

UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA SMAN 7 MEDAN

Tasya Amalia ^{*1}
Syafid Akhyar Lubis ²
Nurussakinah Daulay ³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*e-mail : amaliatasya094@gmail.com Saifulakhyar5@gmail.com Nurussakinah@uinsu.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan media sosial meningkatkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan seseorang ketika merasa tertinggal dari aktivitas atau informasi sosial. Siswa SMA merupakan kelompok yang paling rentan mengalami FOMO karena interaksi digital yang intens, kebutuhan pengakuan sosial, dan tekanan perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan upaya guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengatasi perilaku FOMO pada siswa SMAN 7 Medan serta menganalisis penerapan layanan konseling yang digunakan. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK melakukan upaya preventif, kuratif, dan developmental melalui layanan orientasi, layanan informasi, konseling individu, konseling kelompok, konsultasi, dan mediasi. Guru BK juga menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu siswa mengelola pikiran irasional terkait FOMO. Hambatan yang dihadapi berupa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, pengaruh teman sebaya, dan rendahnya kontrol diri siswa. Secara keseluruhan, guru BK berperan penting sebagai fasilitator, konselor, mediator, dan pengarah dalam membantu siswa mengendalikan perilaku FOMO dan mengembangkan literasi digital yang sehat.

Kata kunci : Bimbingan Konseling, Fear of Missing Out, Media Sosial, Siswa SMA

Abstract

The development of digital technology and social media has intensified the emergence of Fear of Missing Out (FOMO), a form of anxiety experienced when individuals feel left behind from social activities or information. High school students are particularly vulnerable to FOMO due to high digital engagement, social approval needs, and social comparison pressure. This study aims to describe the efforts of guidance and counseling teachers in addressing FOMO among students at SMAN 7 Medan and to analyze the counseling services applied. This research employed a descriptive qualitative approach through interviews, observation, and documentation. The findings reveal that guidance and counseling teachers conduct preventive, curative, and developmental efforts through orientation services, information services, individual counseling, group counseling, consultation, and mediation. Teachers also use Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to help students manage irrational thoughts related to FOMO. Challenges encountered include students' high social media usage, peer influence, and low self-regulation. Overall, guidance and counseling teachers play crucial roles as facilitators, counselors, mediators, and guides in helping students overcome FOMO and develop healthy digital literacy.

Keywords: Guidance and Counseling, Fear of Missing Out, Social Media, High School Students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan dalam cara individu berkomunikasi dan berinteraksi. Kemudahan dalam mengakses internet membuat remaja, khususnya generasi Z, menjadi kelompok dengan penggunaan media sosial tertinggi. Akses yang cepat, interaksi tanpa batas, dan arus informasi yang berkelanjutan membuat remaja rentan terhadap fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Menurut Przybylski et al. (2013), FOMO adalah kecemasan bahwa orang lain

sedang mengalami hal yang lebih menyenangkan dibanding dirinya, dan individu takut tertinggal dari aktivitas tersebut.

Di Indonesia, penggunaan media sosial meningkat pesat, terutama pada usia 15–19 tahun. Siswa SMA yang sedang berada pada tahap perkembangan sosial dan pencarian identitas sangat mudah dipengaruhi kebutuhan eksistensi di dunia maya. Media sosial menjadi tempat membandingkan diri, mencari validasi, dan mengikuti tren yang viral. Siswa yang mengalami FOMO cenderung terus-menerus mengecek media sosial, merasa gelisah saat tidak online, kehilangan fokus belajar, dan mengalami gangguan tidur serta penurunan prestasi akademik.

FOMO pada siswa memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan perkembangan akademik. Penelitian Aisafitri & Yusriyah (2021) menyatakan bahwa FOMO berkorelasi dengan kecemasan, kurangnya kontrol diri, dan meningkatnya stres. Dalam konteks pendidikan, guru BK memiliki peran penting untuk membantu siswa mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi perilaku FOMO. Guru BK tidak hanya memberikan layanan kuratif, tetapi juga melakukan pencegahan melalui edukasi literasi digital dan penguatan karakter.

Berbagai teori psikologis relevan dalam menjelaskan fenomena FOMO, seperti *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), dan *Uses and Gratifications Theory* (Katz, 1973). FOMO muncul ketika kebutuhan psikologis dasar seperti keterhubungan (*relatedness*), kompetensi, dan otonomi tidak terpenuhi. Media sosial kemudian menjadi tempat bagi siswa untuk menutupi kebutuhan tersebut melalui pencarian validasi eksternal. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan justru memperburuk kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, layanan BK menjadi sarana penting untuk membantu siswa mengembangkan keseimbangan, kontrol diri, dan pemahaman yang sehat terhadap penggunaan teknologi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan upaya guru BK dalam mengatasi FOMO pada siswa SMAN 7 Medan dan menganalisis strategi serta layanan konseling yang diterapkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami fenomena FOMO dan upaya BK secara mendalam. Lokasi penelitian adalah SMAN 7 Medan. Subjek penelitian terdiri dari guru BK dan siswa yang mengalami FOMO. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman (reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan). Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMAN 7 Medan muncul melalui berbagai bentuk perilaku yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Siswa cenderung sering mengecek ponsel bahkan saat proses pembelajaran berlangsung, menunjukkan kecemasan ketika tidak terhubung dengan internet, dan memperlihatkan ketergantungan pada notifikasi media sosial. Selain itu, siswa yang mengalami FOMO juga kerap membandingkan dirinya dengan unggahan teman sebaya sehingga memengaruhi suasana hati, rasa percaya diri, dan motivasi belajar. Kondisi ini berdampak pada penurunan fokus akademik dan gangguan kesejahteraan emosional.

