

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA SEKOLAH DASAR: FENOMENA BARU GENERASI ALPHA

Fitri Ar-Rasyid¹, Hadi Rohyana²

¹²Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bani Saleh

E-mail: ftiarrasyid@gmail.com , Hadi@ubs.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa sekolah dasar di tengah meningkatnya penggunaan media digital pada Generasi Alpha. FoMO merupakan kecemasan yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau interaksi sosial yang dimiliki teman sebaya melalui platform digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada siswa sekolah dasar yang aktif menggunakan media sosial dan platform digital. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO pada siswa sekolah dasar termanifestasi dalam bentuk kebiasaan memeriksa gawai secara kompulsif, kecemasan saat tidak terhubung dengan teman, dan kekhawatiran tertinggal tren yang sedang viral. Kondisi ini berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, kualitas interaksi sosial tatap muka, serta regulasi emosi siswa. Penelitian menyimpulkan bahwa FoMO memerlukan perhatian kolaboratif dari sekolah dan keluarga melalui penguatan literasi digital, pengawasan penggunaan media sosial, serta pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa sejak dini.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*; Generasi Alpha; media digital; siswa sekolah dasar; kesejahteraan psikologis

Abstract

This study examines the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) among elementary school students in the context of increasing digital media use among Generation Alpha. FoMO refers to the persistent anxiety experienced when individuals perceive they are missing experiences, information, or social interactions shared by peers through digital platforms. This research employed a qualitative case study approach involving elementary school students who actively use social media and digital platforms. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that FoMO among elementary school students manifests as compulsive device checking, anxiety when disconnected from peer networks, and distress over missing viral trends. These experiences negatively affect learning concentration, face-to-face social interaction quality, and emotional regulation. The study concludes that FoMO requires collaborative attention from schools and families through digital literacy reinforcement, supervised social media use, and early development of students' social-emotional skills.

Keywords: *Fear of Missing Out*; Generation Alpha; digital media; elementary school students; psychological well-being

Received :
Accepted :
Publish :

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang berlangsung dengan pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah lanskap kehidupan sosial anak secara fundamental, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Generasi Alpha, yakni mereka yang lahir sejak tahun 2010 hingga sekarang, tumbuh dalam ekosistem digital yang tidak pernah dialami generasi sebelumnya (McCrindle & Fell, 2020). Sejak usia dini, mereka telah terpapar layar sentuh, platform streaming, dan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari

keseharian. Kondisi ini menciptakan pengalaman sosial yang berbeda secara kualitatif, di mana kehadiran dan eksistensi seseorang tidak lagi terbatas pada ruang fisik, melainkan juga terkonstruksi dan dinilai di ruang digital. Di tengah pergeseran ekologis inilah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) mulai menampakkan dirinya bahkan pada anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar.

Karakteristik Generasi Alpha yang tumbuh berdampingan dengan teknologi digital turut memengaruhi cara mereka memperoleh informasi, berinteraksi, dan belajar. Teknologi tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat bantu, tetapi telah menjadi bagian dari lingkungan belajar sehari-hari anak. Penelitian ArRasyid et al. (2025) menunjukkan bahwa pemanfaatan media pembelajaran berbasis teknologi yang sesuai dengan karakteristik Generasi Alpha dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Namun, intensitas interaksi yang tinggi dengan perangkat digital juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya meningkatnya ketergantungan terhadap konektivitas digital dan kebutuhan untuk selalu mengikuti informasi yang berkembang di lingkungan sosial mereka.

FoMO didefinisikan sebagai kecemasan yang muncul dari persepsi bahwa orang lain sedang menjalani pengalaman yang lebih memuaskan, seiring dengan keinginan kuat untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Konsep ini awalnya dikaji secara intensif dalam konteks remaja dan dewasa muda sebagai dampak penggunaan media sosial, namun perkembangan terkini menunjukkan bahwa batas usia kemunculan FoMO semakin bergeser ke bawah. Anak-anak usia sekolah dasar kini memiliki akses terhadap YouTube, TikTok, Instagram, hingga platform game daring yang secara konstan menghadirkan arus informasi sosial berupa aktivitas teman, tren viral, dan pencapaian sebaya yang dikemas dalam format yang menarik secara visual dan adiktif secara algoritmik (Valkenburg et al., 2022). Paparan yang masif dan berkelanjutan ini menciptakan kondisi psikologis yang rentan, di mana anak merasa tertekan apabila tidak mengikuti apa yang sedang ramai diperbincangkan atau dimainkan teman-temannya.

