

PENGARUH *MINDFULNESS* DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* SISWA SMK

Anggun Widya Lailatul Arifiah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
anggun.22017@mhs.unesa.ac.id

Elisabeth Christiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada remaja meningkat akibat intensitas penggunaan media sosial dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap FoMO pada siswa SMK. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional di tiga SMK dengan subjek siswa kelas X, data dikumpulkan melalui angket skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional berpengaruh signifikan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap FoMO. Mayoritas siswa berada pada kategori sedang, sehingga peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi melalui layanan bimbingan dan konseling diperlukan untuk menekan kecenderungan FoMO.

Kata Kunci: *mindfulness*, kecerdasan emosional, *fear of missing out*, siswa SMK.

Abstract

The phenomenon of fear of missing out (FoMO) among adolescents has increased due to the high intensity of social media use and may affect students' psychological well-being. This study aimed to examine the effect of mindfulness and emotional intelligence on FoMO among vocational high school students. Using a quantitative correlational design conducted in three vocational schools with tenth-grade students as participants, data were collected through Likert-scale questionnaires and analyzed using multiple linear regression. The results indicated that mindfulness and emotional intelligence had significant partial and simultaneous effects on FoMO. Most students were in the moderate category, suggesting the need to enhance self-awareness and emotional regulation through guidance and counseling services to reduce FoMO tendencies.

Keywords: *mindfulness, emotional intelligence, fear of missing out, vocational high school students.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat serta kehadiran media sosial telah membawa perubahan yang cukup besar dalam kehidupan masyarakat, terutama pada kalangan remaja. Kemudahan dalam mengakses internet memungkinkan setiap individu untuk terhubung dengan berbagai informasi serta mengikuti aktivitas sosial orang lain secara cepat, luas, dan berlangsung secara terus-menerus. Situasi tersebut tidak hanya memberikan dampak positif dalam hal komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi juga memunculkan berbagai fenomena psikologis baru yang mulai banyak dialami oleh remaja. Salah satu fenomena yang cukup banyak dibahas dalam kajian psikologi modern adalah *fear of missing out* (FoMO), yaitu suatu kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kecemasan karena merasa tertinggal dari berbagai pengalaman sosial yang sedang dialami oleh orang lain.

Fenomena FoMO menunjukkan kecenderungan yang semakin meningkat seiring dengan tingginya penggunaan internet dan media sosial di Indonesia. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dan sebagian besar pengguna tersebut didominasi oleh kelompok usia

remaja serta generasi muda. Selain itu, laporan DataReportal juga menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial yang mengakses berbagai platform digital hampir setiap hari. Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut dapat memunculkan kecenderungan perilaku perbandingan sosial, di mana individu sering membandingkan dirinya dengan aktivitas atau pencapaian orang lain yang ditampilkan di media sosial, sehingga berpotensi menimbulkan perasaan tertinggal terhadap pengalaman yang dimiliki oleh orang lain.

Remaja termasuk dalam kelompok usia yang cukup rentan mengalami FoMO karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan psikososial yang ditandai dengan kebutuhan yang tinggi untuk mendapatkan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Safitri dkk. (2025) menjelaskan bahwa pada masa remaja individu cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk menjadi bagian dari kelompok sosial tertentu, sehingga mereka menjadi lebih peka terhadap penilaian, pengakuan, dan penerimaan dari teman sebaya. Ketika remaja melihat berbagai aktivitas atau pengalaman menarik yang dimiliki oleh orang lain melalui media sosial, kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan khawatir karena merasa tidak terlibat di dalam aktivitas tersebut, yang pada akhirnya dapat menimbulkan

kecemasan sosial.

