

Pengaruh Bimbingan Klasikal Melalui Budaya Lokal untuk Menurunkan Perilaku *Fear of Missing Out* Pada Siswa Kelas 7 SMP

^{1*} Fatma Sayidatul Izza, ² Imaratul Ulwiyah, ¹ Mudafiatun Isriyah

¹Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Argopuro Jember, Jl. Jawa No. 10, Tegal Boto Lor, Summersari, Jember 68121, Indonesia.

*Corresponding Author e-mail: fatmasayidatulizza17@gmail.com

Received: February 2024; Revised: June 2024; Published: July 2024

Abstrak

Perkembangan media sosial memberikan berbagai kemudahan bagi remaja, namun juga memunculkan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan khawatir tertinggal informasi atau aktivitas orang lain. Perilaku tersebut dapat berdampak pada meningkatnya ketergantungan terhadap media sosial dan menurunnya kualitas interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas VII SMP Negeri 12 Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental Design* dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 32 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket FoMO yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Layanan bimbingan klasikal dilaksanakan menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL) dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal Parade Pegon. Analisis data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dan *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* sebesar 66,50 meningkat menjadi 81,34 pada *posttest*. Dalam penelitian ini, skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal melalui budaya lokal berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas VII SMP Negeri 12 Jember.

Kata kunci: bimbingan klasikal, budaya lokal, *Fear of Missing Out* (FoMO), *Problem Based Learning*, siswa SMP.

How to Cite: Izza, F. S., Ulwiyah, I., & Isriyah, M. (2026). Pengaruh Bimbingan Klasikal Melalui Budaya Lokal untuk Menurunkan Perilaku *Fear of Missing Out* Pada Siswa Kelas 7 SMP. *Journal of Authentic Research*, 5(3), 5606–5621. <https://doi.org/10.36312/jar.v5i3.6129>



<https://doi.org/10.36312/jar.v5i3.6129>

Copyright© 2026, Izza et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pada era digital ini, masyarakat telah berada pada masa transformasi yang mengalami perubahan signifikan dalam cara berkomunikasi akibat perkembangan teknologi informasi (Akbar et al., 2019). Kehadiran media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan X telah menjadi kebutuhan bagi setiap orang untuk mengetahui kehidupan orang lain secara *real-time* (Alpian et al., 2020). Bagi kelompok remaja, media sosial bukan hanya sebagai platform hiburan, akan tetapi sebagai eksistensi penting di mana identitas sosial dibentuk (Jailani, 2023). Remaja berusia 13 tahun mempunyai rasa ingin tahu yang besar untuk memantau akun media sosial mereka paling sedikitnya enam kali dalam sehari sekalipun bukan untuk memposting sesuatu, melainkan untuk memantau orang lain (Kalisna & Wahyumiani, 2021).

