HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI DAN *SELF ESTEEM* DENGAN FOMO PADA SISWA KELAS XII SMK MA'ARIF KOTA MUNGKID TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Sokimatun
Wagiman
Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Wates Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Hubungan antara persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dengan Fear Of Missing Out (FOMO. 2) Hubungan self esteem dengan Fear Of Missing Out (FOMO). 3) Hubungan antara persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dan self esteem dengan Fear Of Missing Out (FOMO). Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada hubungan negatif dan signifikan antara persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dan Fear Of Missing Out (FOMO) dengan nilai signifikansi 0,007 (kurang dari 0,05) dan korelasi -0,345. 2) Ada hubungan negatif dan signifikan antara self esteem dan FOMO, dengan nilai signifikansi 0,010 (kurang dari 0,05) dan korelasi -0,332. 3) Ada hubungan negatif dan signifikan antara persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dan self esteem dengan FOMO, dengan F_{hitung} 6,289 yang lebih besar dari F_{tabel} 3,16 pada α 0,05 dan N = 60. Koefisien regresi untuk persepsi layanan bimbingan pribadi adalah -0,262 dan untuk self esteem adalah -0,192, menunjukkan bahwa peningkatan X1 dan X2 dapat menurunkan Y begitu juga sebaiknya.

Kata kunci: *Persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi, Self esteem, Fear Of missing Out (FOMO)*

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, siswa memiliki tanggung jawab besar untuk memperdalam pengetahuan mereka, mematuhi peraturan yang berlaku, dan menggali potensi diri mereka di berbagai bidang kehidupan, tidak hanya terbatas pada aspek akademis. Sebagai individu yang sedang berkembang, siswa merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran yang mencerminkan fase tertentu dari perjalanan perkembangan pribadi dan profesional mereka. Namun, seringkali dalam kenyataannya, siswa menghadapi berbagai hambatan dalam proses pemahaman diri yang mempengaruhi kemajuan mereka, baik dalam kehidupan akademik maupun pribadi. Salah satu solusi yang dapat membantu siswa dalam menghadapi hambatan-hambatan ini adalah program layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di sekolah. Program ini bertujuan untuk memberikan dukungan kepada siswa dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi, terutama dalam mengenali dan memahami diri mereka sendiri.

Salah satu layanan bimbingan yang sangat penting dalam proses pemahaman diri adalah layanan bimbingan pribadi. Layanan ini merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh seorang pembimbing atau konselor untuk membantu individu mencapai tujuan perkembangan pribadi, seperti kemampuan bersosialisasi dengan baik, serta

menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Tohirin, 2008: 124). Menurut Ralasari dan Fransiska (2017: 275) bahwa tujuan dari layanan bimbingan pribadi adalah memfasilitasi siswa untuk mengenal dan menerima dirinya sendiri serta lingkungannya secara positif dan dinamis dan mampu mengambil keputusan yang bertanggung jawab, mengembangkan serta mewujudkan diri secara efektif dan produktif, sesuai dengan peranan yang diinginkan di masa depan, serta menyangkut upaya memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Dalam proses ini, siswa akan diberikan bimbingan dan dukungan untuk mengenali potensi diri mereka, mengembangkan rasa percaya diri, serta memahami dan mengatasi perasaan atau masalah pribadi yang mereka alami. Salah satu permasalahan yang sering kali dihadapi oleh siswa adalah perasaan takut tertinggal atau *Fear Of Missing Out* (FOMO). FOMO merujuk pada perasaan cemas atau takut bahwa orang lain memiliki pengalaman atau kesempatan yang lebih berharga, yang membuat individu merasa tertinggal atau kurang beruntung (Przybylski, dkk., 2013). Fenomena ini sering kali dipicu oleh kurangnya koneksi sosial membuat individu rentan terhadap FOMO karena mereka merasa perlu untuk terus mengejar pengalaman sosial demi merasa termasuk dalam kelompok, ketidakpuasan dengan hidup meningkatkan kerentanan terhadap FOMO karena individu berharap pengalaman sosial dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka, penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan risiko FOMO karena individu terpapar dengan gambaran idealisasi kehidupan orang lain, menyebabkan ketidakpuasan dengan kehidupan mereka sendiri, ketergantungan pada penerimaan sosial memperbesar risiko FOMO karena individu merasa perlu mengejar kegiatan sosial yang populer atau diterima dalam kelompok mereka, kurangnya kontrol diri meningkatkan risiko FOMO karena individu sulit menahan diri dari terus mengejar pengalaman sosial dan pengalaman kehilangan di masa lalu meningkatkan risiko FOMO karena individu merasa perlu mengejar pengalaman sosial untuk menghindari kehilangan kesempatan di masa depan (Baumeister, Vohs, Aaker dan Garbinsky, 2018: 333-335). Dalam hal ini, layanan bimbingan pribadi dapat memberikan materi yang relevan untuk membantu siswa mengatasi perasaan FOMO dengan cara yang sehat. Menurut Sukardi (2008: 55) untuk mencapai karakteristik individu yang diinginkan dalam tujuan layanan bimbingan pribadi, diberikan materi-materi inti dianaranya penguatan kemampuan dan pengambilan Keputusan, pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha penanggulangannya, penguatan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambilnya, pemantapan dalam perencanaan dan menyelenggarakan hidup sehat, baik secara rohani maupun jasmani, pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, pemantapan pemenuhan tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang materi layanan bimbingan pribadi, siswa diharapkan dapat mengurangi rasa cemas atau ketakutan akan tertinggal dan mampu mengatasi masalah pribadi yang mereka hadapi. Salah satu hal yang dapat dicapai melalui proses ini adalah peningkatan *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* merujuk pada penilaian individu terhadap nilai dirinya, yang tercermin dalam sikap dan perilaku yang mereka tunjukkan terhadap diri mereka sendiri (Oktaviani, 2019). Menurut Fitri & Aini (2018: 36-46) Individu dengan *self esteem* tinggi umumnya memiliki rasa percaya diri yang kuat,

