Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS *(e-ISSN. 2964-139X)*
Vol. 5 No. 1 , Januari 2026 *(P-ISSN. 2964-1381)*

PSIKOEDUKASI STRATEGI MENGATASI DAMPAK FOMO DAN MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA PELAJAR SMA ISLAM AL-MAARIF SINGOSARI

Laila Ni'matus Syarifah[1], Lisa Auliana[2], Lintang Putri Kinanthi[3], Lakeisha Tabina Rahman[4]

[1,2,3,4]Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia
Email: laila.nimatus.2408116@students.um.ac.id

Corresponding author:
Laila Ni'matus Syarifah
Universitas Negeri Malang
Email: laila.nimatus.2408116@students.um.ac.id

ABSTRAK

Fase remaja merupakan fase ketika seorang individu berfokus pada pencarian identitas dan meningkatnya interaksi sosial. Peningkatan interaksi sosial dengan teman sebaya membuat para remaja sangat rentan mengalami fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) memiliki banyak dampak negatif, seperti sering membuka media sosial karena takut ketinggalan trend, tingkat kepuasan diri rendah, dan menimbulkan perilaku impulsif. Fear of Missing Out (FOMO) juga berdampak pada kesehatan mental remaja, yaitu dapat menurunkan self-esteem pada diri remaja. Banyaknya dampak FOMO terhadap remaja, intervensi melalui psikoedukasi menjadi penting untuk dilakukan. Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait dampak FOMO dan meningkatkan self-esteem pada remaja. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di SMA Islam Al-Maarif Singosari di kelas XI MIPA 1. Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pengisian pretest menggunakan google form, pemaparan materi terkait FOMO dan self-esteem, dilanjut dengan Focus Group Discussion (FGD), kegiatan interaktif berupa sesi refleksi dan ditutup dengan pengisian posttest berupa studi kasus. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa kelas XI MIPA 1 terkait FOMO dan self-esteem mengalami peningkatan dengan ditandai dari 28 siswa, sebanyak 25 siswa dapat menjawab studi kasus dengan baik dan tepat, sedangkan 3 diantaranya menjawab dengan cukup baik.
Kata Kunci: *Remaja; Fear of Missing Out; Self-Esteem; Psikoedukasi.*

ABSTRACT

Adolescence is a phase when individuals focus on searching for their identity and increasing social interaction. Increased social interaction with peers makes adolescents very vulnerable to the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO). The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon has many negative effects, such as frequently checking social media for fear of missing out on trends, low self-esteem, and impulsive behavior. Fear of Missing Out (FOMO) also affects the mental health of adolescents, namely by lowering their self-esteem. Given the many impacts of FOMO on adolescents, intervention through psychoeducation is important. Psychoeducation aims to increase students' understanding of the impacts of FOMO and improve self-esteem in adolescents. The psychoeducation activity was carried out at Al-Maarif Islamic High School in Singosari in class XI MIPA 1. The psychoeducation activity began with a pretest using Google Forms, a presentation of material related to FOMO and self-esteem, followed by a Focus Group Discussion (FGD), an interactive activity in the form of a reflection session, and concluded with a posttest in the form of a case study. The results of this activity showed that the understanding of students in class XI MIPA 1 regarding FOMO and self-esteem had increased, as indicated by the fact that out of 28 students, 25 were able to answer the case study well and accurately, while 3 answered fairly well.
Keywords: *Adolescence; Fear of Missing Out; Self-Esteem; Psychoeducation.*

PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan penurunan *self-esteem* rentan terjadi pada fase remaja. Pada fase remaja, individu berfokus pada pencarian identitas diri dan dalam aspek sosial, interaksi dengan teman sebaya juga meningkat (Izzani et al., 2024). Interaksi sosial yang meningkat akan menyebabkan para remaja membutuhkan pengakuan sosial. Remaja yang membutuhkan validasi sosial cenderung menjadikan kehidupan orang lain sebagai standar

