



Prosiding Ruang Inspirasi Manajemen

Vol 5 (3) Maret-Agustus 2026: 118-128

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



STRATEGI MENGATASI FOMO UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SEBAGAI UPAYA PENGEMBANGAN SDM SISWA/I SMK ATLANTIS PLUS

Zahra Ainun¹, Anita², Kathleen Alicia Lukman³

Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Kota Tangerang, Indonesia¹²

Email:¹zahraainun2006@gmail.com, ²itaks654@gmail.com,
³kath.a.lukman@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi dan media sosial telah memengaruhi pola komunikasi, perilaku, dan kepercayaan diri remaja. Siswa/i Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada fase perkembangan yang dekat dengan penggunaan smartphone dan media sosial, sehingga rentan mengalami Fear of Missing Out (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari informasi, pengalaman, tren, atau aktivitas orang lain. FOMO dapat mendorong kebiasaan untuk membandingkan diri sendiri, kecemasan berlebih, berkurangnya fokus belajar, serta menurunnya rasa percaya diri. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai strategi mengatasi FOMO dan meningkatkan kepercayaan diri siswa/i SMK Atlantis Plus sebagai bagian dari pengembangan sumber daya manusia yang adaptif, sehat, dan produktif. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif melalui koordinasi dengan pihak sekolah, observasi awal, penyampaian materi, edukasi literasi digital, diskusi kelompok, studi kasus, role play, refleksi diri, serta evaluasi melalui pre-test, post-test, keaktifan peserta, dan umpan balik. Materi yang diberikan meliputi pengertian FOMO, penyebab dan dampaknya, penggunaan media sosial secara bijak, penguatan pola pikir positif, pengenalan potensi diri, dan strategi membangun kepercayaan diri. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman siswa/i terhadap FOMO, kemampuan mengontrol penggunaan media sosial, menurunnya kebiasaan membandingkan diri, serta meningkatnya keberanian siswa/i dalam berinteraksi dan mengembangkan potensi diri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi FOMO dan penguatan kepercayaan diri relevan diterapkan di lingkungan SMK untuk mendukung pembentukan SDM pelajar yang mandiri, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan era digital.

Kata Kunci: FOMO; kepercayaan diri; media sosial; literasi digital; pengembangan SDM.

ABSTRACT

The development of information technology and social media has influenced adolescents, communication patterns, behavior, and self-confidence. Vocational high school students are in a developmental phase closely connected to smartphones and social media, making them vulnerable to Fear of Missing Out (FOMO), which refers to the fear of being left behind from information, experiences, trends, or other people's activities. FOMO can lead to the habit of comparing oneself to others and to excessive anxiety, while simultaneously undermining study concentration and self-confidence. This Community Service Program aims to provide education on strategies to overcome FOMO and improve the self-confidence of students at SMK Atlantis Plus as part of developing adaptive, healthy, and productive human resources.

The implementation method applied an educational-participatory approach through school coordination, preliminary observation, material delivery, digital literacy education, group discussions, case studies, role play, self-reflection, and evaluation through pre-test, post-test, participant engagement, and feedback. The materials included the concept of FOMO, its causes and impacts, wise social media use, positive mindset development, self-potential recognition, and strategies to build self-confidence. Expected outcomes include an improved understanding of FOMO among students, enhanced ability to control social media usage, a reduced tendency to compare oneself with others, and greater self-confidence in interacting with others and personal development. This activity shows that FOMO education and self-confidence strengthening are relevant to be implemented in vocational school environments to support the development of independent, confident, and digitally resilient students.

Keywords: *digital literacy; FOMO; human resource development; self-confidence; social media.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat membuat media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi dan hiburan saja, tetapi juga dapat menjadi ruang untuk menampilkan identitas diri, mengikuti tren yang sedang terjadi, mencari informasi, serta membangun relasi. Pada siswa/i SMK, media sosial juga dapat mendukung proses belajar dan kreativitas para siswa/i. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkendali juga dapat menimbulkan masalah psikologis, termasuk rasa takut ketinggalan informasi atau tren, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO merupakan kekhawatiran ketika orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan sementara seseorang tidak ikut terlibat di dalamnya (Przybylski et al., 2013).

