



Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Konsentrasi Peserta Didik Di Era Media Sosial

Habibah Aulia Romizah¹, Aureli Ramadhani Rinuanza², Khalisha Nitsha Sadiyah³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Kewarganegaraan, Fakultas Pendidikan PPKN, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan , Indonesia

¹romizahauliaa@gmail.com, ²aureliramadhani06@gmail.com, ³khalishanitsha9@gmail.com

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin meningkat di era digital, khususnya pada kalangan peserta didik yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap tingkat konsentrasi peserta didik dalam proses pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi langsung di kelas, wawancara mendalam dengan informan, dan studi dokumentasi. Subjek penelitian adalah peserta didik yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap menurunnya konsentrasi belajar peserta didik. Hal ini ditandai dengan adanya distraksi konstan dari notifikasi media sosial, kecenderungan membuka aplikasi saat pembelajaran berlangsung, serta kebiasaan *multitasking* yang mengurangi fokus belajar secara drastis. Selain itu, peserta didik yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika tidak terhubung dengan media sosial mereka. Dalam pembahasan, ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol memperburuk kondisi konsentrasi, terutama pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Namun, media sosial juga memiliki potensi positif jika digunakan secara terarah sebagai media pembelajaran interaktif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa FoMO berdampak negatif terhadap konsentrasi peserta didik, sehingga diperlukan pengelolaan dan pengawasan penggunaan media sosial secara bijak agar proses pembelajaran dapat berjalan optimal.

Kata Kunci: Fear Of Missing Out (FOMO), Konsentrasi, Peserta Didik, Media Sosial.

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) is a psychological phenomenon that is increasingly prevalent in the digital era, particularly among students who are active social media users. This study aims to analyze the impact of FoMO on students' concentration levels during the learning process. A qualitative approach was employed, utilizing data collection methods such as direct classroom observation, in-depth interviews with informants, and document analysis. The study subjects were students who actively use social media in their daily lives. The findings indicate that FoMO significantly contributes to a decline in students' learning concentration. This is evidenced by constant distractions from social media notifications, a tendency to open applications during lessons, and multitasking habits that drastically reduce focus. Furthermore, students experiencing FoMO tend to exhibit higher levels of anxiety when disconnected from their social media. The discussion reveals that uncontrolled social media usage exacerbates concentration issues, especially during teaching and learning activities. However, social media also holds positive potential if utilized purposefully as a medium for interactive learning. The study concludes that FoMO negatively affects student concentration; therefore, wise management and supervision of social media usage are essential to ensure the learning process proceeds optimally.

Keywords: Fear Of Missing Out (FOMO), Concentration, Students, Social Media.

1. Pendahuluan

Bagian Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan peserta didik. Media sosial kini menjadi ruang utama interaksi, ekspresi diri, serta sumber informasi bagi generasi muda di era globalisasi (Pertiwi et al., 2025). Transformasi ini tidak hanya memengaruhi pola komunikasi, tetapi juga cara belajar dan perilaku sosial siswa. Tingginya penetrasi internet dan penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan bahwa peserta didik hidup dalam lingkungan yang sangat terhubung secara digital, sehingga aktivitas daring menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Novita, 2023). Dalam konteks pendidikan, kemajuan ini membuka peluang pembelajaran yang lebih luas, tetapi sekaligus menghadirkan tantangan baru terkait pengelolaan perilaku dan fokus belajar siswa. Media sosial juga berperan dalam membentuk perilaku peserta didik, baik dalam aspek interaksi sosial, motivasi belajar, maupun pengembangan keterampilan digital yang diperlukan pada era globalisasi (Syahraini et al., 2024). Di sisi lain, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga berdampak pada aspek psikologis dan kognitif peserta didik. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga memengaruhi pola interaksi sosial, emosi, dan perhatian individu (Aziz, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan kualitas interaksi sosial langsung, serta memicu berbagai perilaku negatif seperti kecanduan digital dan distraksi saat belajar. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi

penggunaan media sosial seperti TikTok, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar siswa, yang berdampak langsung pada proses pembelajaran (Nomor et al., 2023). Namun, penggunaan media sosial yang dilakukan secara terarah dan proporsional juga dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan motivasi belajar, pemahaman materi, dan prestasi akademik peserta didik (Prestasi & Siswa, 2025). Oleh karena itu, fenomena ini menjadi penting untuk dikaji dalam konteks pendidikan modern.