agar diterima di lingkungan sosialnya. Hal tersebut menimbulkan perasaan takut tertinggal apabila individu tidak dapat mengikuti standar sosial yang ada. Penelitian yang dilakukan pada remaja Indonesia dengan jumlah responden sebanyak 638 ditemukan sebesar 412 remaja atau 64,6% mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) (Kaloeti et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang berdampak pada penurunan *self-esteem*. Penelitian pertama dilakukan oleh (Anggraeni & Wahyuni, 2025) dengan judul "Hubungan antara *Self-esteem* dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Remaja Perempuan Pengguna Aktif Media Sosial". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna aktif media sosial. Artinya, semakin tinggi perasaan takut tertinggal atau *Fear of Missing Out* (FOMO) maka tingkat *self-esteem* akan semakin rendah. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Dewi et al. (2025) dengan judul "*The Relationship Between Fear of Missing Out (FOMO) and Self-Esteem In Middle Adolescents"*ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan *self-esteem* pada remaja menengah di SMA Negeri 2 Jember. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Fitri et al. (2024) dengan judul "Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial". Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap FOMO dengan arah hubungan negatif yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* pada Generasi Z pengguna media sosial maka akan semakin rendah tingkat FOMO, maupun sebaliknya.

Fear of Missing Out atau yang biasa disebut dengan FOMO adalah peristiwa ketika individu merasa takut ketinggalan akan sesuatu. Menurut Wati et al. (2022), *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan fenomena ketika seseorang merasa takut tertinggal dan tidak mengetahui kegiatan serta pengalaman menarik yang dialami oleh orang lain. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dari suatu individu.

Menurut Gupta & Sharma (2021), *Fear of Missing Out* (FOMO) bisa berdampak ke aspek kehidupan individu, baik secara sosial, pola perilaku, dan psikologis. Secara sosial, *Fear of Missing Out* (FOMO) membuat individu secara tidak langsung bergantung ke media sosial karena munculnya rasa ingin terhubung dan mengikuti kegiatan orang lain di dunia maya. Individu yang merasakan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada dunia maya akan membuat tingkat kepuasan hidup dan suasana hati yang cenderung rendah di kehidupan nyata (Fitri et al., 2024). Sedangkan di sisi perilaku, individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi akan lebih sering menunjukkan perilaku impulsif, seperti membuka media sosial secara berlebihan, sulit fokus, dan cenderung membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

Menurut Bella et al. (2022), *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti mood menjadi tidak normal atau suka berubah-ubah, kesepian, merasa rendah diri, dan mengalami kecemasan. Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO) cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain secara berlebihan, seperti merasa tertinggal ketika teman mengunggah suatu postingan di media sosial tentang pengalaman baru atau suatu pencapaian. Kondisi ini dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas dan pemikiran bahwa dirinya tidak bisa sebaik dan sehebat orang lain. Ketidakpuasan terhadap

diri sendiri atau rasa rendah diri yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan *self-esteem* seseorang menjadi menurun.

Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa *self-esteem* (harga diri) adalah sikap individu terhadap diri sendiri. Dengan s*elf-esteem* individu dapat mengekspresikan diri mereka, termasuk hal yang mereka butuhkan atau mereka inginkan. Jika mereka tidak dapat mencapai hal tersebut dan masih memiliki keinginan yang belum terpenuhi, mereka akan tertarik dengan kegiatan yang orang lain lakukan (Fitri et al., 2024). Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung akan merasa takut akan penolakan dan tidak mampu untuk menghadapi situasi sosial sehingga muncul perasaan cemas (Madani & Duma, 2024). Begitupun sebaliknya, jika individu memiliki *self-esteem* yang tinggi akan merasa percaya diri pada kehidupan sosial, aktif dalam kegiatan akademik serta mampu mengatasi permasalahan yang yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Az-zahra & Isak, 2025).

Berdasarkan pemaparan di atas yang menjelaskan terkait fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang berdampak pada penurunan *self-esteem* pada remaja, penting untuk mengadakan psikoedukasi pada remaja terkait strategi untuk mengatasi fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan cara meningkatkan *self-esteem.*

METODE PELAKSANAAN

Subjek utama dari psikoedukasi ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA 1 di SMA Islam Al-Maarif Singosari. Jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini sebanyak 28 siswa, dengan rincian 12 siswa laki-laki dan 16 siswi perempuan. Rentang usia keseluruhan siswa kelas XI IPA 1 SMA Islam Al-Maarif Singosari adalah pada rentang usia 16-17 tahun.