Fenomena FoMO juga ditemukan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berdasarkan hasil observasi serta wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 siswa, diperoleh gambaran bahwa sebagian siswa menunjukkan adanya kecenderungan FoMO dalam penggunaan media sosial. Sebanyak 10 siswa menyampaikan bahwa mereka sering merasakan kekhawatiran atau kegelisahan ketika tidak mengikuti aktivitas teman-temannya di media sosial, seperti tidak mengetahui tren terbaru, tidak melihat unggahan teman, atau tidak mengikuti percakapan yang terjadi dalam grup daring. Sementara itu, sebanyak 5 siswa lainnya menyatakan bahwa mereka tidak terlalu merasakan kondisi tersebut dan masih mampu mengendalikan penggunaan media sosial dengan cukup baik.

Hasil wawancara tersebut juga menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki kebiasaan untuk terus memeriksa media sosial dengan tujuan agar tidak tertinggal berbagai informasi yang berkaitan dengan aktivitas teman-temannya. Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas ketika melihat teman-temannya membeli gawai terbaru atau mengikuti tren tertentu yang sedang populer di media sosial. Selain itu, terdapat pula siswa yang merasa menyesal ketika tidak ikut berkumpul bersama teman-temannya dan baru mengetahui kegiatan tersebut setelah melihat unggahan di media sosial. Bahkan, terdapat empat siswa yang mengaku pernah meninggalkan kelas atau membolos demi mengikuti ajakan teman, seperti pergi ke tempat nongkrong pada saat jam pelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis siswa, tetapi juga berpotensi memberikan dampak terhadap perilaku serta kedisiplinan belajar mereka di sekolah.

FoMO tidak hanya berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang berasal dari dalam diri individu. Rinaldi dkk. (2024) menyatakan bahwa FoMO dapat mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain secara berlebihan melalui media digital, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya kecenderungan *internet addiction*. Selain itu, beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan serta tekanan psikologis yang muncul akibat interaksi sosial yang terjadi di lingkungan digital.

Salah satu faktor psikologis yang diduga dapat memengaruhi munculnya FoMO adalah *mindfulness*. Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang terjadi pada saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap pengalaman tersebut. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang baik cenderung mampu mengendalikan fokus perhatian mereka sehingga tidak mudah terdistraksi oleh berbagai informasi dari lingkungan sekitarnya, termasuk berbagai

aktivitas sosial yang ditampilkan melalui media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Sa'id (2022) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan FoMO yang lebih rendah, karena mereka mampu mengelola perhatian serta menerima pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya dengan cara yang lebih adaptif.

Selain *mindfulness*, kecerdasan emosional juga menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kecenderungan munculnya FoMO. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi baik yang berasal dari dirinya sendiri maupun dari orang lain. Hasanuddin dkk. (2024) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat tekanan sosial dari lingkungan pertemanan. Dengan kemampuan tersebut, individu tidak mudah terpengaruh oleh berbagai bentuk perbandingan sosial yang muncul melalui media sosial, sehingga kecenderungan munculnya FoMO dapat diminimalkan.

Meskipun berbagai penelitian telah banyak membahas mengenai fenomena FoMO, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada mahasiswa atau remaja secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena FoMO pada siswa SMK masih tergolong terbatas, padahal siswa SMK memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan siswa di sekolah umum karena mereka juga dihadapkan pada tuntutan pembelajaran yang bersifat praktik kejuruan. Kondisi tersebut menuntut siswa untuk memiliki kemampuan dalam mengelola perhatian serta emosi dengan baik agar mereka dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan fenomena FoMO pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program layanan yang dapat membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan perhatian di era digital. digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penelitian dilaksanakan dengan pendekatan non-eksperimental, di mana data dikumpulkan melalui metode survei dengan menggunakan instrumen berupa skala psikologis yang

