WAHANA DEDIKASI
Jurnal PkM Ilmu Kependidikan
Vol.8 No 1 Tahun 2025
ISSN Print/online: 2655-5069
2655-5077

Social Self-Efficacy Reducing Fear of Missing Out (Fomo) to Improve Life Satisfaction Among Students in Thailand

Sri Utaminingsih[1], Saiful Anwar[2], Yulita Puji Lestari[3]
[123]*Program Studi Pascasarjana Manajemen Pendidikan Universitas Pamulang*
Email: dosen00456@unpam.ac.id

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang meningkat seiring perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial menjadi tantangan psikososial signifikan di kalangan siswa, ditandai oleh kecemasan akibat perasaan tertinggal dari pengalaman sosial orang lain yang meningkatkan stres sosial, gangguan konsentrasi akademik, serta menurunkan kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran self-efficacy sosial keyakinan individu terhadap kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan sosial dalam mengurangi FoMO serta meningkatkan kepuasan hidup siswa di Thailand melalui program pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa pascasarjana Program Studi Manajemen Pendidikan Universitas Pamulang di Sholahuddin School, Thailand. Metode kualitatif digunakan dengan pengumpulan data berupa observasi partisipatif, diskusi kelompok terfokus, wawancara mendalam, dan pengamatan langsung terhadap dinamika sosial selama program berlangsung. Hasil menunjukkan siswa dengan self-efficacy sosial tinggi mampu mengelola tekanan sosial dan ekspektasi media sosial secara lebih baik sehingga mereduksi FoMO, sementara penguatan interaksi sosial nyata dan nilai budaya lokal seperti solidaritas, keharmonisan, dan rasa saling menghargai memperkuat ketahanan psikologis serta meningkatkan kepuasan hidup. Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan sosial melalui pelatihan dan intervensi komunitas berbasis nilai budaya sebagai strategi efektif mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa di era digital penuh tekanan sosial.

Kata Kunci: *Self-efficacy sosial, Fear of Missing Out (FoMO), kepuasan hidup, siswa, interaksi sosial, budaya lokal, kesejahteraan psikologis, pengabdian masyarakat, media sosial.*

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO), which has increased alongside the rapid development of digital technology and social media use, poses a significant psychosocial challenge among university students. FoMO is characterized by anxiety arising from the feeling of being left out of social experiences enjoyed by others, contributing to increased social stress, academic concentration disturbances, and a decline in overall life satisfaction. This study aims to explore the role of social self-efficacy—an individual's belief in their ability to interact and build social relationships—in reducing FoMO and enhancing life satisfaction among students in Thailand through a community service program conducted by graduate students from the Educational Management Study Program at Universitas Pamulang at Sholahuddin School,

Copyright@ **Sri Utaminingsih**

WAHANA DEDIKASI

Thailand. A qualitative approach was employed, with data collected through participatory observation, focus group discussions, in-depth interviews, and direct observation of social dynamics during the program. The results indicate that students with high social self-efficacy are better able to manage social pressures and social media expectations, effectively reducing FoMO. Moreover, strengthening real social interactions and local cultural values such as solidarity, harmony, and mutual respect enhances psychological resilience and improves life satisfaction. This study underscores the importance of developing social skills through culturally-based training and community interventions as an effective strategy to support the mental health and psychological well-being of students in a digital era full of social pressures

.

Keywords: *Social self-efficacy, Fear of Missing Out (FoMO), life satisfaction, students, social interaction, local culture, psychological well-being, community service, social media.*

Artikel disubmit: 26-05-2025 disetujui tanggal: 27-05-2025 Artikel dipublikasikan: 27-05-2025
Corresponden Author: Sri Utaminingsih e-mail: dosen00456@unpam.ac.id
DOI: https://doi.org/10.31851/wdk.v8i1.18748

PENDAHULUAN

FoMO (Fear of Missing Out) adalah sebuah fenomena psikososial yang kian meresahkan, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Kemunculannya tidak terlepas dari perkembangan teknologi digital yang begitu pesat serta menjamurnya penggunaan media sosial di seluruh dunia, termasuk di Thailand. Inti dari FoMO adalah perasaan cemas atau takut akan ketinggalan pengalaman sosial yang sedang dinikmati oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Ini menjadi isu yang sangat penting untuk diperhatikan karena dampaknya yang signifikan dan negatif terhadap kesejahteraan mental serta kualitas hidup para pelajar.