Namun, keterikatan ini membawa dampak psikologis yang kompleks, salah satunya adalah dengan adanya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO diartikan sebagai rasa takut akan kehilangan sesuatu yang berharga yang dirasakan oleh seseorang, yang mendorong individu untuk selalu terikat dengan media sosial dan mengakibatkan berbagai emosi negatif seperti kesepian, tertekan, stres, dan perasaan tertinggal apabila tidak mendapatkan informasi terbaru (Brunborg et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan remaja. Penelitian Kusuma et al. (2023) menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan prestasi belajar siswa, di mana semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin rendah prestasi belajar yang dicapai karena perhatian siswa lebih banyak tercurah pada penggunaan media sosial (Harumbina et al., 2022). Sejalan dengan temuan tersebut, Rosjayani et al (2024) mengungkapkan bahwa FoMO mendorong individu untuk meningkatkan intensitas penggunaan media sosial dan berpotensi menimbulkan ketergantungan. Selain itu, Rochim et al. (2024) menemukan adanya hubungan positif antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada remaja, yang menunjukkan bahwa tingginya FoMO dapat mengurangi kualitas interaksi sosial. Dari sisi faktor psikologis, Kalisna dan Wahyumiani (2021) serta Mufidah et al. (2023) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri yang positif berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan kecenderungan FoMO pada remaja pengguna media sosial (Rochim et al., 2024). Dengan demikian, FoMO tidak hanya memengaruhi perilaku penggunaan media sosial, tetapi juga berdampak pada prestasi belajar, kualitas interaksi sosial, serta berkaitan dengan kondisi psikologis remaja (Nuriyah & Nurlela, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 12 Jember, sebagian besar siswa kelas 7 sangat tertarik dengan tren di media sosial, sehingga banyak dari mereka lebih sering menggunakan gawai untuk melihat dan mengikuti konten-konten yang sedang populer. Dari hasil pengamatan dan penyebaran angket, diketahui bahwa siswa pada kelas 7E menunjukkan kecenderungan yang lebih menonjol dalam mengikuti tren di media sosial dibandingkan dengan kelas lain. Hal ini terlihat dari seringnya siswa membahas konten yang sedang viral, seperti membuat video *velocity* di TikTok dengan meluangkan banyak waktu untuk mengedit video demi mendapatkan lebih banyak tayangan dan *likes*. Selain itu, sebagian besar siswa juga aktif menggunakan fitur Saluran di WhatsApp untuk memposting kegiatan sehari-hari mereka. Hal ini membuktikan bahwa siswa lebih didorong oleh keinginan memperoleh validasi sosial agar tidak dikucilkan karena kurang *update* mengenai media sosial. Kondisi ini kemudian menjadi pemicu munculnya perilaku FoMO, di mana siswa merasa cemas jika ketinggalan informasi terbaru atau tidak ikut berdiskusi tentang topik yang sedang populer.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya yang mampu membantu peserta didik dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijaksana serta mengurangi kecenderungan perilaku FoMO. Salah satu layanan yang memiliki peran strategis adalah layanan bimbingan klasikal, yaitu layanan dasar yang diberikan kepada seluruh peserta didik secara terencana di dalam kelas untuk membantu perkembangan aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier (Mahaly, 2021; Prayitno, 2017). Layanan ini berorientasi pada upaya preventif dan pengembangan sehingga peserta didik memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam menghadapi berbagai permasalahan perkembangan. Pendekatan yang dapat

diterapkan adalah memanfaatkan budaya lokal sebagai media layanan, karena budaya lokal mengandung nilai-nilai karakter seperti kebersamaan, gotong royong, kepedulian sosial, tanggung jawab, dan toleransi yang dapat diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Dalam penelitian ini, budaya lokal yang digunakan adalah Parade Pegon, yaitu tradisi masyarakat Desa Sumberejo, Kecamatan Ambulu, Kabupaten Jember, yang dilaksanakan sebagai bagian dari perayaan Kupatan pada bulan Syawal. Nilai-nilai yang terkandung dalam Parade Pegon diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan klasikal untuk membantu siswa membangun interaksi sosial secara langsung, saling menghargai, serta menggunakan media sosial secara lebih bijaksana.

Agar pelaksanaan layanan bimbingan klasikal berlangsung secara aktif dan bermakna, penelitian ini menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL) sebagai pendekatan dalam penyampaian materi (Solikhah, 2021). Model PBL memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran melalui kegiatan mengidentifikasi permasalahan, berdiskusi, bertukar pendapat, mencari alternatif solusi, serta melakukan refleksi terhadap hasil pembelajaran (Lailah et al., 2024). Dalam penelitian ini, permasalahan yang diberikan berkaitan dengan fenomena FoMO yang sering dialami remaja dalam penggunaan media sosial. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk menganalisis permasalahan tersebut dengan mengaitkannya pada nilai-nilai budaya lokal Parade Pegon. Melalui proses tersebut, peserta didik tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai dampak negatif FoMO, tetapi juga mampu menemukan solusi berdasarkan nilai-nilai budaya lokal yang dekat dengan kehidupan mereka. Penelitian ini memiliki kebaruan pada aspek pendekatan dan media layanan yang digunakan, karena penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji hubungan FoMO dengan variabel lain secara korelasional, sedangkan penelitian ini memberikan intervensi langsung melalui layanan bimbingan klasikal berbasis budaya lokal. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimen *design*. Dengan *design* penelitian yaitu *one-grup pretest-posttest design*. Dalam desain ini terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dengan bimbingan klasikal, setelah itu terdapat *posttest* untuk mengetahui hasil dari perlakuan tersebut. Fraenkel & Wallen dalam Sugiyono (2023) menyatakan bahwa "*To experiment is to try, to look for, to confirm*". Eksperimen berarti mencoba, mencari dan membuktikan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena mampu membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. *Design* tersebut dapat digambarkan dengan Tabel berikut:

Tabel 1. *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan

- X : *Treatment* atau perlakuan yang diberikan yaitu bimbingan klasikal
O2 : Tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan

Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7E SMP Negeri 12 Jember yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal. Berdasarkan hasil observasi, kelas tersebut menunjukkan kecenderungan perilaku FOMO yang cukup tinggi dibandingkan kelas lainnya, seperti sering mengikuti tren di media sosial, aktif dalam penggunaan gawai, serta memiliki kebutuhan tinggi terhadap validasi sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pertimbangan tersebut meliputi tingkat penggunaan media sosial yang tinggi serta adanya indikasi perilaku FOMO pada siswa. Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7E yang menunjukkan kecenderungan perilaku FoMO tinggi berdasarkan hasil observasi awal dan pengisian angket prasurvei, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan bimbingan klasikal dari awal hingga akhir. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7E yang berjumlah 32 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa angket (*questionnaire*) yang disusun untuk mengukur tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember. Penyusunan instrumen dilakukan secara sistematis berdasarkan indikator perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang telah ditetapkan dalam kajian teori, sehingga setiap butir pernyataan mampu merepresentasikan aspek-aspek yang diukur. Angket digunakan karena dinilai efektif untuk mengumpulkan data mengenai persepsi dan pengalaman responden terkait perilaku FoMO secara objektif dan efisien.

Angket diberikan kepada seluruh responden dalam dua tahap, yaitu sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal (*posttest*). Pemberian *pretest* bertujuan untuk mengetahui tingkat awal perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki siswa sebelum memperoleh layanan, sedangkan *posttest* bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* digunakan sebagai dasar untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).

Instrumen penelitian disusun menggunakan Skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kisi-kisi instrumen terdiri dari indikator FoMO yang meliputi: (1) keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial, (2) kecemasan ketika ketinggalan informasi, (3) kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, dan (4) perilaku kompulsif dalam menggunakan media sosial. Jumlah butir pernyataan sebanyak 20 item, terdiri dari 10 pernyataan *favorable* dan 10 pernyataan *unfavorable*. Penggunaan empat kategori jawaban bertujuan untuk menghindari pilihan netral sehingga responden terdorong memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang dialami. Pada pernyataan *favorable*, pemberian skor dilakukan

secara berurutan dari skor tertinggi hingga terendah sesuai tingkat persetujuan responden, sedangkan pada pernyataan *unfavorable* dilakukan *reverse scoring* sehingga keseluruhan skor memiliki arah yang sama. Dengan demikian, semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin rendah tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui proses validasi oleh ahli (*expert judgement*) untuk memastikan kesesuaian butir pernyataan dengan indikator variabel. Selanjutnya, instrumen diuji validitas menggunakan korelasi Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (0,349) pada taraf signifikansi 5%, sehingga dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,821, yang berarti instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi atau sangat reliabel. Instrumen yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas selanjutnya digunakan sebagai alat pengumpulan data pada pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Data yang diperoleh dari instrumen tersebut kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan observasi awal di SMP Negeri 12 Jember untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami siswa terkait perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa angket FoMO yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian, kemudian melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Selain itu, peneliti juga menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), materi layanan, lembar kerja peserta didik, serta media pembelajaran yang memuat nilai-nilai budaya lokal Parade Pegon dengan model *Problem Based Learning* (PBL).