disebarkan kepada para responden.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari siswa kelas X yang berada di tiga SMK di Kota Surabaya, yaitu SMK Negeri 13 Surabaya, SMK Wijaya Putra Surabaya, dan SMK Dharma Bahari Surabaya. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 836 siswa. Dari jumlah populasi tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 271 siswa yang ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*, sehingga setiap sekolah memiliki peluang yang proporsional untuk terwakili dalam sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disusun dalam bentuk skala Likert. Kuesioner tersebut terdiri dari tiga jenis instrumen penelitian, yaitu skala *mindfulness*, skala kecerdasan emosional, dan skala *fear of missing out* (FoMO). Sebelum digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian, seluruh instrumen yang digunakan telah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen tersebut layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS. Tahapan analisis data yang dilakukan meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, uji asumsi yang mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas, serta pengujian hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *fear of missing out* (FoMO).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan regresi linear berganda, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMK. Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan menginterpretasikan hasil pengujian hipotesis yang diperkuat oleh temuan distribusi frekuensi pada masing-masing variabel, sehingga memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kondisi psikologis responden.

1. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

Tabel 1. Hasil uji T

		Coefficients ^a		Standardized Coefficients		
Model		Unstandardized Coefficients	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	23.195	5.317		4.362	.000
	<i>mindfulness</i>	.539	.060	.494	8.937	.000
	KE	-.169	.055	-.170	-3.069	.002

a. Dependent Variable: fofo

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out* pada siswa SMK. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05), sehingga hipotesis pertama dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat

kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang berlangsung memiliki peran dalam memengaruhi kecenderungan FoMO yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang pada variabel *mindfulness*. Persentase yang paling tinggi pada kategori tersebut menunjukkan bahwa pada dasarnya siswa telah memiliki kemampuan untuk menyadari pengalaman yang sedang mereka alami, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara maksimal. Dalam praktik sehari-hari, siswa terkadang mampu memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang mereka lakukan, tetapi pada waktu tertentu masih mudah terdistraksi oleh berbagai rangsangan dari luar, terutama aktivitas yang berasal dari media sosial.

Kondisi tersebut dapat menjelaskan hubungan antara *mindfulness* dan FoMO. Siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang belum sepenuhnya berkembang cenderung lebih mudah terlibat dalam proses perbandingan sosial serta memiliki dorongan untuk terus mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Secara teoritis, *mindfulness* membantu individu untuk mengarahkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap pengalaman tersebut, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran tertinggal berbagai informasi sosial.

Pada masa remaja, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial semakin meningkat seiring dengan proses perkembangan identitas diri. Oleh karena itu, siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih baik cenderung mampu mengelola fokus perhatian mereka dengan lebih efektif dan tidak mudah terbawa oleh tekanan sosial yang muncul di lingkungan digital. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki oleh siswa, maka kecenderungan *fear of missing out* yang mereka alami cenderung semakin rendah.

2. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Fear of Missing Out (FoMO)

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out* pada siswa SMK dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 (< 0,05). Oleh karena itu, hipotesis kedua dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi memiliki peranan yang penting dalam munculnya kecenderungan FoMO.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, tingkat kecerdasan emosional siswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sebenarnya telah memiliki kemampuan dasar untuk memahami emosi yang mereka rasakan maupun emosi yang dimiliki oleh orang lain, namun kemampuan

tersebut belum sepenuhnya konsisten dalam membantu mereka mengelola emosi secara adaptif. Dalam beberapa situasi, siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas, rasa iri, maupun dorongan untuk memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan pertemanan mereka.

Kondisi tersebut selaras dengan karakteristik perkembangan remaja yang pada umumnya memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan sosial dari lingkungan sebayanya. Interaksi sosial yang semakin intens melalui media sosial juga dapat memunculkan berbagai respons emosional ketika siswa melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih menarik, menyenangkan, atau lebih unggul dibandingkan dengan dirinya. Apabila emosi tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, maka kondisi tersebut berpotensi memicu munculnya kecenderungan FoMO.

Kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu untuk memahami emosi yang muncul dalam dirinya serta merespons emosi tersebut secara lebih rasional dan adaptif. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan emosional yang muncul serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa, maka kecenderungan *fear of missing out* yang mereka alami cenderung akan semakin rendah.