FoMO dan Realitas Digital

Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO adalah bentuk kecemasan yang mendalam, muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain mungkin sedang menjalani pengalaman yang lebih memuaskan atau memiliki nilai lebih. Perasaan ini secara otomatis memicu dorongan yang kuat untuk terus-menerus memantau aktivitas sosial secara daring. Ironisnya, keinginan untuk selalu terhubung ini sering kali berujung pada penggunaan media sosial yang berlebihan. Alih-alih merasa lebih terlibat, perilaku ini justru dapat mengganggu fungsi sosial esensial, seperti kesulitan menjaga konsentrasi pada aktivitas akademik yang krusial bagi kesuksesan pendidikan, dan penurunan kualitas hubungan interpersonal di dunia nyata.

Penelitian lain oleh Baker et al. (2016) semakin memperkuat kekhawatiran ini, dengan menunjukkan adanya kaitan kuat antara FoMO dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah. Lebih jauh, FoMO juga berkorelasi dengan berbagai gejala psikologis negatif seperti stres, depresi, dan gangguan

Copyright@ **Sri Utaminingsih**

tidur. Ini menggarisbawahi bahwa FoMO bukan sekadar kecemasan sesaat, melainkan kondisi yang dapat memiliki konsekuensi serius pada kesehatan mental dan fisik individu.

Pentingnya Self-Efficacy Sosial sebagai Penyangga

Gambar 1. *Sholahuddin School, Thailand (sumber pribadi)*

Dalam menghadapi badai FoMO ini, konsep self-efficacy sosial menjadi sangat relevan dan krusial. Self-efficacy sosial merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berinteraksi secara efektif dan membangun hubungan sosial yang positif (Bandura, 1997). Keyakinan ini adalah fondasi bagaimana individu memandang dan menanggapi tantangan dalam interaksi sosial. Pelajar yang memiliki tingkat self-efficacy sosial yang tinggi cenderung lebih percaya diri saat menghadapi tekanan sosial, baik itu dari lingkaran pertemanan langsung maupun dari ekspektasi tak realistis yang sering disajikan media sosial. Mereka juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres yang berkaitan dengan interaksi sosial dan tuntutan dunia maya (Lin & Huang, 2014). Dengan demikian, self-efficacy sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang signifikan, membantu mereduksi dampak negatif FoMO dan memungkinkan individu untuk menjaga keseimbangan psikologis mereka.

Peran Budaya Lokal dalam Membentuk Ketahanan Diri

Selain aspek individu, nilai-nilai budaya lokal juga memegang peranan penting dalam membentuk ketahanan psikologis pelajar. Khususnya di Thailand, nilai-nilai yang menekankan solidaritas, keharmonisan, dan rasa saling menghargai sangat vital dalam memperkuat identitas sosial mereka. Menurut teori identitas sosial (Tajfel & Turner, 1986), identitas sosial yang kuat dapat menjadi sumber daya psikologis yang signifikan, memberikan dukungan dan rasa memiliki. Nilai-nilai budaya ini dapat menjadi penopang ketahanan psikologis yang kokoh bagi pelajar dalam menghadapi tekanan sosial di era digital. Lingkungan sosial yang kaya akan nilai-nilai komunitas ini membantu pelajar merasa lebih terhubung satu sama lain, mendapatkan dukungan emosional, dan merasa dihargai. Hal ini secara langsung dapat mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal dari media sosial, yang sering kali menjadi pemicu utama FoMO.

Fokus Penelitian dan Kontribusi yang Diharapkan

Mengingat urgensi masalah ini, penelitian ini bertujuan untuk secara mendalam mengeksplorasi bagaimana self-efficacy sosial terbentuk dan beroperasi sebagai mekanisme utama dalam mengurangi

Copyright@ Sri Utaminingsih

WAHANA DEDIKASI

FoMO, sekaligus meningkatkan kepuasan hidup di kalangan pelajar. Fokus utama penelitian ini adalah pada pengalaman nyata siswa-siswa di Sholahuddin School, Thailand, selama mereka berpartisipasi dalam program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan.