Selain itu, kemajuan teknologi digital juga memunculkan fenomena psikologis baru yang semakin relevan di kalangan peserta didik, yaitu Fear of Missing Out (FoMO). Fenomena ini berkaitan dengan kecenderungan individu untuk terus terhubung dengan media sosial karena takut tertinggal informasi, tren, atau pengalaman sosial yang dialami orang lain (Rahadiani et al., 2025). FoMO menjadi salah satu dampak dari budaya digital yang menuntut individu untuk selalu aktif dan “update” terhadap aktivitas sosial di dunia maya. Menurut (Manis et al., 2026). FoMO muncul ketika individu mengalami kecemasan karena merasa tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang sedang dialami orang lain, sehingga terdorong untuk terus memantau media sosial. Kondisi ini memperlihatkan bahwa media sosial tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga pada kondisi psikologis peserta didik. Fenomena FoMO semakin signifikan karena mayoritas penggunaannya adalah remaja dan pelajar yang berada pada fase perkembangan sosial dan emosional yang penting. Remaja cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial dari lingkungan digital, sehingga mudah mengalami kecemasan ketika merasa tertinggal dari orang lain (Meiveara et al., 2024). Bahkan, data menunjukkan bahwa sebagian besar generasi muda mengalami kecenderungan FoMO akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku belajar mereka (Hasanuddin et al., 2024). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Husnita dan Alrefi 2025) BELOMMMMM yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan tingkat FoMO pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan FoMO yang dialami peserta didik. Selain itu, FoMO juga berpotensi mengurangi keterlibatan peserta didik dalam aktivitas belajar dan literasi karena perhatian mereka lebih banyak tersita oleh aktivitas di media sosial (Rahmatika et al., 2026). Dengan demikian, fenomena ini menjadi isu penting yang perlu diteliti lebih lanjut dalam dunia pendidikan.

Berbagai penelitian telah mengkaji fenomena FoMO dari berbagai perspektif, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja. FoMO didefinisikan sebagai perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dialami orang lain, yang mendorong individu untuk terus memantau aktivitas di media sosial (Meiveara et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan erat dengan kecemasan, stres, serta rendahnya kepuasan hidup, terutama pada individu yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi (Hasanuddin et al., 2024). Selain itu, FoMO juga dikaitkan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis dan meningkatnya ketergantungan terhadap media sosial (Meiveara et al., 2024). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Journal et al., 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar karena peserta didik cenderung lebih fokus pada aktivitas digital dibandingkan kegiatan akademik. Penelitian lain juga menyoroti bahwa FoMO memiliki hubungan dengan perilaku adiktif terhadap media sosial. Individu yang mengalami FoMO cenderung mengakses media sosial secara berlebihan dan terus-menerus untuk memastikan tidak tertinggal informasi atau tren terbaru (Fikri et al., 2025). Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan tidur, penurunan produktivitas, serta kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan media sosial (Rahadiani et al., 2025). Selain itu, FoMO juga dapat memicu perilaku kompulsif yang membuat individu sulit melepaskan diri dari perangkat digital, sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada aspek psikologis seperti kesejahteraan mental, kecemasan, dan hubungan sosial, sementara kajian yang secara spesifik menghubungkan FoMO dengan konsentrasi belajar peserta didik masih terbatas. Padahal, konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan proses pendidikan. Penelitian terkait penggunaan media sosial menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar siswa (Made et al., 2023), tetapi belum banyak yang mengaitkannya secara langsung dengan fenomena FoMO sebagai variabel psikologis.

