HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN SELF-ESTEEM DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Siti Anastasya Pramudita
Wahyu Murti Utami
Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani
Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dan Self-Esteem dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pengasih tahun pelajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 102 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional cluster random sampling. Instrumen penelitian berupa skala FOMO, skala Self-Esteem, dan skala motivasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara FOMO dengan motivasi belajar (r = –0,218) serta hubungan positif antara Self-Esteem dengan motivasi belajar (r = 0,230). Secara simultan, kedua variabel secara signifikan memengaruhi motivasi belajar siswa (Fhitung = 5,575 > Ftabel = 3,09). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FOMO siswa, semakin rendah motivasi belajar mereka; sebaliknya semakin tinggi Self-Esteem, semakin tinggi motivasi belajarnya.

Kata Kunci: *FOMO, Self-Esteem, Motivasi Belajar*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan pesatnya penggunaan media sosial telah melahirkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) khususnya pada kalangan remaja dan peserta didik. FOMO didefinisikan sebagai perasaan cemas ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan orang lain, terutama melalui media sosial. Kondisi tersebut sering kali mendorong peserta didik menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga mengabaikan proses belajar.

Selain FOMO, Self-Esteem merupakan faktor penting dalam mendorong keberhasilan belajar. Self-Esteem yang rendah dapat membuat peserta didik merasa tidak mampu, minder, serta enggan berpartisipasi dalam kegiatan belajar sehingga berdampak pada rendahnya motivasi belajar. Penelitian relevan sebelumnya menunjukkan bahwa FOMO cenderung menurunkan fokus dan pencapaian akademik, sementara Self-Esteem berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar.Penggunaan media sosial yang tinggi pada kalangan siswa SMK membuat fenomena ini semakin penting untuk diteliti. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, akan selalu berusaha untuk lebih baik dan ingin selalu dipandang sebagai siswa yang berhasil dalam lingkungannya (Mulyani, 2024). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara FOMO dan Self-Esteem dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pengasih serta mengidentifikasi kontribusi kedua variabel tersebut terhadap motivasi belajar.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) menguji hubungan FOMO dengan motivasi belajar, (2) menguji hubungan Self-Esteem dengan motivasi belajar, dan (3) menguji hubungan keduanya secara simultan terhadap motivasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 612 siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pengasih. Sampel penelitian berjumlah 102 siswa yang diperoleh melalui teknik proportional cluster random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari:

1. **Skala FOMO** yang mengukur kecenderungan siswa merasa tertinggal dari aktivitas sosial.
2. **Skala Self-Esteem** berdasarkan konsep Rosenberg.
3. **Skala Motivasi Belajar** yang mencakup aspek tujuan, kebutuhan, minat, dan dorongan belajar.

Teknik analisis data meliputi uji normalitas, uji linearitas, korelasi product moment, dan regresi berganda menggunakan SPSS 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara FOMO dan motivasi belajar ($r = -0{,}218$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi FOMO siswa akibat penggunaan media sosial, semakin rendah motivasi belajar mereka. Siswa cenderung menghabiskan waktu untuk memantau aktivitas sosial sehingga mengurangi fokus dan disiplin belajar.

Self-Esteem memiliki hubungan positif dengan motivasi belajar ($r = 0{,}230$). Siswa dengan Self-Esteem tinggi memiliki keyakinan diri yang baik, lebih mudah termotivasi, dan lebih mampu mengelola tekanan lingkungan sehingga lebih optimal dalam proses belajar. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa FOMO dan Self-Esteem secara simultan memberikan pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar ($F_{hitung} = 5{,}575 > F_{tabel} = 3{,}09$). Hal ini menegaskan bahwa kedua variabel tersebut berperan penting dalam menentukan motivasi belajar siswa. Ketergantungan pada media sosial yang berlebihan serta rendahnya Self-Esteem dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik.

Temuan penelitian sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi pemicu stres, kecemasan, dan perbandingan sosial negatif, sementara Self-Esteem merupakan prediktor penting yang memengaruhi perilaku akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa:

1. FOMO berhubungan negatif dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pengasih.
2. Self-Esteem berhubungan positif dengan motivasi belajar.
3. FOMO dan Self-Esteem secara simultan berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa.

Upaya sekolah disarankan untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengelolaan penggunaan media sosial, peningkatan Self-Esteem, serta penguatan motivasi belajar melalui program sekolah dan pendampingan guru BK.

DAFTAR PUSTAKA

Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology.*

Brown, B. (2021). *Psychology of Self-Esteem.*

Karimah, N., & Frieda, B. (2016). Media Sosial dan Remaja.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image.*

Siddik, M., et al. (2020). Faktor Penyebab FOMO pada Remaja.

Mulyani, dkk. (2024). Edukasi Motivasi Belajar dalam Keragaman Budaya dengan Menggunakan Media Powtoon: Intan Cendekia Vol 5 No 1