Melalui pendekatan kualitatif, studi ini akan menggali secara komprehensif interaksi sosial yang terjadi, persepsi siswa terhadap tekanan media sosial dan perasaan FoMO, strategi yang mereka terapkan untuk mengatasi tekanan-tekanan tersebut, serta bagaimana kemampuan sosial mereka memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan pemahaman yang lebih dalam mengenai peran self-efficacy sosial dan pengaruh budaya lokal dalam konteks ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan krusial untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif. Program-program ini dapat dirancang secara strategis untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pelajar, khususnya dalam menghadapi tantangan era digital yang terus berkembang dan sarat tekanan sosial (Deci & Ryan, 2000).

METODE

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk menggali secara mendalam dan komprehensif pengalaman subjektif serta dinamika sosial yang terjadi di antara peserta terkait dengan self-efficacy sosial, fenomena Fear of Missing Out (FoMO), dan bagaimana semua ini memengaruhi kepuasan hidup mereka. Studi ini merupakan bagian integral dari program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh mahasiswa Pascasarjana Manajemen Pendidikan Universitas Pamulang di Sholahuddin School, Thailand, pada tanggal 22 Mei 2025. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa, perspektif, dan konteks sosial yang kompleks yang mungkin tidak terungkap melalui metode kuantitatif semata.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian dipilih secara spesifik di Sholahuddin School, Thailand. Institusi ini dipilih karena reputasinya sebagai lembaga pendidikan yang aktif dalam mengembangkan potensi siswanya, yang relevan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengembangan dan kesejahteraan pelajar. Subjek penelitian dalam studi ini terdiri dari dua kelompok utama : Siswa dan mahasiswa yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat: Ini mencakup para pelajar Sholahuddin School yang menjadi target dan penerima manfaat langsung dari program. Partisipasi mereka penting untuk memahami bagaimana intervensi memengaruhi pengalaman mereka terhadap FoMO dan self-efficacy sosial. Dosen dan Mahasiswa Universitas Pamulang sebagai pelaksana kegiatan: Keterlibatan mereka sebagai fasilitator memberikan perspektif unik tentang dinamika interaksi, tantangan, dan keberhasilan dalam memfasilitasi pengembangan sosial dan emosional di antara subjek utama.

Copyright@ Sri Utaminingsih

WAHANA DEDIKASI

Gambar 2. *Dosen dan Mahasiswa Pascasarjana Manajemen Pendidikan Universitas Pamulang kolaborasi dengan Guru dan Staff Sholahuddin School, Thailand kepada murid muridnya. (sumber pribadi)*

Teknik Pengumpulan Data yang Komprehensif

Untuk memastikan bahwa data yang terkumpul kaya, mendalam, dan representatif, penelitian ini menggunakan berbagai metode pengumpulan data yang saling melengkapi:

Observasi Partisipatif:

Peneliti tidak hanya mengamati, tetapi juga secara aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan selama program pengabdian masyarakat. Kegiatan ini mencakup workshop edukatif, seminar motivasi, aktivitas sosial, dan sesi pembelajaran. Tujuan utama observasi partisipatif adalah untuk mengamati secara langsung interaksi sosial, pola komunikasi, ekspresi emosional, serta bagaimana siswa dan mahasiswa mengelola tekanan sosial dan media sosial dalam situasi nyata (Deci & Ryan, 2000). Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman kontekstual yang mendalam tentang perilaku yang diamati.

Diskusi Kelompok Terfokus (Focus Group Discussion/FGD):

FGD melibatkan kelompok-kelompok kecil siswa dan mahasiswa dalam sesi diskusi terstruktur. Metode ini digunakan untuk menggali persepsi dan pengalaman kolektif mereka terkait tekanan sosial yang dihadapi, sejauh mana penggunaan media sosial memengaruhi perasaan FoMO, serta bagaimana mereka menilai tingkat kepuasan hidup mereka. FGD juga berfungsi sebagai platform untuk memperoleh wawasan tentang strategi bersama yang digunakan untuk mengatasi FoMO dan membangun self-efficacy sosial (Lin & Huang, 2014). Interaksi dalam kelompok sering kali memicu pemikiran dan pengalaman yang mungkin tidak muncul dalam wawancara individual.