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam penelitian ini berupa metode sosialisasi interaktif dengan rincian kegiatan yang dilakukan ialah psikoedukasi, *focus group discussion,* dan kegiatan interaktif yang melibatkan keaktifan seluruh siswa-siswi kelas XI IPA 1 SMA Islam Al-Maarif Singosari. Kegiatan ini dimulai dengan mengisi survey *google form* terkait salah satu perilaku pada fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia)* yang dikaitkan dengan tingkat dan kategori pada fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Kemudian kegiatan selanjutnya berupa pemaparan materi mengenai konsep *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kaitannya dengan *Self-Esteem.* Tahap berikutnya ialah melaksanakan *focus group discussion* dan kegiatan interaktif yang mengajak siswa-siswi kelas XI IPA 1 SMA Islam Al-Maarif Singosari berpartisipasi secara aktif untuk menyelesaikan studi kasus terkait materi yang telah dipaparkan. Seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan berlangsung selama kurang lebih 120 menit yang dilakukan secara interaktif dan komunikatif, sehingga seluruh siswa dapat dengan nyaman menikmati sesi pemaparan materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi yang mengusung tema "Strategi Mengatasi Dampak FOMO dan Meningkatkan *Self-Esteem* pada Pelajar SMA Islam Al-Maarif Singosari" dilaksanakan pada kelas XI di SMA Islam Al-Maarif Singosari. Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 28 siswa dari kelas XI IPA 1.

Tujuan pelaksanaan psikoedukasi ini untuk membantu siswa dalam menumbuhkan kesadaran terkait dampak dari perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) sekaligus strategi untuk mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) serta cara untuk meningkatkan *self-esteem*.

Psikoedukasi dilaksanakan dengan durasi 120 menit, dibuka dengan pengisian kuesioner sebagai *pre-test* dan diadakan sesi tanya jawab ringan mengenai pemahaman awal terkait FOMO dan *self-esteem*, dilanjutkan dengan penyampaian materi kemudian *focus group discussion* dan ditutup dengan kegiatan interaktif serta pengisian *post-test*.

Pada survey terkait perilaku dari FOMO dengan menggunakan *new nomophobia questionnaire* menghasilkan sebanyak 27 siswa berada pada kategori sedang dengan skor 32-58 dan 1 siswa berada pada kategori rendah dengan skor 24 dengan skor maksimal 70. Hal ini menyatakan bahwa siswa kelas XI IPA 1 SMA Islam Al-Maarif Singosari menunjukkan kecenderungan perilaku FOMO, yaitu tidak bisa lepas dari gadget.

Gambar 1. Sesi Pengerjaan *Pre-Test*

Setelah mengisi *new nomophobia questionnaire*, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan *powerpoint* sebagai media penyampaian. Materi yang disampaikan pada psikoedukasi membahas tentang definisi umum terkait FOMO dan bentuk-bentuknya, dampak yang disebabkan oleh FOMO serta kaitannya dengan *self-esteem*, definisi terkait *self-esteem*, cara mengatasi dampak yang disebabkan oleh FOMO dan dilengkapi oleh tips untuk meningkatkan *self-esteem.* Saat penyampaian materi, siswa dengan serius mendengarkan dan merespon saat ada hal yang menarik. Setelah penyampaian materi dilanjut dengan sesi diskusi dan siswa bertanya seputar materi serta contoh kasus di kehidupan nyata yang ingin ditanyakan.

Gambar 2. Sesi Pemaparan Materi

Selanjutnya, pada saat sesi *focus group discussion* siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok berisi 7 siswa yang akan saling berdiskusi. Masing-masing kelompok didampingi oleh satu orang dari tim psikoedukasi. Setiap kelompok akan diberikan satu lembar kertas yang berisi satu studi kasus dan soal yang harus dijawab dengan berdiskusi bersama anggota kelompoknya. Pada sesi ini, siswa dengan aktif berdiskusi terkait studi kasus yang diberikan dan aktif bertanya lebih lanjut terkait FOMO dan *self-esteem.*

Saat sesi *focus group discussion*, pemahaman siswa terkait FOMO dan *self-esteem* telah meningkat. Hal tersebut dapat diketahui ketika sesi tanya jawab singkat sebelum penyampaian materi mereka masih bingung dan ragu menjawab jika ditanya tentang FOMO dan *self-esteem*. Namun, ketika masuk sesi *focus group discussion* mereka dengan aktif berdiskusi untuk menyelesaikan studi kasus yang diberikan dan dapat menjawab dengan aktif saat ditanyai kembali tentang FOMO dan *self-esteem.* Saat berdiskusi siswa sudah dapat menjawab apa saja perilaku yang disebabkan oleh FOMO dan hubungannya dengan *self-esteem* serta cara untuk mengatasinya.