3. Pengaruh *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional secara Simultan terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*

Tabel 2. Hasil uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.	
1	Regression	13143.078	2	6571.539	40.311	.000 ^b
	Residual	43689.638	268	163.021		
	Total	56832.716	270			

a. Dependent Variable: fomo
b. Predictors: (Constant), KE, mindfulness

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMK. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi pada uji F sebesar 0,000 (< 0,05), sehingga hipotesis ketiga dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, ketiga variabel yang diteliti, yaitu *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan FoMO, sama-sama didominasi oleh kategori sedang. Temuan tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tahap perkembangan regulasi diri yang masih dalam proses pematangan. Tingkat *mindfulness* dan kecerdasan emosional yang belum berkembang secara optimal menyebabkan siswa masih memiliki kecenderungan mengalami FoMO pada tingkat yang moderat.

Kategori FoMO yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa siswa terkadang masih merasakan kekhawatiran akan tertinggal berbagai informasi atau

aktivitas sosial yang dilakukan oleh teman sebayanya, terutama yang ditampilkan melalui media sosial. Perasaan tersebut umumnya muncul dalam bentuk dorongan untuk terus memeriksa media sosial atau keinginan untuk tetap terhubung dengan aktivitas yang terjadi di lingkungan sosial mereka.

Secara simultan, *mindfulness* membantu siswa dalam mengelola dan mengarahkan fokus perhatian terhadap pengalaman yang sedang mereka jalani pada saat ini, sedangkan kecerdasan emosional berperan dalam membantu siswa mengatur serta mengelola respons emosional yang muncul akibat tekanan sosial dari lingkungan sebayanya. Kombinasi dari kedua kemampuan tersebut memungkinkan siswa untuk menghadapi berbagai dinamika sosial yang berkembang di lingkungan digital secara lebih adaptif dan seimbang. Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out* pada siswa SMK. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi uji F sebesar 0,000 (< 0,05), sehingga hipotesis ketiga dinyatakan diterima.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian, yaitu *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan FoMO, sama-sama didominasi oleh kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa berada pada tahap perkembangan regulasi diri yang masih dalam proses pematangan. Tingkat *mindfulness* dan kecerdasan emosional yang belum optimal menyebabkan siswa masih memiliki kecenderungan FoMO pada tingkat moderat.

Kategori FoMO yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa siswa sesekali mengalami kekhawatiran tertinggal informasi atau aktivitas sosial teman sebaya, terutama melalui media sosial. Perasaan tersebut biasanya muncul dalam bentuk dorongan untuk terus memeriksa media sosial atau keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Secara simultan, *mindfulness* membantu siswa dalam mengelola fokus perhatian, sedangkan kecerdasan emosional membantu mengatur respons emosional terhadap tekanan sosial. Kombinasi kedua kemampuan tersebut memungkinkan siswa menghadapi dinamika sosial digital secara lebih adaptif.

Tabel 3. Hasil uji koefisien determinasi

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.481 ^a	.231	.226	12.76797	.231	40.311	2	268	.000

a. Predictors: (Constant), KE, mindfulness

Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,231 menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 23,1% terhadap *fear of missing out* (FoMO). Sementara itu, sebesar 76,9% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti intensitas penggunaan media sosial, tingkat kontrol

diri, serta faktor lingkungan sosial yang turut memengaruhi perilaku dan kondisi psikologis siswa.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO merupakan fenomena psikologis yang bersifat kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu atau dua faktor saja, melainkan oleh berbagai faktor yang berasal baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya.

4. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian yang telah diperoleh, diketahui bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat kemampuan regulasi diri yang berada pada kategori sedang, baik pada aspek *mindfulness* maupun kecerdasan emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan psikologis siswa dalam mengelola perhatian dan emosi masih memerlukan penguatan agar dapat berkembang secara lebih optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan keterampilan psikologis siswa melalui layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan di sekolah.

Guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan berbagai bentuk layanan yang bersifat preventif maupun pengembangan yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri, kemampuan pengelolaan emosi, serta keterampilan coping dalam menghadapi tekanan sosial yang muncul di lingkungan digital. Penerapan latihan *mindfulness* dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan untuk memusatkan perhatian dan menyadari pengalaman yang sedang mereka jalani pada saat ini secara lebih sadar. Di sisi lain, penguatan kecerdasan emosional dapat membantu siswa untuk lebih mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang mereka rasakan dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Melalui berbagai upaya tersebut, diharapkan kecenderungan *fear of missing out* pada siswa dapat diminimalkan, sehingga siswa dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial mereka.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMK, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out*. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman yang sedang berlangsung dapat membantu mengurangi kecenderungan munculnya perasaan khawatir karena merasa tertinggal dari berbagai aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Selain itu, kecerdasan emosional juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out*, yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi memiliki peranan penting dalam

mengendalikan respons emosional yang muncul akibat tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Secara simultan, *mindfulness* dan kecerdasan emosional terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out* pada siswa SMK. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi dalam menjelaskan kecenderungan FoMO yang dialami oleh siswa, sehingga kemampuan dalam mengelola perhatian serta meregulasi emosi menjadi faktor yang penting bagi siswa dalam menghadapi berbagai dinamika interaksi sosial di era digital. Hasil distribusi frekuensi juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang pada ketiga variabel penelitian. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh siswa masih berada pada tahap perkembangan dan masih perlu dikembangkan secara lebih optimal melalui dukungan dari lingkungan pendidikan, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMK, disarankan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan *mindfulness* dan kecerdasan emosional sehingga mereka mampu mengelola perhatian, emosi, serta penggunaan media sosial secara lebih bijaksana. Dengan kemampuan tersebut, siswa diharapkan dapat mengurangi kecenderungan munculnya FoMO serta mampu menghadapi berbagai dinamika sosial di lingkungan digital secara lebih sehat dan adaptif.

Bagi guru Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam merancang serta mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif maupun pengembangan. Program layanan tersebut dapat difokuskan pada peningkatan kesadaran diri siswa, penguatan kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan dalam mengelola tekanan sosial yang muncul di era digital, sehingga siswa memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan sosial maupun media sosial.

Pihak sekolah juga diharapkan dapat memberikan dukungan melalui pengembangan program pendidikan yang tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan akademik dan vokasional, tetapi juga memberikan perhatian terhadap penguatan aspek sosial dan emosional siswa. Upaya tersebut penting dilakukan agar perkembangan siswa dapat berlangsung secara lebih seimbang, baik dari segi akademik, keterampilan, maupun kesejahteraan psikologis.

Secara teoretis, temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian ilmiah di bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan fenomena *fear of missing out* pada remaja. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel penelitian, mempertimbangkan variabel lain yang relevan dengan