Wawancara Mendalam (Tanya Jawab):

Selain FGD, peneliti melakukan wawancara tatap muka secara individual maupun dalam kelompok kecil. Metode ini dirancang untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi, tingkat kepercayaan diri sosial, dan cara spesifik siswa menghadapi kecemasan akibat FoMO. Wawancara mendalam memberikan ruang yang lebih personal bagi peserta untuk menyampaikan pandangan, refleksi, dan nuansa emosional yang mungkin tidak terungkap sepenuhnya dalam dinamika kelompok FGD. Ini memastikan adanya perspektif yang lebih intim dan personal.

Copyright@ Sri Utaminingsih

Catatan Lapangan

Sepanjang periode pelaksanaan program, peneliti secara sistematis membuat catatan lapangan yang detail. Catatan ini mencakup berbagai fenomena sosial yang terjadi, reaksi emosional spontan dari peserta, dan interaksi budaya yang dinamis antara peserta dengan lingkungan sekitar mereka, termasuk interaksi antara siswa Sholahuddin School dan mahasiswa Universitas Pamulang. Catatan lapangan ini berfungsi untuk melengkapi data kualitatif yang diperoleh dari observasi, FGD, dan wawancara, serta sangat membantu dalam proses analisis tematik yang akan dilakukan selanjutnya (Tajfel & Turner, 1986).

Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Proses ini meliputi transkripsi rekaman diskusi dan wawancara, pengkodean data, serta identifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan self-efficacy sosial, FoMO, dan kepuasan hidup. Analisis dilakukan secara iteratif dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber data untuk memastikan keakuratan dan kedalaman pemahaman. Validitas dan Etika Penelitian untuk memastikan validitas data, peneliti menggunakan triangulasi sumber data dan teknik analisis. Peneliti juga menjaga etika penelitian dengan memperoleh izin dari pihak sekolah, menjamin kerahasiaan identitas peserta, dan memastikan partisipasi bersifat sukarela dengan persetujuan informan (Bandura, 1997).

Gambar 3. Dosen, Mahasiswa, Guru dan murid setelah berdiskusi dan pengambilan data kepada peserta PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian kualitatif ini mengkaji secara mendalam pengalaman siswa di Sholahuddin School, Thailand, terkait bagaimana self-efficacy sosial memengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) dan kepuasan hidup mereka dalam konteks program pengabdian masyarakat. Hasil temuan di lapangan, yang diperoleh melalui observasi partisipatif, diskusi kelompok terfokus (FGD), wawancara mendalam, dan catatan lapangan, menunjukkan beberapa pola dan tema kunci yang saling terkait.

Self-Efficacy Sosial sebagai Penstabil Emosi

Temuan utama dari penelitian ini secara jelas mengindikasikan bahwa self-efficacy sosial yang tinggi berfungsi sebagai penstabil emosi yang signifikan di kalangan siswa. Siswa yang menunjukkan keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial yaitu, memiliki self-efficacy sosial yang tinggi memperlihatkan ketenangan yang mencolok dalam berbagai interaksi sosial. Mereka tidak mudah goyah atau cemas ketika berada di lingkungan sosial baru atau menghadapi dinamika kelompok.

Observasi partisipatif dan wawancara mendalam menunjukkan

Copyright@ Sri Utaminingsih

bahwa siswa-siswa ini memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan teman sebaya. Mereka cenderung tidak merasa terpaksa untuk mengikuti tren atau perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka, bahkan jika itu populer di kalangan teman-teman. Kecemasan sosial, seperti rasa malu berlebihan atau takut dihakimi, juga ditemukan pada tingkat yang jauh lebih rendah pada kelompok ini. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997), keyakinan akan kemampuan diri sangat memengaruhi bagaimana individu menghadapi situasi yang menantang.

Lebih jauh lagi, siswa dengan self-efficacy sosial tinggi merasa aman dengan identitas sosial mereka sendiri. Mereka tidak terus-menerus mencari validasi dari luar atau membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Rasa aman ini secara langsung mereduksi efek FoMO, karena kebutuhan untuk selalu "terkoneksi" atau "terlibat" dalam setiap pengalaman orang lain menjadi tidak relevan. Mereka lebih fokus pada kualitas hubungan yang mereka miliki daripada kuantitas interaksi di platform digital (Lin & Huang, 2014). Ketenangan emosional ini memungkinkan mereka untuk lebih menikmati momen saat ini dan berpartisipasi penuh dalam kegiatan nyata, seperti yang terlihat selama program pengabdian masyarakat.