menghargai diri sendiri, yakin dengan kemampuan mereka, merasa bernilai dan penting. Mereka cenderung menunjukkan sikap aktif, ekspresi diri yang positif, prestasi akademik yang baik, kemampuan dalam menjalin hubungan sosial, menerima masukan dengan baik, dan memiliki keyakinan pada diri sendiri. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah sering merasa kurang mampu, enggan menghadapi tantangan baru, takut akan tanggapan orang lain, mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, dan merasakan ketidakbahagiaan. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan memelihara *self-esteem* yang positif, termasuk dalam menghadapi tantangan seperti FOMO.

Self-esteem berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari FOMO. Individu yang memiliki *self-esteem* yang baik cenderung lebih mudah menerima diri mereka sendiri dan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka, tanpa terlalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain. Sebaliknya, mereka yang mengalami FOMO sering kali merasa terasing, tidak cukup baik, dan lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ini dapat mempengaruhi *self-esteem* mereka secara negatif, memperburuk perasaan cemas dan ketidakpuasan. Oleh karena itu, ada hubungan yang erat antara *self-esteem* dan FOMO, di mana pengembangan *self-esteem* yang positif dapat membantu mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Tingkat FOMO dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media sosial yang berlebihan, perbandingan diri dengan orang lain, kecemasan sosial, dan kebutuhan untuk selalu merasa terkontrol dalam kehidupan sosial. Penggunaan media sosial, misalnya, sering kali memunculkan perasaan FOMO karena menampilkan gambar kehidupan ideal yang membuat individu merasa ketinggalan jika mereka tidak terlibat dalam aktivitas atau tren tertentu. Menurut Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa (2021: 94) dampak dari FOMO yaiu: 1) overload informasi, hal ini dapat menghadirkan risiko di mana individu mungkin kesulitan membedakan antara data yang benar dan hoax. Selain itu, jumlah data yang berlimpah dapat menyebabkan kelelahan mental dan kelebihan beban bagi otak 2) kesehatan mental terganggu, hal ini menyebabkan perubahan mood, rasa kesepian, rendah diri, kecemasan, dan tekanan mental 3) merasa terkendala, banyaknya informasi (berita) yang diterima dapat menyebabkan hambatan, kelelahan fisik dan mental 4) takut, merasa khawatir jika tidak mengikuti perkembangan informasi meskipun tidak langsung berhubungan dengan kehidupannya 5) benci pada diri sendiri, biasanya, seseorang terlatih untuk menilai kehidupan orang lain berdasarkan standar sosial yang berlaku. Ketika tidak dapat memenuhi standar tersebut, mereka merasa rendah diri dan tidak berarti. Perasaan ini bisa berkembang menjadi rasa benci pada diri sendiri dan depresi.