Menghadapi permasalahan tersebut, guru BK melakukan upaya preventif melalui layanan orientasi dan layanan informasi yang diberikan secara berkala. Layanan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai penggunaan media sosial secara sehat serta dampak psikologis yang mungkin timbul dari penggunaan berlebihan. Guru BK juga memberikan penyuluhan terkait literasi digital, pengendalian diri, dan manajemen waktu agar siswa mampu menyeimbangkan aktivitas belajar dan penggunaan teknologi.

Pada tahap kuratif, guru BK memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang menunjukkan gejala FOMO dalam tingkat sedang hingga tinggi. Dalam proses konseling ini, guru BK menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu siswa mengenali pikiran irasional seperti keyakinan bahwa mereka harus selalu terhubung agar tidak tertinggal dari aktivitas sosial teman-temannya. Melalui REBT, siswa diajak mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih rasional dan adaptif. Selain itu, guru BK menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada perubahan perilaku bermasalah menjadi perilaku yang lebih produktif, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial dan meningkatkan aktivitas positif secara offline.

Selain konseling individu, layanan konseling kelompok juga menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi FOMO. Dalam konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan belajar strategi pengendalian diri dari teman sebaya. Proses ini membantu menciptakan suasana yang lebih kondusif bagi perkembangan keterampilan sosial dan pemahaman diri. Namun demikian, guru BK menghadapi berbagai hambatan dalam pelaksanaan layanan tersebut. Salah satu hambatan utama adalah intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi, terutama karena sebagian besar siswa telah terbiasa mengakses platform digital sejak usia dini. Pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor kuat yang mendorong siswa untuk terus mengikuti tren dan aktivitas daring. Selain itu, rendahnya kontrol diri pada sebagian siswa membuat mereka sulit membatasi waktu penggunaan ponsel meskipun sudah diberikan bimbingan.

Temuan ini menunjukkan bahwa penanganan FOMO tidak hanya membutuhkan intervensi guru BK, tetapi juga memerlukan dukungan lingkungan yang lebih luas, termasuk orang tua, guru mata pelajaran, serta lingkungan sosial siswa. Kolaborasi berbagai pihak sangat penting untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat sekaligus membantu siswa mengembangkan kemampuan kontrol diri dan keseimbangan dalam penggunaan media sosial.

KESIMPULAN

Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMAN 7 Medan muncul melalui gejala seperti kecenderungan terus-menerus mengecek ponsel, kecemasan ketika tidak terhubung dengan media sosial, serta kebiasaan membandingkan diri dengan unggahan teman sebaya. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, menurunnya motivasi akademik, dan terganggunya kesejahteraan emosional siswa. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru BK menerapkan berbagai upaya preventif, kuratif, dan pengembangan. Upaya preventif dilakukan melalui layanan orientasi, layanan informasi, serta penyuluhan literasi digital untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap penggunaan media sosial yang sehat. Pada tahap kuratif, guru BK melaksanakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran serta perilaku yang tidak adaptif. Layanan konseling kelompok juga digunakan untuk meningkatkan dukungan sosial dan pengendalian diri siswa.

Meskipun berbagai strategi telah dilakukan, guru BK tetap menghadapi hambatan seperti tingginya intensitas penggunaan media sosial, pengaruh kuat teman sebaya, dan rendahnya kontrol diri siswa. Oleh karena itu, upaya mengatasi FOMO memerlukan kolaborasi yang lebih komprehensif antara guru BK, orang tua, guru mata pelajaran, serta lingkungan sosial siswa. Intervensi yang lebih terarah dan berkelanjutan perlu dilakukan untuk membantu siswa mengembangkan literasi digital, keseimbangan dalam penggunaan teknologi, dan kemampuan regulasi diri yang kuat. Secara keseluruhan, peran guru BK sangat penting dalam membantu siswa mengelola FOMO dan menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif bagi perkembangan akademik dan emosional mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, D., & Yusriyah, M. (2021). Pengaruh FoMO terhadap kesehatan mental remaja.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out.
- Winkel, W. S. (2018). Bimbingan dan Konseling di Sekolah.