Kajian mengenai FoMO pada populasi anak usia sekolah dasar masih sangat terbatas dibandingkan penelitian pada kelompok remaja dan dewasa. Sebagian besar studi yang ada menempatkan FoMO sebagai fenomena remaja yang berkaitan dengan identitas sosial dan penerimaan kelompok sebaya (Oberst et al., 2017). Padahal, anak usia sekolah dasar, khususnya kelas empat hingga enam, telah berada pada fase perkembangan sosial yang kritis, di mana persetujuan teman sebaya menjadi sangat signifikan secara psikologis (Pebriyanti, 2025). Pada fase ini, anak mulai membandingkan dirinya dengan orang lain, mengembangkan konsep diri sosial, dan membangun identitas dalam kelompok. Apabila kebutuhan sosial tersebut bertemu dengan dinamika media sosial yang kompetitif dan performatif, maka risiko kemunculan FoMO menjadi sangat nyata.

Beberapa penelitian terdahulu telah memberikan gambaran awal mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis anak. Twenge et al. (2018) menemukan korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kepuasan hidup dan kesehatan mental pada anak dan remaja. Lebih lanjut, Beyens et al. (2016) menunjukkan bahwa efek media sosial terhadap kesejahteraan anak tidak bersifat seragam, melainkan dimoderasi oleh karakteristik individual seperti sensitivitas terhadap penilaian sosial dan kebutuhan akan afiliasi. Dalam konteks Indonesia, penelitian Fauziddin dan Adha (2024) mengindikasikan bahwa tingginya intensitas penggunaan gawai pada anak usia sekolah berkorelasi dengan menurunnya kualitas hubungan interpersonal tatap muka. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum

secara spesifik mengkaji FoMO sebagai konstruk tersendiri pada siswa sekolah dasar di Indonesia, sehingga terdapat kesenjangan pengetahuan yang perlu diisi.

Kondisi di lapangan menunjukkan gejala yang mengkhawatirkan. Guru-guru sekolah dasar melaporkan bahwa sejumlah siswa menunjukkan perilaku yang sulit dipisahkan dari gawainya, mengalami perubahan suasana hati yang signifikan ketika tidak dapat mengakses media sosial, serta menunjukkan penurunan konsentrasi yang diduga berkaitan dengan kebiasaan digital di luar sekolah (Nasution et al., 2026). Orang tua pun kerap melaporkan anak-anak mereka yang merasa gelisah atau cemas ketika tidak mengetahui aktivitas teman sebayanya di platform digital, serta mengalami tekanan untuk memiliki barang, mengikuti tren, atau menonton konten tertentu agar tidak merasa "tertinggal" dari pergaulan. Fenomena ini semakin menguat seiring dengan meningkatnya kepemilikan gawai pribadi di kalangan anak usia sekolah dasar, yang menurut data Kominfo (2022) telah mencapai angka yang signifikan di kalangan anak usia 10 hingga 12 tahun di Indonesia.

Dampak FoMO pada anak usia sekolah dasar patut mendapat perhatian serius karena bersinggungan langsung dengan aspek-aspek perkembangan yang kritis. Pertama, dari sisi kognitif, kecemasan yang dipicu oleh FoMO berpotensi mengganggu kapasitas perhatian dan konsentrasi belajar anak, mengingat anak yang terus-menerus terdistraksi oleh dorongan untuk memeriksa gawai akan mengalami fragmentasi perhatian yang merugikan proses belajar (Utami et al., 2026). Kondisi tersebut dapat menghambat keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar yang membutuhkan fokus dan pemahaman mendalam. Penelitian Rohyana, Fathoni, dan Legowo (2025) menunjukkan bahwa pembiasaan aktivitas belajar yang terstruktur dan konsisten berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan membaca pemahaman siswa sekolah dasar. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan perhatian akibat penggunaan media digital yang berlebihan berpotensi memengaruhi kualitas keterlibatan belajar siswa.