Selain itu, penelitian sebelumnya juga lebih banyak dilakukan pada konteks remaja secara umum atau mahasiswa, sehingga masih terdapat keterbatasan dalam memahami dampak FoMO secara spesifik pada peserta didik dalam konteks pembelajaran formal. Padahal, peserta didik merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap distraksi digital karena berada dalam lingkungan belajar yang menuntut fokus tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tantangan pembelajaran di era digital tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga faktor psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial secara intensif. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap menurunnya konsentrasi belajar peserta didik adalah Fear of Missing Out (FoMO), yang mendorong individu untuk terus memantau aktivitas media sosial meskipun sedang berada dalam situasi belajar (Cahyadi, n.d.). Oleh karena itu, kemampuan peserta didik dalam mengelola penggunaan teknologi digital menjadi faktor penting untuk menjaga konsentrasi dan efektivitas belajar di era media sosial (Rahmatika et al., 2026). Diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengkaji hubungan antara FoMO dan konsentrasi belajar, khususnya dalam konteks pendidikan di era media sosial. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap konsentrasi peserta didik di era media sosial. Penelitian ini berfokus pada bagaimana dorongan untuk selalu terhubung dengan media sosial memengaruhi kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran (Utara, 2025).

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.11175>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Dengan mengkaji hubungan antara aspek psikologis dan kognitif ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika belajar di era digital. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi dampak FoMO terhadap perilaku belajar peserta didik, khususnya dalam hal konsentrasi, manajemen waktu, dan keterlibatan dalam pembelajaran. Hal ini penting karena FoMO tidak hanya memengaruhi penggunaan media sosial, tetapi juga berdampak pada kebiasaan belajar dan prestasi akademik siswa (Rosjayani et al., 2024). Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif FoMO terhadap proses belajar.

Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai FoMO dengan mengaitkannya secara langsung pada konsentrasi belajar peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam memahami perilaku digital peserta didik serta merancang strategi pembelajaran yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi. Dengan demikian, penggunaan media sosial dapat diarahkan menjadi sarana pendukung pembelajaran, bukan sebagai penghambat. (Terhadap et al., 2025). Akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengembangan literasi digital di kalangan peserta didik. Literasi digital yang baik dapat membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara bijak, mengurangi kecemasan akibat FoMO, serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dalam menjawab tantangan pendidikan di era digital yang semakin kompleks dan dinamis.

Selain itu, perkembangan media sosial juga mengubah pola belajar peserta didik menjadi lebih bergantung pada teknologi digital. Kehadiran berbagai platform seperti TikTok, Instagram, dan X memungkinkan siswa memperoleh informasi secara cepat dan instan, namun pada saat yang sama menurunkan kemampuan mereka untuk mempertahankan fokus dalam waktu yang lama (Aubryla et al., n.d.). Pola konsumsi informasi yang singkat dan terus berganti membuat peserta didik lebih mudah terdistraksi ketika mengikuti proses pembelajaran di kelas maupun saat belajar mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi aspek sosial dan psikologis, tetapi juga memengaruhi kemampuan kognitif peserta didik dalam mempertahankan perhatian dan memahami materi pembelajaran secara mendalam. Di era digital, konsentrasi belajar menjadi tantangan yang semakin kompleks karena peserta didik hidup dalam lingkungan yang dipenuhi notifikasi, informasi instan, dan interaksi virtual tanpa batas waktu (Aprilia et al., 2025). Banyak siswa mengalami kesulitan untuk memisahkan waktu belajar dengan aktivitas bermedia sosial, sehingga perhatian mereka sering terbagi antara kegiatan akademik dan aktivitas daring. Akibatnya, proses pembelajaran menjadi kurang efektif, kemampuan memahami materi menurun, dan hasil belajar tidak optimal. Situasi ini memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kualitas pembelajaran serta membentuk kebiasaan belajar yang kurang sehat pada peserta didik.