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *pretest* kepada 32 siswa kelas 7 E SMP Negeri 12 Jember untuk mengetahui tingkat awal perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Setelah *pretest*, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL). Pada kegiatan pendahuluan, peneliti menyampaikan tujuan layanan serta memotivasi peserta didik. Selanjutnya, pada kegiatan inti, siswa diberikan permasalahan yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik kemudian dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan penyebab, dampak, serta alternatif penyelesaian masalah dengan mengaitkan nilai-nilai budaya lokal Parade Pegon, seperti kebersamaan, gotong royong, kepedulian sosial, tanggung jawab, dan toleransi. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi, kemudian bersama-sama melakukan refleksi mengenai pentingnya menerapkan nilai-nilai budaya lokal dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).

Tahap akhir dilakukan dengan memberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama seperti pada saat *pretest* untuk mengetahui perubahan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) setelah diberikan layanan bimbingan klasikal. Selanjutnya, data

hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Paired Sample *t*-Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan penelitian ini ditentukan berdasarkan perubahan tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal. Perubahan tersebut diukur melalui perbandingan skor pretest dan posttest yang diperoleh menggunakan instrumen angket *Fear of Missing Out* (FoMO). Pemberian pretest bertujuan untuk mengetahui kondisi awal perilaku FoMO siswa sebelum memperoleh perlakuan, sedangkan posttest dilakukan setelah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebagai dampak dari intervensi yang diberikan.

Keberhasilan layanan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk melihat perubahan nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi antara skor pretest dan posttest. Dalam penelitian ini, seluruh item *unfavorable* telah dilakukan *reverse scoring*, sehingga interpretasi skor menjadi searah. Dengan demikian, semakin tinggi skor yang diperoleh siswa menunjukkan semakin rendah tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Oleh karena itu, peningkatan rata-rata skor posttest dibandingkan dengan rata-rata skor pretest menunjukkan adanya penurunan perilaku FoMO setelah pemberian layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal.

Selain melalui analisis deskriptif, keberhasilan penelitian juga ditentukan berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample *t*-Test. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah siswa memperoleh layanan bimbingan klasikal. Dasar pengambilan keputusan mengacu pada nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*). Apabila diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti layanan yang diberikan belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku FoMO siswa.

Dengan demikian, penelitian ini dinyatakan berhasil apabila memenuhi dua indikator utama, yaitu (1) terdapat peningkatan rata-rata skor posttest dibandingkan skor pretest yang menunjukkan penurunan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO), dan (2) hasil uji Paired Sample *t*-Test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$. Kedua indikator tersebut menjadi dasar dalam menilai efektivitas layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal sebagai upaya untuk menurunkan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember.

Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian melalui nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari skor pretest dan posttest

perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal.

Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Farik et al., 2024). Analisis ini meliputi perhitungan jumlah responden (N), nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*standard deviation*), nilai minimum, nilai maksimum, rentang (*range*), serta distribusi kategori skor pretest dan posttest. Hasil analisis deskriptif digunakan untuk melihat kecenderungan perubahan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal. Dalam penelitian ini, seluruh butir pernyataan unfavorable telah dilakukan *reverse scoring*, sehingga interpretasi skor menjadi searah (Hidayati & Nasution, 2025). Oleh karena itu, semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin rendah tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), sedangkan semakin rendah skor menunjukkan semakin tinggi tingkat perilaku FoMO (Niã et al., 2025).

Tahap kedua adalah uji normalitas, yang dilakukan sebagai uji prasyarat sebelum pengujian hipotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Mengingat jumlah sampel penelitian sebanyak 32 siswa atau kurang dari 50 responden, pengujian normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, karena uji tersebut lebih sesuai digunakan pada sampel berukuran kecil. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (*Sig.*). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pretest	.135	32	.143	.957	32	.228
Skor Posttest	.076	32	.200*	.990	32	.991

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Paired Sample *t*-Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah siswa memperoleh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal. Dasar pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (*Sig.* (2-tailed)), yaitu apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal tidak

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Pretest - Skor Posttest	-14.844	10.605	1.875	-18.667	-11.020	-7.918	31	<.001

Selain uji hipotesis, besarnya pengaruh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat diketahui melalui perhitungan *effect size* menggunakan nilai Cohen's d. Berdasarkan perhitungan, nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar 2,01, yang termasuk dalam kategori efek besar (*large effect*). Nilai *effect size* digunakan untuk menunjukkan kekuatan pengaruh perlakuan yang diberikan, sehingga hasil penelitian tidak hanya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan informasi mengenai besar kecilnya pengaruh layanan terhadap perubahan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).