Penelitian kualitatif ini mengkaji secara mendalam pengalaman siswa di Sholahuddin School, Thailand, terkait bagaimana self-efficacy sosial memengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) dan kepuasan hidup mereka dalam konteks program pengabdian masyarakat. Hasil temuan di lapangan, yang diperoleh melalui observasi partisipatif, diskusi kelompok terfokus (FGD), wawancara mendalam, dan catatan lapangan, menunjukkan beberapa pola dan tema kunci yang saling terkait.

Self-Efficacy Sosial sebagai Penstabil Emosi

Temuan utama dari penelitian ini secara jelas mengindikasikan bahwa self-efficacy sosial yang tinggi berfungsi sebagai penstabil emosi yang signifikan di kalangan siswa. Siswa yang menunjukkan keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial—yaitu, memiliki self-efficacy sosial yang tinggi—memperlihatkan ketenangan yang mencolok dalam berbagai interaksi sosial. Mereka tidak mudah goyah atau cemas ketika berada di lingkungan sosial baru atau menghadapi dinamika kelompok.

Observasi partisipatif dan wawancara mendalam menunjukkan bahwa siswa-siswa ini memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan teman sebaya. Mereka cenderung tidak merasa terpaksa untuk mengikuti tren atau perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka, bahkan jika itu populer di kalangan teman-teman. Kecemasan sosial, seperti rasa malu berlebihan atau takut dihakimi, juga ditemukan pada tingkat yang jauh lebih rendah pada kelompok ini. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997), keyakinan akan kemampuan diri sangat memengaruhi bagaimana individu menghadapi situasi yang menantang. Lebih jauh lagi, siswa dengan self-efficacy sosial tinggi merasa aman dengan identitas sosial mereka sendiri. Mereka tidak terus-

Copyright@ Sri Utaminingsih

menerus mencari validasi dari luar atau membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Rasa aman ini secara langsung mereduksi efek FoMO, karena kebutuhan untuk selalu "terkoneksi" atau "terlibat" dalam setiap pengalaman orang lain menjadi tidak relevan. Mereka lebih fokus pada kualitas hubungan yang mereka miliki daripada kuantitas interaksi di platform digital (Lin & Huang, 2014). Ketenangan emosional ini memungkinkan mereka untuk lebih menikmati momen saat ini dan berpartisipasi penuh dalam kegiatan nyata, seperti yang terlihat selama program pengabdian masyarakat.

Interaksi Sosial Nyata Mengurangi FoMO

Salah satu temuan paling menonjol adalah bahwa partisipasi aktif dalam aktivitas sosial tatap muka secara signifikan mengurangi ketergantungan siswa pada media sosial untuk validasi, yang pada akhirnya mereduksi perasaan FoMO. Program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan, dengan berbagai kegiatan kelompoknya seperti *workshop* edukatif, seminar motivasi, dan sesi pembelajaran kolaboratif, menyediakan platform yang kaya untuk interaksi sosial nyata. Dalam FGD, banyak siswa mengungkapkan bagaimana kegiatan-kegiatan ini membantu mereka menyadari bahwa koneksi autentik yang terjalin secara langsung jauh lebih memuaskan dan bermakna dibandingkan interaksi digital. Mereka mulai menghargai kedalaman percakapan, tawa bersama, dan dukungan yang mereka terima dari teman-teman baru maupun lama. Pengalaman langsung ini sulit, bahkan tidak mungkin, untuk digantikan oleh interaksi digital yang seringkali dangkal dan selektif. Ketika siswa terlibat dalam aktivitas fisik dan diskusi yang membutuhkan kehadiran penuh, perhatian mereka teralihkan dari pemantauan media sosial. Perasaan "tertinggal" menjadi kurang relevan karena mereka aktif menciptakan pengalaman sosial mereka sendiri. Konsep otonomi dan kompetensi, sebagaimana ditekankan oleh Deci dan Ryan (2000), menjadi kunci di sini; ketika individu merasa kompeten dan memiliki kontrol atas interaksi sosial mereka, kebutuhan untuk terus-menerus mencari validasi eksternal berkurang. Hal ini secara langsung berkontribusi pada penurunan intensitas FoMO.