FOMO muncul karena adanya dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Dalam konteks remaja, kondisi ini dapat semakin kuat karena siswa/i berada pada fase pencarian jati diri dan membutuhkan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Unggahan media sosial yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, penampilan, atau aktivitas orang lain dapat mendorong siswa/i membandingkan dirinya secara berlebihan. Alt (2015) menunjukkan bahwa FOMO berkaitan dengan keterlibatan media dan motivasi akademik, sedangkan Kuss dan Griffiths (2017) menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap keseharian individu.

Masalah FOMO menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi kepercayaan diri siswa/i. Siswa/i yang terlalu sering membandingkan diri mereka dengan orang lain dapat membuat diri mereka merasa kurang memadai atau tidak menarik, bahkan merasa tertinggal dari teman-temannya. Kondisi ini dapat mengganggu fokus belajar, interaksi sosial, mengurangi motivasi, dan keberanian dalam menampilkan potensi diri. Penelitian Kaloeti et al. (2021) juga menunjukkan bahwa instrumen FOMO versi Indonesia valid digunakan pada remaja, sehingga fenomena ini relevan untuk dikaji dalam konteks pelajar Indonesia.

SMK Atlantis Plus merupakan sekolah kejuruan yang berlokasi di Depok, Jawa Barat, dengan berbagai program keahlian seperti Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB), Desain Komunikasi Visual (DKV), Broadcasting dan Perfilman (BCF), Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi (TJKT), serta Layanan Kesehatan dan Caregiver (LKC). Keberagaman jurusan ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran penting dalam mencetak sumber daya manusia yang terampil, kreatif, dan adaptif. Namun, tuntutan dunia kerja sekarang ini tidak hanya membutuhkan keterampilan teknis saja, tetapi juga membutuhkan aspek lain seperti kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, pengelolaan emosi, dan kemampuan mengatur diri.

Kondisi tersebut membuat kegiatan PKM dengan judul “Strategi Mengatasi FOMO Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Sebagai Upaya Pengembangan SDM siswa/i SMK Atlantis Plus” menjadi relevan untuk dilaksanakan. Kegiatan ini dilakukan untuk membantu siswa/i memahami dampak dari FOMO, mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak, mengurangi kebiasaan membandingkan diri, dan membangun rasa percaya diri. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung pengembangan SDM pelajar yang sehat secara mental, mampu mengenali potensi diri, dan siap menghadapi tantangan pendidikan maupun dunia kerja.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kondisi psikologis yang menggambarkan adanya kekhawatiran ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, maupun aktivitas yang sedang dijalani oleh orang lain. Fenomena ini berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial yang memungkinkan individu mengikuti berbagai aktivitas sosial secara cepat dan terus-menerus. Akibatnya, seseorang terdorong untuk selalu memeriksa media sosial agar tetap mengetahui perkembangan terbaru dan tidak merasa tertinggal dari lingkungan sekitarnya (Przybylski et al., 2013). Selain dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, FOMO juga berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia untuk merasa diterima, memiliki hubungan sosial, dan menjadi bagian dari suatu kelompok. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu berpotensi mengalami kecemasan, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial (Deci & Ryan, 2000).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan yang erat dengan berbagai perilaku digital serta kondisi psikologis individu. Tingginya tingkat FOMO diketahui berkorelasi dengan penggunaan internet yang bermasalah, meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Akbari et al., 2021). Kajian literatur juga menunjukkan bahwa FOMO berkaitan dengan meningkatnya penggunaan teknologi secara bermasalah, seperti penggunaan *smartphone* dan media sosial yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, meningkatkan gejala kecemasan, serta mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas digital (Elhai et al., 2020).

2.2 FOMO dan Media Sosial pada Remaja

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja karena digunakan sebagai sarana komunikasi, memperoleh informasi, hiburan, hingga membangun hubungan sosial. Di balik manfaat tersebut, media sosial juga membuka peluang munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain. Paparan terhadap berbagai unggahan mengenai pencapaian, gaya hidup, maupun aktivitas teman sebaya dapat memunculkan anggapan bahwa kehidupan orang lain lebih menarik atau lebih berhasil dibandingkan dirinya sendiri. Kondisi tersebut berpotensi memicu munculnya FOMO, terutama pada remaja yang sedang berada pada tahap pencarian jati diri dan membutuhkan pengakuan dari lingkungan sosial (Alt, 2015).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat FOMO yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk terus memantau media sosial karena takut kehilangan informasi maupun interaksi yang sedang berlangsung (Beyens et al., 2016). Kebiasaan tersebut dapat berkembang menjadi penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas istirahat, serta memengaruhi kesejahteraan psikologis (Kuss & Griffiths, 2017; Franchina et al., 2018). Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat menyebabkan *social media fatigue* yang ditandai dengan munculnya kelelahan mental, kecemasan, hingga gejala depresi akibat paparan media digital secara terus-menerus (Dhir et al., 2018).