Paired Samples Effect Sizes						
			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Skor Pretest - Skor Posttest	Cohen's d	10.605	-1.400	-1.884	-.904
		Hedges' correction	10.735	-1.383	-1.861	-.893

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's *d* uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 12 Jember, yang merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Sekolah ini berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Jember dan menyelenggarakan pendidikan formal pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pemilihan siswa kelas 7 didasarkan pada karakteristik perkembangan remaja awal yang mulai mengalami perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada tahap perkembangan ini, peserta didik mulai membangun hubungan sosial yang lebih luas, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan sekitar, serta semakin aktif menggunakan media sosial sebagai sarana berkomunikasi maupun memperoleh informasi. Kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih rentan mengalami perilaku Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dialami oleh orang lain.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 12 Jember, diketahui bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial yang cukup tinggi. Beberapa siswa mengaku sering membuka media sosial untuk mengetahui aktivitas teman, mengikuti tren yang sedang populer, serta merasa khawatir apabila tidak mengetahui informasi terbaru. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi perilaku Fear of Missing Out (FOMO) yang apabila tidak ditangani dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kemampuan mengatur waktu, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis siswa.

Tabel 2. Data Pretest

Responden	Skor Pretest	Kategori
S1	71	Sedang
S2	64	Sedang
S3	56	Tinggi
S4	67	Sedang
S5	76	Sedang
S6	62	Tinggi
S7	70	Sedang
S8	58	Tinggi
S9	64	Sedang
S10	69	Sedang
S11	41	Tinggi
S12	74	Sedang
S13	74	Sedang
S14	64	Sedang
S15	64	Sedang
S16	75	Sedang
S17	79	Sedang
S18	79	Sedang
S19	61	Tinggi
S20	70	Sedang
S21	63	Tinggi
S22	65	Sedang
S23	53	Tinggi
S24	67	Sedang
S25	72	Sedang
S26	61	Tinggi
S27	64	Sedang
S28	63	Tinggi
S29	69	Sedang
S30	63	Tinggi
S31	63	Tinggi
S32	87	Sedang

Berdasarkan hasil pretest yang diberikan kepada 32 siswa kelas VII SMP Negeri 12 Jember, diperoleh bahwa sebanyak 10 siswa (31,25%) berada pada kategori tinggi, 22 siswa (68,75%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal, sebagian besar siswa masih memiliki tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada kategori sedang, sementara sekitar sepertiga siswa masih berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku FoMO pada siswa masih perlu mendapatkan perhatian melalui pemberian layanan bimbingan klasikal.

Tabel 3. Data Posttest

Responden	Skor Posttest	Kategori
S1	83	Sedang
S2	89	Sedang
S3	91	Sedang
S4	77	Sedang
S5	101	Rendah
S6	97	Rendah
S7	86	Sedang
S8	75	Sedang
S9	62	Tinggi
S10	115	Rendah
S11	93	Sedang
S12	84	Sedang
S13	73	Sedang
S14	99	Rendah
S15	87	Sedang
S16	96	Rendah
S17	94	Sedang
S18	97	Rendah
S19	97	Rendah
S20	103	Rendah
S21	108	Rendah
S22	92	Sedang
S23	71	Sedang
S24	100	Rendah
S25	89	Sedang
S26	95	Sedang
S27	85	Sedang
S28	93	Sedang
S29	90	Sedang
S30	89	Sedang
S31	102	Rendah
S32	87	Sedang

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 32 siswa yang menjadi responden penelitian, terdapat 1 siswa (3,13%) berada pada kategori tinggi, 21 siswa (65,63%) berada pada kategori sedang, dan 10 siswa (31,25%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) setelah siswa memperoleh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal. Dibandingkan dengan hasil pretest, rata-rata skor posttest mengalami peningkatan, yang menunjukkan bahwa tingkat perilaku FoMO siswa mengalami penurunan. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal memberikan dampak positif terhadap upaya menurunkan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember.