Lebih lanjut, fenomena FoMO dapat memperparah kondisi tersebut karena peserta didik merasa terdorong untuk terus memeriksa media sosial meskipun sedang berada dalam situasi belajar. Keinginan untuk selalu mengetahui informasi terbaru, tren viral, atau aktivitas teman sebaya membuat siswa sulit memusatkan perhatian secara penuh terhadap materi pelajaran. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan disiplin belajar, meningkatkan perilaku prokrastinasi, serta mengurangi keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai hubungan antara FoMO dan konsentrasi belajar menjadi penting untuk membantu dunia pendidikan menghadapi tantangan pembelajaran di era digital (Aini et al., n.d.). Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial juga memiliki sisi positif apabila digunakan secara bijak dan terarah. Media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran interaktif, sumber referensi pendidikan, serta media komunikasi antara guru dan peserta didik. Namun, tanpa kemampuan literasi digital dan pengendalian diri yang baik, penggunaan media sosial justru berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan akademik dan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan peserta didik dalam menciptakan penggunaan media sosial yang seimbang agar teknologi digital dapat mendukung proses belajar secara optimal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel independen dengan kecanduan media sosial sebagai variabel dependen. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran hubungan antar variabel secara statistik (Nafisa & Salim, 2022).

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Riau dengan rentang usia 19–25 tahun. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik non-random sampling (Nafisa & Salim, 2022). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi, yaitu skala Fear of Missing Out (FoMO) yang terdiri dari 21 item dan skala kecanduan media sosial yang terdiri dari 14 item. Kedua instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat FoMO dan tingkat kecanduan media sosial pada responden. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket atau kuesioner kepada responden. Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan skala psikologi untuk memperoleh informasi mengenai hubungan antara Fear of Missing Out dan kecanduan media sosial pada mahasiswa (Nafisa & Salim, 2022).

Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi, yaitu Spearman Rank Order correlation. Analisis ini digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel Fear of Missing Out dan kecanduan media sosial (Nafisa & Salim, 2022). Perhatikan Gambar 1, dan Gambar 2.

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Gambar 1 Rumus Korelasi Spearman Rank Order

Keterangan:

r_s = koefisien korelasi Spearman Rank

$\sum d^2$ = jumlah kuadrat selisih ranking antara variabel X dan Y

d = selisih ranking tiap responden

n = jumlah sampel penelitian

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Gambar 2 Rumus Persentase Deskriptif

Keterangan:

P = persentase

F = frekuensi jawaban responden

N = jumlah responden

3. Hasil dan Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,264$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,05$), yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, nilai kontribusi sebesar 9,2% menunjukkan bahwa variabel kecanduan media sosial memberikan pengaruh terhadap FoMO, meskipun sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lain (Nafisa & Salim, 2022).

Secara substantif, hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami FoMO, dan sebaliknya. Hubungan ini termasuk dalam kategori lemah hingga sedang, namun tetap bermakna secara psikologis.

Hasil ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan positif antara FoMO dan kecanduan media sosial. Misalnya, penelitian lain menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial pada remaja dan mahasiswa (Fadillah et al., 2026). Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap kecanduan media sosial dengan kontribusi tertentu terhadap perilaku adiktif (Nabilah, 2025). Hal ini memperkuat temuan bahwa FoMO merupakan salah satu faktor psikologis penting yang mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial secara berlebihan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak berdiri sendiri, melainkan mendukung pola temuan yang sudah banyak ditemukan dalam literatur sebelumnya. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan teori psikologi sosial dan perilaku digital, khususnya terkait hubungan antara kebutuhan keterhubungan sosial (relatedness) dengan perilaku adiktif terhadap media sosial. FoMO dapat dipahami sebagai manifestasi dari kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, sehingga mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial di dunia maya. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi:

- Mahasiswa, agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan mengontrol intensitas penggunaannya.
- Pendidik dan konselor, untuk memberikan edukasi terkait literasi digital dan kesehatan mental.
- Orang tua dan institusi pendidikan, untuk meningkatkan pengawasan serta pembinaan penggunaan media sosial.