Program layanan bimbingan dan konseling di sekolah memainkan peran penting dalam mengatasi masalah FOMO ini. Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan yang diberikan dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan perkembangan individu, termasuk mengelola perasaan FOMO. Layanan bimbingan pribadi yang diberikan dengan tepat dapat memberikan dukungan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat *self-esteem* mereka. Selain itu, bimbingan sosial yang melibatkan aspek sosial dan interaksi juga dapat membantu siswa mengatasi perasaan terasing yang mungkin timbul akibat FOMO. Namun, dalam kenyataannya, layanan bimbingan pribadi yang tersedia di sekolah sering kali terbatas oleh waktu dan jumlah sesi yang terbatas. Hal ini membuat sebagian besar siswa tidak dapat memperoleh bimbingan yang maksimal dalam mengatasi

perasaan FOMO dan membangun *self-esteem* yang sehat. Berdasarkan observasi penulis, beberapa siswa masih kesulitan untuk mengelola perasaan FOMO mereka dengan baik. Sebagian besar waktu mereka lebih banyak dihabiskan untuk menjelajahi media sosial, mengikuti tren yang sedang viral, atau merasa cemas karena tidak terlibat dalam aktivitas tertentu. Hal ini mencerminkan kurangnya pemahaman dan pengelolaan yang efektif terhadap perasaan FOMO.

Penting bagi siswa untuk menghindari FOMO agar dapat menjaga kesehatan mental mereka, menciptakan keseimbangan hidup yang lebih sehat, serta dapat mengeksplorasi bakat, minat, dan kemampuan diri secara maksimal. Proses meminimalisir FOMO yang efektif akan terlihat ketika individu dapat memberikan penghargaan terhadap diri mereka sendiri (*self-esteem*), memiliki nilai-nilai positif dalam hidup, dan tidak terpengaruh oleh tren atau aktivitas yang tidak bermanfaat. Siswa juga perlu aktif dalam kegiatan belajar, memiliki sikap percaya diri, serta mampu mengendalikan emosi mereka dalam berbagai situasi sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi, *self-esteem*, dan FOMO pada siswa kelas XII SMK Ma'arif Kota Mungkid Tahun Pelajaran 2024/2025. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO dan bagaimana layanan bimbingan pribadi dapat berperan dalam meningkatkan *self-esteem* siswa serta mengurangi dampak FOMO yang mereka alami.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan ke dalam angka-angka sehingga memungkinkan digunakan teknik-teknik statistik. Jika ditinjau dari teknik samplingnya, maka termasuk dalam pendekatan sampel, karena menggunakan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut timbulnya variabel, yaitu termasuk pendekatan non eksperimental, karena bersifat deskriptif atau korelasional, yang berarti menggambarkan suatu situasi atau fenomena seperti apa adanya, atau menjelaskan hubungan antara dua atau lebih variabel, tanpa intervensi dari peneliti. Kemudian menurut pola-pola atau sifat pendekatan non eksperimental termasuk pendekatan kausal komparatif, yakni jenis penelitian yang bertujuan untuk menentukan apakah ada atau tidaknya hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Sedangkan jenis pendekatannya menurut model pengembangan, yaitu *one shot* model artinya pendekatan menggunakan satu kali pengumpulan data "satu saat". Hal ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih lengkap, yang dilakukan dengan cepat.

Dalam penelitian ini, teknik sampel yang digunakan adalah *proportional sampling,* yakni teknik pengambilan sampel proporsi atau sampel imbangan digunakan untuk meningkatkan akurasi teknik sampel berstrata atau sampel wilayah. Karena jumlah subjek dalam setiap strata atau wilayah sering kali tidak sama, pengambilan subjek dari setiap strata atau wilayah dilakukan secara proporsional, sebanding dengan jumlah subjek dalam masing-masing strata atau wilayah, untuk mendapatkan sampel yang representatif. Sesuai pendapat Suharsimi Arikunto (2016: 104) "jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10%-15% atau 20%- 25% dari jumlah populasinya".