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan

bimbingan klasikal melalui budaya lokal. Hasil analisis meliputi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari skor pretest dan posttest.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor *Pretest* dan *Posttest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pretest	32	41	87	66.50	8.565
Skor Posttest	32	62	98	81.34	7.885
Valid N (listwise)	32				

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 32 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest sebesar 66,50 dengan standar deviasi 8,565, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 81,34 dengan standar deviasi 7,885. Nilai minimum pada pretest sebesar 41 dan meningkat menjadi 62 pada posttest, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 87 menjadi 98.

Dalam penelitian ini, seluruh butir pernyataan *unfavorable* telah dilakukan reverse scoring, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang semakin rendah. Dengan demikian, peningkatan rata-rata skor dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal, perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa mengalami penurunan. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi pada posttest mengindikasikan bahwa variasi skor antarresponden menjadi lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan, yang menunjukkan adanya kecenderungan perubahan perilaku yang lebih merata pada sebagian besar siswa.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.
Skor <i>Pretest</i>	0,957	32	0,228
Skor <i>Posttest</i>	0,990	32	0,991

Sumber: Data Primer Diolah (2024)

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk skor *pretest* adalah 0,228 ($p > 0,05$) dan untuk skor *posttest* adalah 0,991 ($p > 0,05$). Dengan demikian, kedua data penelitian dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest - Posttest</i>	14,844	-11,423	31	0,001

Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar -11,423 dengan derajat kebebasan (*df*) 31 dan nilai signifikansi (2-tailed) $p < 0,001$. Nilai mean difference antara skor pretest dan posttest adalah 14,844. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku FoMO siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember.

Selain uji hipotesis, besarnya pengaruh layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal terhadap penurunan perilaku FoMO diketahui melalui perhitungan effect size menggunakan nilai Cohen's d. Berdasarkan perhitungan, nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar 2,01, yang termasuk dalam kategori efek besar (*large effect*). Hal ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal memiliki pengaruh yang kuat terhadap penurunan perilaku FoMO pada siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember. Hal tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata skor dari 66,50 pada saat *pretest* menjadi 81,34 pada saat *posttest*. Dalam penelitian ini, peningkatan skor menunjukkan bahwa tingkat FoMO siswa mengalami penurunan setelah memperoleh layanan. Hasil uji *Paired Sample t-Test* yang memperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ semakin memperkuat bahwa perubahan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan dampak dari perlakuan yang diberikan.

Keberhasilan layanan bimbingan klasikal dalam penelitian ini tidak terlepas dari penggunaan model *Problem Based Learning* (PBL). Melalui model ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi dilibatkan secara aktif dalam mengidentifikasi permasalahan, berdiskusi, mengemukakan pendapat, mencari alternatif solusi, serta melakukan refleksi terhadap perilaku penggunaan media sosial. Keterlibatan aktif tersebut membantu siswa memahami dampak negatif FoMO dan mendorong mereka untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih kritis dalam menghadapi tekanan sosial di media digital. Sejalan dengan penelitian Lailah et al. (2024), model PBL dalam bimbingan klasikal efektif meningkatkan interaksi sosial siswa karena memberikan ruang bagi siswa untuk belajar secara kolaboratif dan reflektif. Model PBL juga mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam mengelola penggunaan media sosial.