Temuan ini juga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis untuk mengurangi kecanduan media sosial dengan menekan tingkat FoMO (Fauzi & Fredian, 2024). Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, nilai kontribusi variabel hanya sebesar 9,2%, yang menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang memengaruhi FoMO, seperti kepribadian, kontrol diri, atau lingkungan sosial.

Kedua, teknik sampling yang digunakan adalah non-random sampling, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas pada populasi tertentu.

Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum menggali secara mendalam pengalaman subjektif responden. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk:

- Menggunakan metode campuran (mixed methods) agar memperoleh data yang lebih komprehensif.
- Menambahkan variabel lain seperti kontrol diri, stres, atau dukungan sosial

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.11175>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

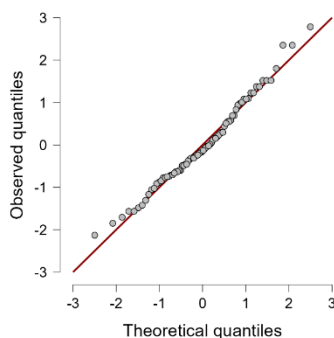
c. Memperluas jumlah dan variasi sampel agar hasil lebih representatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan konsentrasi belajar peserta didik.

Tabel 1. Data penelitian

Variabel	Kode	Jumlah Responden	Mean
Fear of Missing Out (FoMO)	X	80	72,5
Interaksi Belajar	Y	80	66,8

Sumber: diperoleh melalui penyebaran kuesioner



Gambar 2. Diagram theoretical Q-Q

Plot Standardized Residuals (Sumber

gambar; JASP)

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa residual tersebar di atas dan dibawah dari garis linear dari sebelah kiri dan kanan, maka residual terdistribusi normal

Tabel 2. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	8680.955	1	8680.955	10417.980	< .001
	Residual	64.995	78	0.833		
	Total	8745.950	79			

Note. M₁ includes Skor FoMO (X)

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Dari tabel terlihat nilai $p\text{-value} = < 0,01 < 0,05$, maka model regresi signifikan sehingga model prediksi regresi dapat digunakan, dengan kata lain bahwa FOMO berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

Tabel 3. Model summary

Model Summary - Skor Konsentrasi (Y)

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	10.522
M ₁	0.996	0.993	0.992	0.913

Note. M₁ includes Skor FoMO (X)

Sumber: JASP

Hasil diatas menunjukan bahwa FOMO berpengaruh signifikan sebesar 98,6% terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

Tabel 5. Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
(Intercept)	6	1			55	<
	5.	.			.9	.
	7	1			13	0

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.11175>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Tabel 5. Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
	7	7			0
	5	6			1
	1	0		20	<
	2	.		6.	.
(Intercept)	8.	6		19	0
	5	2		1	0
	5	3			1
	3				
Skor	-	0	-	-	<
FoM	0.	.	0	10	.
O	8	0	.	2.	0
(X)	7	0	9	06	0
	1	9	9	9	1
			6		

Sumber:JASP

Kualitas konsentrasi belajar peserta didik dapat diprediksi secara signifikan (t=102.069,p=<.0001)Oleh fomo dengan model $Y=-0.871 + 128.553$