2.3 Kepercayaan Diri dan Self-Efficacy

Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, menyelesaikan tugas, serta menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam kajian psikologi, konsep tersebut memiliki keterkaitan dengan *self-efficacy*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi umumnya lebih optimis, mampu menghadapi tantangan dengan baik, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.

Bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), kepercayaan diri berperan penting dalam mendukung keberhasilan proses belajar, kemampuan berkomunikasi, kerja sama, serta kesiapan memasuki dunia kerja. Individu yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat dan mampu menghadapi tekanan sosial secara lebih positif (Orth & Robins, 2014). Di sisi lain, konsep *self-esteem* menggambarkan bagaimana seseorang menilai dan menghargai dirinya berdasarkan pengalaman maupun interaksi sosial yang dialaminya (Rosenberg, 1965). Oleh karena itu, peningkatan kepercayaan diri menjadi salah satu langkah penting dalam mengurangi dampak negatif FOMO pada remaja.

2.4 Pengembangan SDM Siswa/i SMK

Pengembangan sumber daya manusia merupakan upaya yang dilakukan secara terencana untuk meningkatkan kualitas individu melalui penguatan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan karakter sehingga mampu memberikan kontribusi secara optimal dalam kehidupan maupun dunia kerja (Hasibuan, 2016). Pada lingkungan pendidikan kejuruan, pengembangan SDM tidak hanya berfokus pada penguasaan kompetensi teknis sesuai bidang keahlian, tetapi juga diarahkan pada pembentukan berbagai *soft skills*, seperti kemampuan berkomunikasi, kepemimpinan, kerja sama, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan.

Perkembangan teknologi informasi menuntut siswa SMK memiliki kemampuan literasi digital yang baik agar mampu memanfaatkan teknologi secara efektif dan bertanggung jawab. Dunia kerja modern juga semakin menekankan pentingnya kemampuan nonteknis sebagai pelengkap kompetensi akademik maupun keterampilan vokasional (Robles, 2012). Kemampuan seperti komunikasi, tanggung jawab, disiplin, pengendalian emosi, dan kemampuan bekerja sama terbukti memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seseorang dalam lingkungan kerja maupun kehidupan sosial (Heckman & Kautz, 2012). Oleh karena itu, edukasi mengenai FOMO, penguatan kepercayaan diri, serta peningkatan literasi digital menjadi bagian penting dalam membentuk sumber daya manusia yang siap menghadapi perkembangan teknologi dan tuntutan dunia kerja.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga melibatkan peserta secara aktif melalui diskusi, simulasi, *role play*, dan refleksi diri. Sasaran kegiatan adalah siswa/i SMK Atlantis Plus, Depok, Jawa Barat. Berdasarkan proposal kegiatan, pelaksanaan program direncanakan pada 16 Mei 2026 bertempat di SMK Atlantis Plus.

3.1 Tahap Persiapan

1. Melakukan koordinasi dengan pihak SMK Atlantis Plus untuk memperoleh izin, dukungan, dan penyesuaian teknis pelaksanaan kegiatan.
2. Melakukan observasi awal untuk mengetahui gambaran kondisi siswa/i terkait penggunaan media sosial, FOMO, dan kepercayaan diri.
3. Menyusun materi pelatihan yang mencakup konsep FOMO, kepercayaan diri, literasi digital, dan strategi pengembangan diri.
4. Menyiapkan media pembelajaran seperti slide presentasi, modul, contoh kasus, dan lembar kerja refleksi peserta.
5. Menyusun jadwal kegiatan, pembagian tugas panitia, serta perlengkapan pendukung kegiatan.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan PKM. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi oleh kelompok pelaksana mengenai FOMO, penyebab FOMO, dampaknya terhadap kepercayaan diri, serta cara menggunakan media sosial secara bijak dan sehat.

Peserta kemudian diarahkan untuk mengikuti diskusi kelompok dan studi kasus. Dalam sesi ini, peserta membahas beberapa contoh situasi yang sering dialami remaja, seperti merasa tertinggal tren, merasa tidak percaya diri setelah melihat unggahan teman, atau merasa cemas ketika tidak aktif di media sosial. Kegiatan dilanjutkan dengan *role play* untuk melatih peserta memberikan respons yang lebih sehat terhadap situasi pemicu FOMO.