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengadaan instrumen penelitian ini diantaranya perencanaan instrumen, penulisan butir soal dan menyusun *skoring, p*enyuntingan, melakukan uji coba instrumen. Kemudian angket dikembangkan berbentuk skala pengukuran *Likert* dengan rentang angka 1 sampai 4, dengan alternatif jawaban pernyataan yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 278) secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi tiga langkah yaitu persiapan, tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis pertama yang menyatakan ada hubungan negatif antara persepsi layanan bimbingan peribadi (X1) dengan *Fear Of Missing Out* (Y) dan ada hubungan yang negatif antara *self esteem* (X2) dengan *Fear Of Missing Out* (Y). Kemudian Untuk membuktikan benar tidaknya hipotesis yang diajukan maka setelah terkumpul diadakan pengolahan data-data tersebut sehingga dapat menghasilkan kesimpulan. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut maka penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda, untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan data dari 60 responden. Hasil uji normalitas menggunkan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data dari ketiga variabel terdistribusi normal. Pada variabel persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi sebesar 0,056, untuk variabel *self esteem* sebesar 0,200 dan untuk variabel *Fear Of Missing Out* (FOMO) sebesar 0,200. Nilai tersebut selanjutnya dibandingkan dengan taraf signifikansi (α) 0,05. Dari hasil uji normalitas dapat dilihat nilai signifikasi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 sehingga data masing-masing variabel dikatakan normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi	.056	normal
Self esteem	.200	Normal
Fear Of missing Out (FOMO)	.200	Normal

Hasil uji linearitas variabel X1 dan Y menunjukkan nilai signifikan pada *deviation from linearity* didapatkan nilai F_{hiung} 1.021. Nilai tersebut lebih kecil dari F_{tabel} 1,845 (1,021 < 1,845) sehingga dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) memiliki hubungan yang linier.

Tabel 2. Uji Linearitas Persepsi terhadap Layanan Bimbingan Pribadi dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Variabel		F	Sig.
Persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi X *Fear Of missing Out* (FOMO)	*deviation from linearity*	1.021	.466

Hasil uji linearitas variabel X1 dan Y menunjukkan nilai signifikan pada *deviation from linearity* didapatkan nilai Fhiung 0,756. Nilai tersebut lebih kecil dari Ftabel 1,843 (0,756 < 1,843) sehingga dapat disimpulkan bahwa self esteem dengan Fear Of Missing Out (FOMO) memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3. Uji Linearitas *Self Esteem* dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Variabel		F	Sig.
Self Esteem X *Fear Of missing Out* (FOMO)	*deviation from linearity*	0,756	.760

Hasil uji multikolinearitas didapatkan nilai tolerance variabel persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi (X1) dan variabel *self esteem* (X2) sebesar 0,929, nilai ini lebih besar dari 0,100 (0,929>0,100) dan nilai VIF sebesar 1,007, nilai ini lebih kecil dari 10 (1,007<10), maka dapat diartikan bahwa data tersebut tidak terjadi multikolinearitas

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Coefficient[a]		
Model	**Collineariy Satistic**	
	Tolerance	**VIF**
Persepsi terhadap Layanan Bimbingan Pribadi	0,929	1,007
Self Esteem	0,929	1,007
Dependent variabel: Fear Of Missing Out (FOMO)		

Hasil uji hipotesis pertama menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai sig. sebesar 0,007 kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi (α) 0,05, ini berarti niai sig. lebih kecil dari 0,05 (0,007 < 0,05). Kemudian angka korelasi r_{hitung} bernilai negatif sebesar - 0,345, maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel di mana jika variabel persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi semakin baik, maka variabel *Fear Of Missing Out* (FOMO) akan menurun begitu juga sebaliknya.

Hasil hipotesis kedua menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai sig. sebesar 0,010 kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi (α) 0,05, ini berarti niai sig. lebih kecil dari 0,05 (0,010 < 0,05). Kemudian angka korelasi r_{hitung} bernilai negatif sebesar - 0,332, maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel di mana jika variabel *self esteem* semakin baik, maka variabel *Fear Of Missing Out* (FOMO) akan menurun begitu juga sebaliknya.

Tabel 5. Korelasi *Product Moment*

Correlations			
		X1	X2	Y
1	Pearson Correlations	1	.267*	-.345**
	Sig. (2-tailed).		.039	.007

	N	60	60	60
2	Pearson Correlations	.267*	1	.-332**
	Sig. (2-tailed).	.039		.010
	N	60	60	60
	Pearson Correlations	.-345**	.-332**	1
	Sig. (2-tailed).	.007	.010	
	N	60	60	60
	*correlations is significant a the 0.05 level (2-tailed).			