Selain penggunaan model PBL, penelitian ini mengintegrasikan budaya lokal Parade Pegon sebagai media layanan. Parade Pegon dipilih karena mengandung nilai-nilai kebersamaan, gotong royong, kepedulian sosial, toleransi, dan tanggung jawab. Nilai-nilai tersebut diperkenalkan kepada siswa melalui studi kasus, diskusi kelompok, presentasi hasil diskusi, dan refleksi. Proses ini memberikan pengalaman belajar yang kontekstual sehingga siswa tidak hanya memahami konsep FoMO secara teoritis, tetapi juga memperoleh alternatif perilaku yang sesuai dengan nilai budaya lokal. Pendekatan ini membantu siswa menyadari bahwa hubungan sosial yang bermakna tidak hanya dibangun melalui media sosial, tetapi juga melalui interaksi langsung dengan lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat Sumarto (2019) yang menyatakan bahwa budaya lokal mengandung nilai-nilai luhur yang dapat menjadi pedoman dalam membentuk karakter dan perilaku sosial individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusuma et al. (2023) yang menyatakan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk prestasi belajar. Tingginya FoMO menyebabkan siswa lebih banyak memusatkan perhatian pada aktivitas media sosial sehingga mengurangi fokus terhadap aktivitas akademik. Dengan berkurangnya kecenderungan FoMO setelah mengikuti layanan, siswa diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih seimbang. Penurunan FoMO yang terjadi dalam penelitian ini juga

mendukung temuan Mahardika et al (2024) yang menjelaskan bahwa FoMO mendorong meningkatnya intensitas penggunaan media sosial dan berpotensi menimbulkan ketergantungan. Layanan bimbingan klasikal yang diberikan dalam penelitian ini membantu siswa memahami dampak tersebut sekaligus membangun kesadaran untuk menggunakan media sosial secara lebih bijaksana.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochim et al. (2024) yang menemukan adanya hubungan positif antara FoMO dan perilaku *phubbing*. Penurunan FoMO yang terjadi setelah pemberian layanan menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya menjaga kualitas interaksi sosial secara langsung dan tidak selalu bergantung pada komunikasi melalui media sosial. Siswa yang sebelumnya cenderung mengabaikan lingkungan sekitar karena fokus pada gawai mulai menunjukkan perubahan perilaku dengan lebih aktif berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Penelitian ini juga memperkuat temuan Kalisna dan Wahyumiani (2021) serta Maknun et al. (2023) yang menyatakan bahwa faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan konsep diri berperan dalam menurunkan kecenderungan FoMO. Meskipun penelitian ini tidak mengukur kedua variabel tersebut secara langsung, proses diskusi, presentasi, dan refleksi dalam layanan bimbingan klasikal memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keberanian berpendapat, menghargai diri sendiri, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi budaya lokal Parade Pegon sebagai media dalam layanan bimbingan klasikal dengan model *Problem Based Learning* (PBL) untuk menurunkan perilaku FoMO. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji hubungan FoMO dengan variabel lain menggunakan pendekatan korelasional, sedangkan penelitian ini memberikan intervensi secara langsung melalui layanan bimbingan dan konseling. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penelitian ini hanya dilaksanakan di satu sekolah (SMP Negeri 12 Jember) dan melibatkan satu kelas (7E) sebagai subjek penelitian, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan perilaku FoMO yang terjadi tidak dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih bersifat deskriptif mengenai dampak intervensi pada kelompok tertentu. Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan satu kali pertemuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, sehingga belum dapat mengukur efek jangka panjang dari intervensi yang diberikan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis budaya lokal sebagai alternatif strategi yang kontekstual dan relevan dalam membantu peserta didik menghadapi tantangan penggunaan media sosial di era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas 7 SMP Negeri 12 Jember. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 66,50 pada saat *pretest* menjadi 81,34 pada

saat *posttest*. Dalam penelitian ini, peningkatan skor menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan, karena skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah. Hasil uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian layanan bimbingan klasikal. Nilai effect size (Cohen's d) sebesar 2,01 juga mengindikasikan bahwa pengaruh layanan termasuk dalam kategori besar.