Sesi berikutnya siswa/i diminta untuk menyusun strategi pribadi. Peserta diminta mengenali kelebihan diri, mencatat kebiasaan digital yang ingin diperbaiki, serta menentukan langkah sederhana untuk mengurangi FOMO. Contoh strategi yang dibahas meliputi membatasi waktu penggunaan media sosial, memilih konten yang positif, memperbanyak aktivitas nyata, tidak menjadikan unggahan orang lain sebagai standar hidup, dan membangun afirmasi positif.

3.3 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan program PKM tersebut. Bentuk evaluasi meliputi pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta, pengamatan terhadap keaktifan peserta selama diskusi dan simulasi, pengumpulan umpan balik melalui angket atau diskusi, serta penyusunan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban. Indikator keberhasilan kegiatan mencakup meningkatnya pemahaman peserta tentang FOMO, kemampuan menyebutkan strategi mengatasi FOMO, dan meningkatnya keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil yang Diharapkan

Berdasarkan rancangan kegiatan dalam proposal, hasil yang diharapkan dari program ini adalah meningkatnya pemahaman siswa/i mengenai FOMO, penyebab, dan dampaknya. Siswa/i diharapkan tidak hanya mengetahui istilah FOMO, tetapi juga mampu mengenali gejala dalam kehidupan sehari-hari, seperti terlalu sering mengecek media sosial, merasa cemas ketika tertinggal informasi, atau membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial.

Kegiatan ini juga diharapkan dapat membantu siswa/i dalam mengontrol penggunaan media sosial secara lebih bijak dan sehat. Melalui materi literasi digital yang dipaparkan dan refleksi diri yang dilakukan, siswa/i diarahkan agar dapat membedakan penggunaan media sosial yang bermanfaat dengan penggunaan yang berlebihan. Siswa/i diharapkan dapat mengatur waktu, memilah konten, dan lebih fokus pada aktivitas yang mendukung pengembangan diri.

Hasil lain yang diharapkan dari PKM ini adalah meningkatnya kepercayaan diri siswa/i SMK Atlantis Plus. Melalui diskusi, *role play*, dan refleksi potensi diri, siswa/i dilatih untuk lebih berani berpendapat, menghargai proses diri sendiri, serta tidak menjadikan pencapaian orang lain sebagai standar keberhasilan. Dengan demikian, siswa/i dapat membangun pola pikir yang positif dan lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, maupun dunia kerja.

4.2 Pembahasan

FOMO pada siswa/i SMK perlu dipahami sebagai persoalan yang berkaitan dengan perkembangan remaja dan budaya digital. Remaja berada pada fase yang membutuhkan penerimaan sosial, sehingga media sosial dapat memengaruhi cara mereka menilai diri. Saat siswa/i terus menerus melihat aktivitas dan pencapaian orang lain di media sosial, mereka dapat merasa kalau mereka tertinggal atau kurang berharga. Kondisi ini sesuai dengan pandangan Przybylski et al. (2013) bahwa FOMO berhubungan dengan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan pengalaman orang lain.

Strategi mengatasi FOMO tidak cukup dilakukan dengan hanya melarang penggunaan media sosial saja. Media sosial tetap memiliki manfaat positif bagi siswa, terutama untuk belajar, mencari informasi, membangun relasi, dan mengembangkan kreativitas. Oleh karena itu, pendekatan seperti membangun literasi digital dan regulasi diri dinilai lebih tepat dan efektif dalam mengatasi FOMO. Siswa/i perlu lebih memahami kapan penggunaan media sosial mulai mengganggu emosi, waktu belajar, dan rasa percaya diri. Dengan adanya pemahaman tersebut, siswa/i dapat belajar mengontrol media sosial, bukan dikontrol oleh media sosial itu sendiri.

Peningkatan kepercayaan diri menjadi bagian penting dalam kegiatan ini PKM ini. Kepercayaan diri tidak dapat muncul secara instan, tetapi harus dibangun melalui pengenalan potensi diri, pengalaman positif, keberanian mencoba, dan dukungan lingkungan sosial. Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya berperan dalam menentukan tindakan yang dilakukan (Bandura, 1997). Karena itu, siswa/i perlu diberi kesempatan untuk berbicara, berdiskusi, mencoba simulasi, dan mendapat penguatan positif dari fasilitator maupun teman sebaya.