Hasil hipotesis kedua menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} 6,289. Sedangkan F_{tabel} pada taraf signifikansi df 2/57 adalah 3,16, yang berarti nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} (6,289 > 3,16). Ketentuan uji hipotesis menyatakan bahwa F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} maka hipotesis diterima dan sebaliknya apabila F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} maka hipotesis ditolak.

Tabel 6. Hubungan antara Persepsi terhadap Layanan Bimbingan Pribadi dan *Self Esteem* dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO)

	Df	**F**	**Sig.**
Regression	2	6.289	.003[b]
Residual	57		

Persamaan regresi dapat dicari dari tabel koefisien regresi hasil uji regresi diperoleh nilai konstanta adalah 122.603, nilai koefisien regresi variabel persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi -0,262 dan nilai koefisien regresi variabel *self esteem* adalah -0,192. Sehingga persamaan regresi yang didapat adalah:

$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$

$Y' = 122.603 - 0,262\ X_1 - 0,192\ X_2$

Tabel 7. Koefisien Regresi

	Unstandardized Coefficients	**Sig.**
	B	
(Constant)	122.603	.000
X1	-.262	.031
X2	-.192	.043

Koefisien determinan (R. *square*) sebesar 0,181 yang artinya bahwa variabel persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dan *self esteem* memberikan kontribusi terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) sebesar 18,1% dari semua faktor yang mempengaruhi *Fear Of Missing Out* (FOMO).

Tabel 8. Koefisien Determinan (R *Square*)

R *Square*
.181

Predictors: (constant), X2, X1

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dalam penelitian dapat ditarik kesimpulan ada hubungan negatif dan signifikan antara persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif Kota Mungkid Tahun Pelajaran 2024/2025, ditunjukkan dengan perolehan nilai sig. sebesar 0,007 kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi (α) 0,05, ini berarti niai sig. lebih kecil dari 0,05 (0,007 < 0,05). Kemudian angka korelasi rhitung bernilai negatif sebesar - 0,345, maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel di mana jika variabel persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi semakin baik, maka variabel Fear Of Missing Out (FOMO) akan menurun begitu juga sebaliknya.

Ada hubungan negatif dan signifikan antara self esteem dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif Kota Mungkid Tahun Pelajaran 2024/2025, ditunjukkan dengan perolehan nilai sig. sebesar 0,010 kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi (α) 0,05, ini berarti niai sig. lebih kecil dari 0,05 (0,010 < 0,05). Kemudian angka korelasi rhitung bernilai negatif sebesar - 0,332, maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel di mana jika variabel self esteem semakin baik, maka variabel Fear Of Missing Out (FOMO) akan menurun begitu juga sebaliknya.

Ada hubungan negatif dan signifikan antara persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi dan self esteem dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif Kota Mungkid Tahun Pelajaran 2024/2025, yang ditujukkan dengan perolehan nilai Fhitung 6,289. Sedangkan Ftabel pada taraf signifikansi df 2/57 adalah 3,16, yang berarti nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel (6,289 > 3,16) pada taraf signifikansi 5% dan N = 60. Kemudian nilai koefisien regresi variabel persepsi terhadap layanan bimbingan pribadi -0,262 dan nilai koefisien regresi variabel self esteem adalah -0,192. Maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel di mana jika variabel X1 dan X2 semakin baik maka variabel Y akan menurun begitu juga sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

_____. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2018). *Some key differences between a happy life and a meaningful life*. The Journal of Positive Psychology, *13*(4), 333–335.

Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, V. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Emerging Adulthood di Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid 19*. Universitas Jambi.

Fitri, D., & Aini, N. (2018). *Self esteem pada anak usia sekolah dasar untuk pencegahan kasus bullying*.

Oktaviani, M.A. (2019). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram*. Jurnal Psikoborneo, *7*(4), 551.

Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848.

Ralasari, Mega. T. S., & Fransiska, Ria L. T. (2017). *Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan Potensi Diri*. Dalam *Jurnal Edukasi* (Vol. 15, Nomor 2).

Suardi, D.K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Rineka Cipta.

Tohirin. (2008). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Raja Grafindo Persada.