Kepuasan Hidup Meningkat Melalui Kemandirian Sosial

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa siswa yang mampu mengelola hubungan sosial mereka secara mandiri melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Kemandirian sosial di sini berarti kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan positif tanpa terlalu bergantung pada persetujuan orang lain atau validasi dari platform digital. Mereka memiliki nilai pribadi yang kuat dan tidak mudah terpengaruh oleh standar yang seringkali tidak realistis yang ditampilkan di media sosial. FGD dan wawancara menunjukkan bahwa siswa-siswa ini cenderung memiliki dukungan sosial yang stabil dari lingkaran pertemanan dan keluarga yang nyata. Dukungan ini berfungsi sebagai jangkar emosional yang membantu mereka menghindari kecemasan akibat perbandingan sosial. Ketika mereka merasa didukung dan dihargai dalam hubungan yang autentik, kebutuhan

Copyright@ Sri Utaminingsih

untuk "menampilkan" kehidupan yang sempurna di media sosial berkurang. Seperti yang dicatat oleh Baker et al. (2016), FoMO seringkali dikaitkan dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah. Namun, dalam konteks penelitian ini, penguatan kemandirian sosial dan penekanan pada interaksi nyata membantu siswa untuk membangun fondasi kepuasan hidup yang lebih kokoh. Mereka belajar bahwa kebahagiaan sejati berasal dari koneksi yang bermakna dan penerimaan diri, bukan dari citra yang ditampilkan secara daring.

Nilai Budaya Lokal Mendukung Ketahanan Sosial

Aspek penting lainnya yang ditemukan adalah bahwa nilai-nilai budaya lokal memiliki peran krusial dalam memperkuat self-efficacy sosial dan menurunkan FoMO. Di Thailand, nilai-nilai seperti keharmonisan (ความสามัคคี - *kwam samakkhi*), rasa saling menghormati (ความเคารพ - *kwam kaorop*), dan solidaritas komunitas (ความสามัคคีในชุมชน - *kwam samakkhi nai chumchon*) sangat dipegang teguh. Nilai-nilai ini terintegrasi dalam berbagai aktivitas program pengabdian masyarakat. Melalui observasi dan FGD, terlihat bagaimana nilai-nilai ini mendorong siswa untuk saling membantu, bekerja sama, dan membangun lingkungan yang inklusif. Sistem dukungan kolektif yang terbentuk dari penekanan pada nilai-nilai budaya ini membantu menjaga kesejahteraan emosional siswa. Ketika mereka merasa menjadi bagian dari komunitas yang peduli dan suportif, perasaan terisolasi atau "tertinggal" menjadi minim. Teori identitas sosial (Tajfel & Turner, 1986) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa identitas kelompok yang kuat dapat menjadi sumber harga diri dan ketahanan terhadap ancaman eksternal. Dalam kasus ini, identitas sosial yang diperkuat oleh nilai-nilai lokal berfungsi sebagai benteng terhadap tekanan FoMO. Siswa merasa lebih aman dan dihargai dalam komunitas mereka, sehingga mengurangi kebutuhan untuk terus-menerus memantau atau mencari pengakuan dari media sosial. Kesadaran akan nilai-nilai ini juga membekali mereka dengan perspektif yang lebih seimbang dalam menghadapi tren digital.

Implikasi Praktis dari Temuan Penelitian

Pengembangan Kurikulum Berbasis Keterampilan Sosial:

Apa yang bisa dilakukan: Institusi pendidikan, mulai dari sekolah menengah hingga universitas, perlu secara proaktif mengintegrasikan pelatihan keterampilan sosial ke dalam kurikulum mereka. Ini bisa dilakukan melalui mata pelajaran khusus, modul dalam mata pelajaran yang sudah ada, atau kegiatan ekstrakurikuler terstruktur.

Contoh Implementasi: Pelatihan dapat mencakup kemampuan komunikasi efektif (mendengar aktif, berbicara asertif), resolusi konflik, empati, membangun pertemanan baru, dan mempertahankan hubungan sehat. Simulasi peran, proyek kelompok yang membutuhkan kolaborasi intensif, dan sesi *peer coaching* dapat menjadi metode yang efektif.