fenomena FoMO, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam. Dengan demikian, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai faktor yang memengaruhi munculnya *fear of missing out* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- D Afiah, S. N., Kurniawan, A. R., Ramdani, B. & Zuhri, A. (2025) 'Fenomena Fear of Missing Out dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam', *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 17(2), pp. 56–65.
- Ajra, N. A., Bestari, N. & Tohar, A. A. (2025) 'Fear of Missing Out (FoMO) sebagai prediktor kecemasan sosial pada remaja', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), pp. 32852–32858.
- Alt, D. (2023) 'Fear of missing out, social media engagement, and academic engagement among students', *Education and Information Technologies*, 28(2).
- Anand, R. (2023) 'Emotional intelligence and adaptive functioning in daily life', *Journal of Psychological Research*, 18(1), hlm. 35–48.
- Anjani, R., Putri, A. N. & Lestari, D. (2024) 'Fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial', *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), pp. 45–56.
- APJII. (2024) *Laporan Survei Internet Indonesia 2024*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arikunto, S. (2013) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashok, K., Sharma, R., Singh, P. dan Gupta, A. (2025) 'Mindfulness and emotional regulation among adolescents: Implications for psychological wellbeing', *Journal of Adolescent Psychology*, 18(2), hlm. 120–135.
- Aulia. (2024) 'Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out dimediasi mindfulness pada mahasiswa', *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), pp. 145–158.
- Azhari & Mutawalli (2025) Karakteristik program keahlian dan dinamika psikologis siswa dalam pendidikan vokasional
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. and Toney, L. (2006) 'Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness', *Assessment*, 13(1), pp. 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bluth, K. dan Eisenlohr-Moul, T.A. (2017) 'Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes', *Journal of Adolescence*, 57, hlm. 108–118.
- Cahyasry Arya Sahangga, et al. (2026) 'Kecerdasan emosional siswa SMK dan dinamika interaksi sosial di lingkungan sekolah', *Jurnal Pendidikan Vokasional*, 11(1), pp. 1–14.
- Cao, X. dan Sun, J. (2023) 'Social comparison and fear of missing out in social media use', *Computers in Human Behavior Reports*.
- Corey, G. (2021) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th edn. Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014) *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th edn. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- DataReportal. (2025) *Digital 2025: Indonesia*. Singapore: Kepios.
- Dewi, N. and Sa'id, M. (2022) 'Mindfulness and fear of missing out in final year undergraduate students', *Journal of Psychological Research*, 9(1), pp. 33–45.
- Ediati, A., et al. (2024) 'Fear of missing out, kecemasan online, dan kesehatan mental remaja', *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 13(1), pp. 58–69.
- Fahmi, I. N., Septia, B. T., & Inayati, I. R. (2022). Mindfulness sebagai mediator antara self-esteem dan fear of missing out. *Psychological Journal: Science and Practice*, 10(2), 91–98. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v2i1.20119>.
- Fernández-Berrocal, P. dan Extremera, N. (2021) 'Ability emotional intelligence, depression, and well-being', *Emotion Review*, 13(3), hlm. 1–12.
- Fitria, R., Sari, D. dan Nugraha, A. (2022) 'Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa', *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), hlm. 120–130.
- Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001) *Emotional intelligence: Issues in paradigm building*. New York: Basic Books.
- Hanifah & Priyanto (2026) Karakteristik jurusan Desain Komunikasi Visual dalam pendidikan vokasional.
- Hasanuddin, M., Azka, R. & Haramain, M. (2024) 'Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi FoMO pada remaja', *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), pp. 33–44.
- Hasanuddin, A., et al. (2024) 'Kecerdasan emosional dan regulasi emosi remaja dalam konteks media sosial', *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), pp. 101–113.
- Karima Putri, et al. (2024) 'Literasi digital dan kecerdasan emosional siswa SMK terhadap hasil belajar', *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 6(2), pp. 88–99.
- Khairunnisa. (2025) 'Pemetaan fear of missing out sebagai dasar layanan bimbingan dan konseling di sekolah', *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(1), pp. 21–34.
- Kinsella, E., Fathi, D., Smith, N. dan Clark, J. (2024) 'Mindfulness, emotional regulation, and adolescent development', *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 36(2), hlm. 155–170.