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FoMO pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kecenderungan untuk selalu terhubung dengan media sosial dan merasa khawatir jika tertinggal informasi.Sementara itu, tingkat konsentrasi belajar peserta didik berada pada kategori sedang hingga rendah. Hal ini ditunjukkan dari hasil angket yang memperlihatkan bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara FoMO dan konsentrasi belajar. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki peserta didik, maka semakin rendah tingkat konsentrasinya.Pembahasan Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO menjadi salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar peserta didik di era media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan peserta didik sulit untuk fokus pada kegiatan belajar.Notifikasi yang muncul secara terus-menerus menjadi distraksi utama yang mengganggu perhatian. Selain itu, kebiasaan membuka media sosial saat belajar memperburuk kondisi konsentrasi. Secara teori, hasil ini sejalan dengan teori kognitif yang menyatakan bahwa perhatian manusia memiliki kapasitas terbatas. Ketika perhatian terbagi antara belajar dan media sosial, maka efektivitas belajar akan menurun. Selain itu, FoMO juga berkaitan dengan aspek psikologis seperti kecemasan sosial dan kebutuhan akan pengakuan. Peserta didik cenderung merasa tidak nyaman jika tidak mengetahui aktivitas orang lain.Namun demikian, media sosial tidak sepenuhnya berdampak negatif. Jika digunakan secara bijak, media sosial dapat menjadi sumber belajar yang efektif Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan penggunaan media sosial, seperti pembatasan waktu penggunaan, peningkatan kesadaran diri, serta peran guru dan orang tua dalam mengawasi aktivitas peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi konsentrasi belajar secara signifikan. Peserta didik sering membuka media sosial saat belajar. Notifikasi menjadi faktor utama distraksi. Selain itu, kebiasaan multitasking membuat pemahaman materi menurun. Pembahasan menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan sosial dan kontrol diri Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan interaksi belajar peserta didik di era media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan peserta didik rentan mengalami distraksi, sehingga fokus dan efektivitas pembelajaran menjadi menurun. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak hanya memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, tetapi juga menghadirkan tantangan baru dalam dunia pendidikan, khususnya terkait pengelolaan perhatian dan perilaku belajar peserta didik.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa FoMO berkaitan erat dengan kebutuhan sosial dan kecenderungan peserta didik untuk selalu terhubung dengan lingkungan digital. Akibatnya, peserta didik sering mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan dalam meningkatkan literasi digital, kesadaran diri, serta kemampuan manajemen waktu agar penggunaan media sosial dapat diarahkan pada aktivitas yang lebih produktif dan edukatif. Selain itu, peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial menjadi sangat penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat. Guru dan orang tua diharapkan mampu memberikan pendampingan, pengawasan, serta edukasi mengenai penggunaan teknologi digital secara bijak agar peserta didik mampu memanfaatkan media sosial sebagai sarana pendukung pembelajaran, bukan sebagai sumber distraksi. Dengan demikian, tercipta keseimbangan antara perkembangan teknologi dan kualitas proses belajar peserta didik.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmiah mengenai pengaruh FoMO terhadap perilaku belajar di era digital serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan variabel, metode, dan subjek yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap dunia pendidikan

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap interaksi belajar peserta didik di era media sosial. Penelitian dilakukan untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial dapat memengaruhi kualitas interaksi belajar peserta didik dalam proses pembelajaran. Seiring berkembangnya teknologi digital, media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari peserta didik sehingga dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara Fear of Missing Out (FoMO) terhadap interaksi belajar peserta didik. Peserta didik yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering terdistraksi oleh media sosial, seperti keinginan untuk terus memeriksa notifikasi, mengikuti tren terbaru, dan takut tertinggal informasi dari lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik menjadi kurang fokus dan kurang optimal dalam berinteraksi selama proses pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, peserta didik dengan tingkat FoMO yang lebih rendah cenderung memiliki interaksi belajar yang lebih baik karena mampu mengontrol penggunaan media sosial dengan lebih bijak.

Penelitian ini memberikan kontribusi secara teoretis, praktis, dan metodologis. Secara teoretis, penelitian ini menambah wawasan mengenai hubungan FoMO dengan perilaku belajar peserta didik di era digital. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru, sekolah, dan orang tua untuk mengawasi penggunaan media sosial pada peserta didik agar tidak mengganggu proses belajar. Secara metodologis, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas pengaruh media sosial terhadap perilaku belajar.