Kegiatan ini juga berhubungan dengan pengembangan SDM siswa/i SMK Atlantis Plus. Siswa/i yang dapat mengelola FOMO akan lebih mudah fokus pada pengembangan keterampilan dan karakter diri sendiri. Mereka dapat menggunakan media sosial secara

produktif untuk mencari informasi pendidikan, peluang kerja, inspirasi usaha, mengembangkan portofolio, dan keterampilan baru lainnya. Dengan rasa percaya diri yang lebih baik, siswa/i diharapkan dapat menjadi pribadi yang mandiri, produktif, komunikatif, dan siap menghadapi tuntutan dunia kerja.

4.3 Strategi Mengatasi FOMO bagi Siswa/i SMK Atlantis Plus

1. Mengenali pemicu FOMO, seperti kebiasaan mengecek media sosial berulang kali, takut tertinggal tren, atau merasa rendah diri setelah melihat unggahan orang lain.
2. Membatasi waktu penggunaan media sosial dengan membuat jadwal harian, waktu belajar tanpa *gadget*, dan waktu istirahat digital.
3. Mengurangi perbandingan sosial dengan memahami bahwa unggahan di media sosial tidak selalu menggambarkan kehidupan seseorang.
4. Memilih konten yang positif, edukatif, dan yang mendukung pengembangan diri, bukan konten yang dapat membuat diri cemas atau rendah diri.
5. Membangun kepercayaan diri melalui afirmasi positif, mencatat pencapaian kecil, latihan komunikasi, dan keberanian untuk mencoba hal baru.
6. Memperbanyak kegiatan nyata seperti belajar kelompok, ikut organisasi, praktik keterampilan, olahraga, dan interaksi langsung dengan teman.
7. Mencari dukungan dari guru, teman, atau keluarga ketika penggunaan media sosial mulai menimbulkan kecemasan berlebih dan tekanan emosional.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan realitas yang sangat relevan bagi siswa/i SMK Atlantis Plus, mengingat media sosial telah menjadi bagian integral dari aktivitas harian mereka. Fenomena ini perlu mendapat perhatian serius karena berpotensi menurunkan kepercayaan diri, meningkatkan kecemasan, serta memicu kebiasaan membandingkan diri yang dapat menghambat fokus terhadap pengembangan potensi diri. Untuk mengatasi dampak tersebut, diperlukan strategi komprehensif yang mencakup penguatan literasi digital, pengelolaan waktu penggunaan media sosial, refleksi diri, serta dukungan sosial yang kuat. Selain itu, peningkatan kepercayaan diri menjadi aspek krusial dalam pengembangan sumber daya manusia agar siswa lebih berani berkomunikasi dan siap menghadapi tantangan di dunia pendidikan maupun kerja. Dengan demikian, kegiatan PKM ini diharapkan menjadi langkah edukatif strategis bagi sekolah dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat, suportif, dan mendukung perkembangan mental siswa di era digital.

6. KETERBATASAN DAN SARAN

Keterbatasan kegiatan ini terletak pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga pendampingan mendalam dan pemantauan perubahan perilaku siswa secara jangka panjang belum dapat dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, penelitian atau program pengabdian selanjutnya direkomendasikan untuk memperpanjang durasi intervensi dengan materi yang lebih spesifik, seperti pelatihan public speaking, manajemen waktu digital, dan konseling kelompok. Selain itu, disarankan bagi pihak sekolah untuk mengintegrasikan edukasi literasi digital dan kesehatan mental secara berkala, serta memperkuat peran guru BK dan wali kelas dalam memberikan pendampingan psikologis bagi siswa yang terdampak negatif oleh media sosial.

REFERENSI

- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' Fear of Missing Out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being: A study of compulsive use, Fear of Missing Out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a predictor of problematic social media use among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Hasibuan, M. S. P. (2016). *Manajemen sumber daya manusia*. Bumi Aksara.
- Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour Economics*, 19(4), 451–464. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2012.05.014>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., Tahamata, V. M., Dominicus, D., & Sakti, H. (2021).

Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34, 15.
<https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3).
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>

Robles, M. M. (2012). Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. *Business Communication Quarterly*, 75(4), 453–465.
<https://doi.org/10.1177/1080569912460400>