Gambar 3. Sesi *Focus Group Discussion*

Gambar 4. Sesi Kegiatan Interaktif

Gambar 5. Sesi Pengerjaan *Post-Test*

Kemudian hasil dari pengerjaan studi kasus secara mandiri sebagai tes terakhir untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terkait FOMO dan *self-esteem* dapat diselesaikan dengan baik oleh siswa. Sebanyak 25 siswa dapat menjawab studi kasus dengan baik dan tepat dan 3 siswa lainnya dapat menjawab dengan cukup baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa terkait FOMO dan *self-esteem* meningkat dilihat dari mulai sesi tanya jawab singkat siswa belum terlalu paham terkait FOMO dan *self-esteem*, lalu dilanjut dengan sesi diskusi mereka sudah mulai bisa menjawab dan berdiskusi bersama dan diakhir mereka sudah mampu menjawab studi kasus terkait FOMO dan *self-esteem* secara mandiri.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi dengan tema "Strategi Mengatasi Dampak FOMO dan Meningkatkan Self-Esteem" pada pelajar SMA Islam Al-Maarif Singosari telah berhasil mencapai tujuan, yaitu memberikan pemahaman dan menumbuhkan kesadaran terkait dampak dari perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) sekaligus strategi untuk mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) serta cara untuk meningkatkan *self-esteem*. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil post-test yang menunjukkan bahwa siswa dapat menjawab dengan baik dan tepat. Keberhasilan kegiatan psikoedukasi juga didukung oleh antusiasme para siswa dalam mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi.

DAFTAR RUJUKAN

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. Journal of Business & Economics Research, 14(1), 33–44. https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554

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

Anggraeni, P. & Wahyuni K. (2025). HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL. *JIRK Journal of Innovation Research and Knowledge, Vol. 4(10), 7327–7338.*

Australian Psychological Society. (n.d.). Teens suffer highest rates of FoMO. https://www.psychology.org.au/news/media_releases/fomo/

Az-zahra, K. M., & Iskandar, I. (2025). HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KESEJAHTERAAN KECAMATAN CIBADAK KAB . LEBAK THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS OF KADUAGUNG TENGAH , CIBADAK . *JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA,* 7518–7524.

Bella, S., B, S. R., & Annisa, V. (2023). The Correlation Between Instagram Usage Intensity and Fear of Missing Out (FOMO) in Emerging Adulthood in Jambi City During the Covid-19 Pandemic. *Atlantis Press SARL.* https://doi.org/10.2991/978-2-38476-110-4

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. Personality and Individual Differences, 116, 69–72. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.072

Cahyani, D. R., & Putrianti, R. (2021). Psikoedukasi berbasis self-concept untuk menurunkan FOMO remaja pengguna media sosial. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(2), 134–141. https://doi.org/10.26858/jppk.v7i2.22003

Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the Fear of Missing Out Scale in emerging adults and adolescents. Addictive Behaviors, 102, 106179.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum. (teori motivasi terkait self-esteem)

Dewi, E. I., Fitria, H. L., Kurniyawan, E. H., & Wuryaningsih, E. W. (2025). THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SELF-ESTEEM IN MIDDLE ADOLESCENTS. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa), Vol. 7(2).*

Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja. Jurnal Psikologi Poseidon, 4(1), 60–76.

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *WJCC: World Journal of Clinical Cases, 9*(19), 4881–4890. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Isneniah, D., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood. Holistik Jurnal Kesehatan, 18, 209–217. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264

Izzani, T. A., Selva, Octaria, & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora Vol. 3*(2), 259–273.

Kaloeti, V. D., S., S, A. K., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 34:15 https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0*

Madani, D. A., & Duma, L. T. (2024). Harga Diri, Penerimaan Diri, dan Kecemasan Sosial pada Remaja di Panti Asuhan "X" Cirebon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 16*(1), 7–13.

Setiyowati, Ninik., Demanda, B., Lalu Nurul, Y., & Faradita, A. P. (2025). Reconstructing and Redefining Nomophobia: A Multidimensional Framework in College Students. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia).* (Naskah belum diterbitkan).

Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). *Fear of missing out* pada remaja di Surabaya : Bagaimana peranan regulasi diri ?. *INNER: Journal of Psychological Research* . *2*(3), 297–303.

Yoon, S., & Kim, H. (2020). Building adolescent resilience and self-esteem through school counseling interventions. Journal of School Counseling, 18(5), 1–27. (dasar intervensi sekolah untuk self-esteem) — contoh model yang dapat diadaptasi.