Dengan demikian, penggunaan media sosial perlu dikelola secara bijak agar tidak memberikan dampak negatif terhadap interaksi belajar peserta didik. Ke depannya, diharapkan adanya edukasi dan pendampingan yang lebih baik mengenai penggunaan media sosial sehingga peserta didik mampu memanfaatkan teknologi digital secara positif untuk mendukung proses pembelajaran.

Reference

- Aini, Q., Bimbingan Konseling Islam, P., & Dakwah dan Komunikasi, F. (n.d.). *Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar*. Retrieved <https://jurnal.iainwpancor.ac.id/index.php/taujih>
- Aprilia, U. N., Lestari, F. H., Sahara, L. A., Pendidikan, T., Madrasah, G., Universitas, I., Ulama, N., & Giri, S. (2025). *Strategi Guru MI dalam Membentuk Etika Digital pada Peserta Didik di Era Media Sosial siswa . Melalui pembelajaran di kelas dan pendekatan pedagogis yang relevan , guru dapat bagian integral dari kehidupan siswa . Implementasi strategi yang efektif diharapkan tidak*.
- Aubryla, H., Ratnawati, V., & Krispanti, Y. D. (n.d.). *Studi Kasus Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MTS*. 149–157.
- Aziz, A. (2022). Strategi Pendidikan Karakter di Era Media Sosial. *Jurnal Esamratul Fikri*, 16(1), 2022. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.1134>
- Cahyadi, A. (n.d.). *Andi Cahyadi Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa 146*. 146–154.
- Fadillah, A., Astuti, W., Julistia, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2026). *Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. 4(1), 9–21.
- Fauzi, T., & Fredian, L. (2024). *POTENSI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 1 Nomor 4 Tahun 2024 Dampak Sosial Media terhadap Syndrom Fomo pada Perilaku Remaja The Impact of Social Media on Fomo Syndrome on Adolescent Behavior Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang , Indonesia Fakultas Sosial Humaniora / Program Studi Ilmu Komunikasi / Universitas Binadarma Palembang , Indonesia Kepribadian remaja secara umum masih goyah karena dalam usia tersebut mereka sedang dalam mencari jati diri . Pada kondisi ini pula pengaruh dari luar mudah sekali mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terutama dalam pergaulan . Sejalan dengan perkembangan IPTEK semakin mempercepat informasi , sementara remaja sendiri membutuhkan pendampingan agar setiap informasi yang masuk tidak diserap begitu saja , terutama yang berkaitan dengan kebutuhan hidup sehari- hari misalnya trend mode , styling , makanan atau nilai- nilai agamis . Untuk itu melalui Pengabdian Kepada Masyarakat ini Tim dari Universitas PGRI dan Universitas Binadarma sepakat untuk memberikan informasi bagaimana menyikapi arus teknologi agar tidak terbawa arus yang dapat mempengaruhi perilaku mereka dan berdampak pula pada proses dan hasil belajar disekolah . Sebagaimana dijelaskan (Einstein , 2023) yang dikutip dari Australian Psychological Society (APS) , sebuah organisasi profesional psikologi memberikan gambaran bahwa setiap remaja merasakan perasaan Fomo setiap hari sekurang- kurangnya 2 hingga 7 jam . Studi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja , kecemasannya rendah jika menggunakan SMU (penggunaan media sosial) , namun pada kelompok remaja tertentu yang memiliki Fomo tinggi , kecemasannya akan lebih jika menggunakan lebih banyak SMU . Faktor kunci tingginya Fomo didokumentasikan pada 11 % anak usia 12 hingga 16 tahun . Hanya siswa dengan tingkat Fomo tertinggi yang terkena dampak negatif kecemasan . Media sosial merupakan penyebab salah satu faktor utama yang berperan dalam timbulnya Fomo . Diduga Fomo disebabkan karena penggunaan media sosial yang overload . Sehingga remaja tidak dapat dipisahkan dari gadgetnya , dan mereka merasa tertinggal jika tidak mengikuti trend atau update status . Tidak jarang mengakibatkan remaja menjadi pribadi orang lain , merasa tidak sempurna dan mengapa ia tidak seperti idola yang dilihatnya di sosial media . Hal ini juga dijelaskan (Nadzirah , Salma , F , & Yeni , 2022) bahwa internet menjadi salah satu akses yang mempermudah sehingga menjadi c.... I.*
- Fikri, A., Rahman, A. N. U., & Wildania, D. (2025). Urgensi Literasi Digital Dalam Membangun Karakter Siswa di Era Media Sosial. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(2), 3899–3905. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.1134>
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). *Jurnal Perspektif Pendidikan PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGHADAPI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA Jurnal Perspektif Pendidikan*. 18(2), 185–203.
- Journal, T., Communication, I., Vol, B., Uin, W., Haji, K., Siddiq, A., Uin, B., & Kalijaga, S. (2023). *Terpaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Anak (Studi Kasus di Desa Tegalrejo Kecamatan Mayang Kabupaten Jember)*. 3(1), 18–34.