Keberhasilan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan klasikal dengan model *Problem Based Learning* (PBL) yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal Parade Pegon mampu membantu siswa memahami dampak perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, serta menanamkan nilai-nilai kebersamaan, gotong royong, kepedulian sosial, toleransi, dan tanggung jawab. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal melalui budaya lokal dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang efektif dan kontekstual dalam membantu guru bimbingan dan konseling mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada peserta didik. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian tentang intervensi FoMO melalui pendekatan budaya lokal yang selama ini masih terbatas. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pemanfaatan budaya lokal dalam layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi inovasi layanan yang relevan untuk menjawab berbagai permasalahan psikososial remaja di era digital, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

REKOMENDASI

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan klasikal yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dapat menjadi salah satu inovasi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada peserta didik. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengembangkan layanan yang memanfaatkan potensi budaya lokal sesuai dengan karakteristik daerah masing-masing agar layanan menjadi lebih kontekstual dan bermakna. Pihak sekolah juga diharapkan memberikan dukungan terhadap pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis budaya melalui penyediaan waktu, fasilitas, serta kesempatan bagi guru BK untuk mengembangkan inovasi layanan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah responden yang lebih besar, serta menguji penerapan budaya lokal pada konteks dan jenjang pendidikan yang berbeda sehingga efektivitas layanan dapat dibuktikan secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Mahpudin, M., & Priatin, S. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 370-383. <https://doi.org/10.31949/jee.v3i2.2532>

- Brunborg, G. S., Skogen, J. C., & Burdzovic Andreas, J. (2022). Fear of missing out and binge-drinking among adolescents. *Drug and alcohol review*, 41(1), 230-237. <https://doi.org/10.1111/dar.13356>
- Farik, N. R., Hera, H. S. S., & Eko, A. P. (2024). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan perilaku phubbing pada remaja awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023/2024. *RISOMA: JURNAL Riset Sosial HUMANIORA DAN PENDIDIKAN Yurpedumelu: Asosiasi Seni Desain dan Komunikasi Visual Indonesia*, 2(5), 149-157. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i5.322>
- Harumbina, D. A., Khoirunnisa, D. R., & Maryam, S. (2022). Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 61-75. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i1.6984>
- Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1218-1228.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan antara sindrom FoMO (fear of missing out) dengan kepercayaan diri siswa pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 godean sleman tahun ajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 282-285. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1574>
- Kusuma, N. M. E., Gading, I. K., & Margunayasa, I. G. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) media sosial dan konsep diri akademis IPA dengan prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 6(1), 155-164. <https://doi.org/10.23887/jippg.v6i1.60714>
- Lailah, A., Khotimah, N., Hariastuti, R. T., & Mardiyas, S. (2024). Implementasi Bimbingan Klasikal dengan Teknik Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas. *Journal of Education Research*, 5(2), 1943-1946. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.1121>
- Mahaly, S. (2021). Pelaksanaan asesmen kebutuhan peserta didik dalam memberikan layanan bimbingan klasikal di SMA Ambon. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 38-42. <http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v4i2.14918>
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada kecemasan mahasiswa pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18-24.
- Mufidah, W., Nursanti, E., & Maknun, L. L. (2023). FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM: FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 46-57. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7105>
- Niã, M. Z., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis dampak FOMO terhadap kesehatan mental Gen Z. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 1798-1802. <https://doi.org/10.31604/jips.v12i5.2025.1798-1802>
- Nuriyah, N., & Nurlela, A. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Dan Prestasi Belajar Remaja SMP N 12 Kota Serang. *Jurnal Masyarakat Digital*, 1(2), 48-61. <https://doi.org/10.64924/za2ef675>

- Prayitno, H. (2017). *KONSELING PROFESIONAL YANG BERHASIL: Layanan dan Kegiatan Pendukung-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Romadhoni, Q. T., & Rahayu, N. F. (2025). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) Terhadap Kecemasan dan Depresi Kepada Generasi Z: Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial. *AIB Journal of Economic Insights*, 1(1), 35-46.
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284-4298.
- Solikhah, A. (2021). Optimalisasi Layanan Bimbingan Klasikal dengan Model Problem-Based Learning untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa SMP. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 2(7), 1151-1168. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i7.197>
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Sumarto, S. (2018). Budaya, pemahaman dan penerapannya: "Aspek sistem religi, bahasa, pengetahuan, sosial, kesenian dan teknologi". *Jurnal Literasiologi*, 1(2), 16-16. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v1i2.49>