Manfaat: Dengan meningkatkan self-efficacy sosial siswa, mereka akan lebih percaya diri

Copyright@ Sri Utaminingsih

WAHANA DEDIKASI

dalam berinteraksi di dunia nyata, mengurangi ketergantungan pada validasi digital, dan secara alami mereduksi perasaan FoMO. Kemampuan ini juga menjadi bekal penting untuk kehidupan profesional di masa depan.

Penciptaan Ruang Aman untuk Diskusi dan Refleksi:

Apa yang bisa dilakukan: Sekolah dan komunitas perlu menyediakan forum terbuka dan aman bagi siswa untuk mendiskusikan kecemasan sosial mereka, termasuk tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial dan fenomena FoMO.

Contoh Implementasi: Ini bisa berupa sesi konseling kelompok, klub kesehatan mental, atau *peer support group* yang difasilitasi oleh guru atau konselor terlatih. Penting untuk menciptakan lingkungan di mana siswa merasa nyaman untuk berbagi tanpa takut dihakimi. Kampanye kesadaran tentang dampak negatif media sosial dan tips pengelolaan digital juga dapat disosialisasikan.

Manfaat: Membuka ruang diskusi membantu siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan FoMO. Berbagi pengalaman dan strategi dapat menjadi terapi tersendiri, sekaligus membangun rasa kebersamaan yang mengurangi perasaan terisolasi, yang seringkali menjadi pemicu FoMO.

Penguatan Intervensi Komunitas Berbasis Nilai Budaya Lokal:

Apa yang bisa dilakukan: Program pengabdian masyarakat dan kegiatan ekstrakurikuler harus dirancang dengan mempertimbangkan dan mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal yang kuat, seperti solidaritas, keharmonisan, dan rasa saling menghargai.

Contoh Implementasi: Alih-alih hanya berfokus pada hasil akademik, kegiatan dapat dirancang untuk mempromosikan kolaborasi antar siswa, kegiatan sukarela di komunitas lokal, atau perayaan tradisi budaya yang menumbuhkan rasa kebersamaan. Misalnya, festival sekolah yang melibatkan kerja sama lintas angkatan, proyek lingkungan yang dikerjakan bersama, atau sesi mentoring antar siswa.

Manfaat: Penguatan identitas sosial melalui nilai-nilai budaya dapat menjadi benteng psikologis yang kokoh. Ketika siswa merasa memiliki akar yang kuat dalam komunitas mereka dan dihargai atas dasar nilai-nilai bersama, kebutuhan akan validasi dari dunia digital akan berkurang. Ini secara langsung meningkatkan ketahanan psikologis dan kepuasan hidup mereka karena mereka merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dan bermakna di dunia nyata.

Peran Orang Tua dan Lingkungan Keluarga:

Apa yang bisa dilakukan: Edukasi tidak hanya berhenti di sekolah. Orang tua dan lingkungan keluarga juga perlu dilibatkan dalam memahami FoMO dan pentingnya self-efficacy sosial.

Contoh Implementasi: Workshop atau seminar untuk orang tua mengenai penggunaan media sosial yang sehat, pentingnya interaksi tatap muka di rumah, serta cara mendukung pengembangan keterampilan sosial anak.

Manfaat: Lingkungan rumah yang suportif dan seimbang dapat memperkuat upaya sekolah dalam

Copyright@ Sri Utaminingsih

mengurangi FoMO dan membangun kepuasan hidup siswa. Secara keseluruhan, implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pergeseran fokus dari sekadar "mengatasi" masalah media sosial menjadi pembangunan fondasi psikologis yang kuat pada individu. Dengan membekali siswa dengan self-efficacy sosial yang tinggi, mendorong interaksi nyata yang autentik, dan memperkuat identitas mereka melalui nilai-nilai budaya lokal, kita dapat secara efektif mereduksi FoMO dan secara signifikan meningkatkan kepuasan hidup mereka di era digital yang penuh tantangan ini.