Kedua, dari sisi sosial-emosional, FoMO dapat memperlemah kemampuan regulasi emosi anak, mendorong perilaku komparatif yang tidak sehat, serta menghambat perkembangan empati dan hubungan sosial yang autentik (Lodewijk, 2024). Penguatan karakter dan keterampilan sosial sejak usia sekolah dasar menjadi penting untuk membantu siswa mengembangkan kontrol diri dalam menghadapi berbagai pengaruh lingkungan, termasuk lingkungan digital. Rohyana dan Siddiq (2024) menegaskan bahwa pendidikan karakter di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membentuk pribadi siswa yang mampu mengambil keputusan secara bijak dan bertanggung jawab dalam berbagai situasi sosial.

Ketiga, dari sisi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, paparan kronis terhadap FoMO berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan dan penurunan harga diri pada anak (Vannucci et al., 2017). Dengan demikian, FoMO bukan sekadar fenomena perilaku yang dapat diabaikan, melainkan sebuah isu kesehatan mental yang memerlukan respons terencana dari ekosistem pendidikan.

Meskipun urgensinya jelas, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bentuk-bentuk FoMO, faktor penyebab, dan dampaknya pada siswa sekolah dasar di Indonesia masih sangat minim. Kebaruan ilmiah penelitian ini terletak pada tiga hal, yaitu: (1) pengkajian FoMO sebagai fenomena yang terjadi pada populasi anak usia sekolah dasar, yang selama ini luput dari perhatian penelitian; (2) penggunaan pendekatan kualitatif studi kasus yang memungkinkan penggalian mendalam terhadap pengalaman subjektif anak, guru, dan orang tua dalam menghadapi fenomena ini; serta (3) kontekstualisasi temuan dalam realitas sosial-budaya Indonesia, di mana penggunaan media sosial pada

anak berkembang dalam dinamika pengasuhan dan norma sosial yang khas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk FoMO yang dialami siswa sekolah dasar, mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi kemunculannya, serta mendeskripsikan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan aktivitas belajar siswa. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan dan intervensi berbasis sekolah yang responsif terhadap tantangan kesehatan mental digital pada anak usia sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa sekolah dasar dalam menghadapi fenomena FoMO, yang tidak dapat ditangkap secara memadai melalui pengukuran numerik semata (Creswell & Poth, 2016). Desain studi kasus digunakan karena fenomena FoMO pada anak usia sekolah dasar merupakan kasus kontemporer yang terjadi dalam konteks kehidupan nyata, di mana batas antara fenomena dan konteksnya belum sepenuhnya jelas (Yin, 2018). Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menelaah fenomena secara holistik dengan mempertimbangkan berbagai perspektif dari aktor-aktor yang terlibat langsung, yaitu siswa, guru, dan orang tua.

Penelitian dilaksanakan di sebuah sekolah dasar negeri di Kota Bekasi yang dipilih secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa sekolah tersebut berlokasi di kawasan perkotaan dengan tingkat kepemilikan gawai yang tinggi di kalangan siswanya serta terdapat laporan dari guru mengenai perilaku penggunaan gawai yang intens pada peserta didik. Partisipan penelitian terdiri atas enam siswa kelas empat hingga kelas enam yang aktif menggunakan media sosial dan platform digital minimal satu tahun, tiga guru kelas yang mengampu kelas tinggi, dan empat orang tua siswa yang terpilih. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria bahwa partisipan memiliki pengalaman langsung dan relevan dengan fenomena yang diteliti (Miles et al., 2014). Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan informasi, di mana penambahan partisipan dihentikan ketika data yang diperoleh telah mencapai saturasi tematik.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan panduan wawancara yang dikembangkan berdasarkan konstruk FoMO dari Przybylski et al. (2013) yang diadaptasi ke dalam konteks anak sekolah dasar. Wawancara dengan siswa dilakukan dalam suasana yang nyaman dan tidak formal untuk meminimalkan tekanan yang dapat memengaruhi keaslian jawaban, mengikuti prinsip child-friendly interviewing yang dikemukakan oleh Punch (2002). Observasi dilakukan secara non-partisipatif di lingkungan sekolah, terutama pada saat jam istirahat dan transisi antar pelajaran, untuk mengamati secara langsung perilaku siswa yang berkaitan dengan penggunaan gawai dan pola interaksi sosial. Dokumentasi dikumpulkan dalam bentuk catatan anekdot guru, laporan bimbingan konseling, dan screenshot komunikasi digital yang relevan dengan izin dari pihak yang bersangkutan dan sesuai dengan protokol etika penelitian yang berlaku.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006), yang terdiri atas enam tahap berurutan. Keenam tahap tersebut meliputi: (1) familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang dan pencatatan ide awal; (2) pemberian kode awal secara sistematis pada seluruh