- Made, N., Kusuma, E., Gading, I. K., & Margunayasa, I. G. (2023). *Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial dan Konsep Diri Akademis IPA dengan Prestasi Belajar*. 6, 155–164.
- Manis, K., Purnami, S., Lasmawan, I. W., & Parmiti, D. P. (2026). *Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan Upaya Pemulihan Kesehatan Mental Siswa SMK di Kabupaten Buleleng Melalui Pendekatan Konseling Mindfulness : Sebuah Studi Fenomenologis*. 5(3), 2369–2382.
- Meiveara, I., Hammi, F., & Kholifah, N. (2024). *Fear Of Missing Out (FoMO) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja*. 11(September), 289–301.
- Nabilah, D. F. (2025). *Pengaruh Fomo terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja*. 8, 59–69.
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL*. 2(1), 41–48.
- Nomor, V., Halaman, D., & Aini, Q. (2023). *At-Taujih : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar*. 2, 1–12.
- Novita, N. N. I. (2023). Penguatan Etika Digital Melalui Materi “Adab Menggunakan Media Sosial” Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Menghadapi Era Society 5.0. *Journal of Education and Learning Sciences*, 3(1), 73–93. <https://doi.org/10.56404/jels.v3i1.45>
- Pertiwi, A., Pramudika, N. R., Isnaini, P., & Fikri, R. A. (2025). *Membangun Literasi Digital Peserta Didik melalui Pendidikan Kewarganegaraan di Era Globalisasi Media Sosial*. 2(1), 34–41.
- Prestasi, T., & Siswa, B. (2025). *I , 2 I. 11*.
- Rahadiani, S. A. R., Muthahharah Thahir, M. T., & Julius, A. J. (2025). Pengaruh Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Terhadap Fear Of Missing Out. *Jurnal Dimamu*, 5(1), 65–74. <https://doi.org/10.32627/dimamu.v5i1.1747>
- Rahmatika, A., Prima, E., & Banyumas, K. (2026). *HUBUNGAN LITERASI DIGITAL DAN KEMAMPUAN MENGELOLA DISTRAKSI DIGITAL TERHADAP REGULASI*. 4(5).
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). *Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out*. 4, 4284–4298.
- Syahraini, K., Zakariah, A., Studi, P., Agama, P., Islam, F. A., Islam, U. S., Mawaddah, A., Kolaka, W., Pesantren, P., Al, M., & Warrahmah, M. (2024). *Peran Media Sosial terhadap Perilaku Peserta Didik di Era Globalisasi*. 2(4), 118–128.
- Terhadap, S., Uin, M., & Fatah, R. (2025). *EduTIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi Volume 5 Nomor 5, Oktober 2025*. 5, 1666–1674.
- Utara, S. I. (2025). *Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya*. 8(5), 781–789. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i5>