Rekomendasi:

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan peran krusial self-efficacy sosial, interaksi sosial nyata, dan nilai budaya lokal dalam mereduksi FoMO dan meningkatkan kepuasan hidup siswa, berikut adalah beberapa rekomendasi praktis yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak terkait:

Integrasi Pelatihan Keterampilan Sosial dalam Kurikulum Pendidikan

Untuk Institusi Pendidikan (Sekolah dan Universitas): Kembangkan Modul Khusus: Masukkan modul atau unit pembelajaran tentang keterampilan sosial (misalnya, komunikasi asertif, mendengarkan aktif, resolusi konflik, membangun empati, dan menjaga hubungan sehat) ke dalam mata pelajaran yang relevan atau sebagai mata pelajaran tersendiri. Metode Pembelajaran Interaktif: Terapkan metode pengajaran yang mendorong interaksi langsung, seperti proyek kelompok kolaboratif, studi kasus berbasis masalah sosial, simulasi peran, dan kegiatan *outbound* yang memerlukan kerja sama tim. Ini membantu siswa mempraktikkan keterampilan sosial dalam konteks yang aman. Program Mentoring Sebaya: Fasilitasi program mentoring di mana siswa yang lebih senior atau memiliki self-efficacy sosial tinggi dapat membimbing siswa yang lebih muda. Ini memberikan model peran positif dan peluang untuk pengembangan diri.

Manfaat: Membekali siswa dengan alat praktis untuk menavigasi kompleksitas interaksi sosial di dunia nyata, mengurangi ketergantungan pada validasi digital, dan secara proaktif membangun hubungan yang bermakna.

Penyediaan Forum Terbuka dan Aman untuk Diskusi Kecemasan Sosial

Untuk Layanan Bimbingan Konseling Sekolah : Sesi Konseling Kelompok: Selenggarakan sesi konseling kelompok secara rutin yang berfokus pada isu-isu kesehatan mental remaja, termasuk kecemasan sosial, tekanan media sosial, dan FoMO. Pastikan sesi ini difasilitasi oleh konselor profesional yang terlatih. Program Kesadaran Digital: Adakan seminar atau *workshop* edukatif tentang penggunaan media sosial yang sehat, manajemen waktu layar, dan strategi menghadapi tekanan daring. Ajak pakar media sosial atau psikolog untuk berbagi wawasan. Kotak Saran atau Platform Anonim: Sediakan saluran bagi siswa untuk mengungkapkan kekhawatiran mereka secara anonim jika mereka merasa tidak nyaman berbicara secara langsung. Respons yang cepat dan empati sangat penting. Manfaat:

Copyright@ Sri Utaminingsih

WAHANA DEDIKASI

Menciptakan lingkungan yang suportif di mana siswa merasa didengar dan dipahami, mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental, dan mendorong mereka untuk mencari bantuan atau strategi koping yang sehat.

Pengembangan Intervensi Komunitas Berbasis Nilai Budaya Lokal

Untuk Sekolah dan Komunitas Lokal:

Aktivitas Berbasis Budaya: Rancang dan laksanakan kegiatan komunitas yang menonjolkan nilai-nilai budaya lokal seperti gotong royong, kebersamaan, dan rasa saling menghargai. Contohnya, program sukarela membersihkan lingkungan, perayaan hari besar lokal dengan partisipasi aktif siswa, atau proyek seni/kerajinan tradisional.

Keterlibatan Orang Tua dan Tokoh Masyarakat: Ajak orang tua, pemuka adat, atau tokoh masyarakat untuk berpartisipasi dalam program ini. Keterlibatan mereka dapat memperkuat nilai-nilai budaya dan memberikan dukungan moral kepada siswa.

Pembentukan Kelompok Minat (Hobi) Nyata: Dorong pembentukan klub atau komunitas hobi berbasis minat nyata (misalnya, klub membaca, klub olahraga, kelompok pecinta alam, teater) yang memungkinkan siswa untuk berinteraksi secara tatap muka dan membangun koneksi berdasarkan kesamaan minat. Manfaat: Memperkuat identitas sosial siswa, memberikan rasa memiliki yang kuat, dan membangun jaringan dukungan sosial yang autentik, sehingga mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal dari media sosial dan meningkatkan resiliensi psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science, 2*(3), 275–282. https://doi.org/10.1037/tps0000075

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman. **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Lin, M. P., & Huang, Y. Y. (2014). Fear of missing out, *loneliness*, and depression in college students: The role of social self-efficacy. *Personality and Individual Differences, 74*, 16–20. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.009

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, *and* behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.),

Copyright@ **Sri Utaminingsih**

Psychology of intergroup relations (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.

Copyright@ **Sri Utaminingsih**