- Mayer, J.D., Caruso, D.R. dan Salovey, P. (2025) 'The ability model of emotional intelligence: Principles and updates', *Emotion Review*, 17(1), hlm. 3–15.
- Meradaputhi. (2024) 'Hubungan antara fear of missing out dengan kecerdasan emosional remaja di Kota Bandung', *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), pp. 77–89.
- Nora Febriyana, N., Santoso, B. dan Lestari, P. (2025) 'Emotional intelligence, industrial work practices, and self-efficacy as predictors of vocational students' work readiness', *Journal of Technical and Vocational Education*, 13(2), hlm. 150–162.
- Noviani, S., Suryawinata, I., Maelani, A. & Mulyeni, S. (2025) 'Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z dalam penggunaan media sosial', *Jurnal Manajemen Bisnis dan Digital*.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. dan Chamorro, A. (2017) 'Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out', *Journal of Adolescence*, 55, hlm. 51–60.
- Pedeng, et al. (2025) Pelatihan algoritma pemrograman berbasis Python pada siswa Teknik Komputer dan Jaringan.
- Petrides, K.V., Mikolajczak, M. dan Mavroveli, S. (2023) 'Trait emotional intelligence: Foundations and applications', *Personality and Individual Differences*.
- Pratiwi, D. dan Hidayat, R. (2024) 'Fear of missing out dalam perspektif bimbingan dan konseling sekolah', *Jurnal BK Kontemporer*, 8(1), pp. 40–52.
- Przybylski, A.K. dan Weinstein, N. (2022) 'Fear of missing out and social media engagement', *Computers in Human Behavior*, 134.
- Qutishat, M. G. M. (2020) 'Academic adjustment, emotional intelligence, and fear of missing out among undergraduate students: A descriptive correlational study', *Oman Medical Journal*, 35(5), e174. doi:10.5001/omj.2020.116.
- Rahayuningtyas, A., et al. (2025) 'Fear of missing out dan psychological well-being pada remaja pengguna media sosial', *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 14(1), pp. 66–78.
- Ramadhan & Rahdiyanta (2021) Karakteristik pembelajaran praktik pada siswa Teknik Pemesinan.
- Rinaldi, F., et al. (2024) 'Fear of missing out dan kecenderungan internet addiction pada remaja', *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(2), pp. 120–132.
- Riduwan. (2015) Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C. dan Montag, C. (2024) 'Fear of missing out and social media use: Associations with well-being and social comparison', *Current Psychology*, 43(5).
- Safitri, N., Hasanah, I. & Wahyuningrum, S. R. (2025) 'Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) terhadap self-esteem remaja di SMAN 1 Sresih Sampang', *Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), pp. 117–124.
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios-Martos, M.P. dan Extremera, N. (2021) 'A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and subjective well-being', *Frontiers in Psychology*, 12, hlm. 1–12.
- Soriano-Sánchez, J.G., López-García, M. dan García-Martínez, I. (2023) 'Emotional intelligence and psychological adjustment in adolescence', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5).
- Sugiyono. (2019) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Shelach Inbar, A., Weiss, R. dan Harel, S. (2025) 'Non-reactivity and emotional resilience: The role of mindfulness in stress regulation', *Journal of Behavioral Psychology*, 17(1), hlm. 80–95.
- 98, hlm. 120–132.
- Wardani, N. K. S. & Nasution, N. B. (2025) 'Pengaruh Fear of Missing Out terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir bimbingan dan konseling', *Jurnal Empati*, 14(1), pp. 67–76.
- Witarso. (2025) 'Peran trait mindfulness terhadap fear of missing out pengguna media sosial', *Jurnal Psikologi Media Digital*, 4(1), pp. 1–12.
- Xie, Y., et al. (2025) 'Mindfulness, adaptive smartphone use, and fear of missing out', *Computers in Human Behavior*, 145, 107726.
- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.107726>
- Zakiyah, N., et al. (2024) 'Fear of missing out pada generasi Z: Perspektif psikologi sosial', *Jurnal Psikologi Sosial dan Kepribadian*, 15(1), pp. 45–55.
- Stoewen, D.L. (2024) 'Dimensions of wellness: Emotional wellness', *Canadian Veterinary Journal*, 65(1), hlm. 17–20.
- Supriadi (2023) Karakteristik dan kesiapan kerja siswa Teknik Kendaraan Ringan di SMK.
- UNICEF (2023) Guidance on adolescent mental health in the digital age. New York: UNICEF.
- Ünlü, A., Demir, M., Yildiz, E. dan Kaya, H. (2025) 'Mindfulness in educational settings: Effects on students' attention and emotional regulation', *Educational Psychology Review*, 37(1), hlm. 98–115.
- Veroni Fulgentia, et al. (2025) 'Fear of missing out sebagai experience gap psikologis di era digital', *Journal of Digital Psychology*, 7(1), pp. 14–26.
- Wang, X., Liu, Q. dan Zhang, Y. (2024) 'Need for relatedness and fear of missing out in social media use among adolescents', *Journal of Adolescence*,