data; (3) pencarian tema dengan mengumpulkan kode-kode yang relevan; (4) peninjauan tema untuk memastikan konsistensi internal dan perbedaan antar tema; (5) pendefinisian dan penamaan tema secara final; serta (6) penulisan laporan analitik. Proses analisis dilakukan secara manual dengan bantuan matriks tematik untuk memudahkan pemetaan hubungan antar data.

Keabsahan data dijamin melalui empat strategi. Pertama, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari tiga sumber berbeda, yaitu siswa, guru, dan orang tua, untuk mengidentifikasi konsistensi dan divergensi perspektif. Kedua, triangulasi metode dilakukan dengan mencocokkan hasil wawancara dengan temuan observasi dan dokumentasi. Ketiga, member checking dilakukan dengan mengembalikan ringkasan temuan kepada sebagian partisipan untuk mendapatkan konfirmasi akurasi interpretasi. Keempat, audit trail dijaga melalui pendokumentasian seluruh keputusan metodologis secara tertulis selama proses penelitian berlangsung. Seluruh prosedur penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang melibatkan anak, termasuk perolehan informed consent dari orang tua, persetujuan anak, kerahasiaan identitas, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan temuan yang diorganisasikan dalam empat tema utama, yaitu: (1) bentuk-bentuk manifestasi FoMO pada siswa sekolah dasar, (2) faktor-faktor penyebab kemunculan FoMO, (3) dampak FoMO terhadap aktivitas belajar, serta (4) dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial siswa. Keempat tema tersebut diperoleh melalui proses analisis tematik yang melibatkan triangulasi data dari wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa FoMO pada siswa sekolah dasar tidak hadir dalam satu bentuk tunggal, melainkan termanifestasi dalam sejumlah pola perilaku dan respons emosional yang saling berkaitan. Pola yang paling dominan adalah kebiasaan memeriksa gawai secara kompulsif, terutama pada saat jeda waktu seperti istirahat sekolah, sebelum tidur, dan sesaat setelah bangun pagi. Siswa mengungkapkan bahwa dorongan untuk membuka aplikasi seperti YouTube, TikTok, dan WhatsApp bukan semata-mata didorong oleh kebutuhan informasi, melainkan oleh rasa cemas bahwa ada sesuatu yang telah terjadi di antara teman-teman mereka tanpa sepengetahuannya. Pola kedua adalah kecemasan sosial digital, yaitu ketidaknyamanan yang dirasakan ketika tidak mengetahui tren, tantangan (*challenge*), atau topik yang sedang viral di kalangan sebaya. Pola ketiga adalah tekanan konsumtif berbasis sebaya, di mana siswa merasa terdorong untuk menonton konten, memiliki barang, atau mengikuti gaya tertentu semata-mata agar tetap relevan dalam percakapan sosial dengan teman-temannya.

Tabel 1 berikut menyajikan rekapitulasi hasil wawancara dengan siswa, guru, dan orang tua terkait manifestasi FoMO yang diamati dan dialami secara langsung.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Wawancara tentang Manifestasi FoMO pada Siswa Sekolah Dasar

Partisipan	Pernyataan Inti	Tema yang Muncul
Siswa	"Kalau belum lihat TikTok pagi-pagi, rasanya takut ketinggalan sesuatu. Nanti teman-teman ngomongin sesuatu dan aku nggak tahu."	Kecemasan tertinggal informasi viral

Partisipan	Pernyataan Inti	Tema yang Muncul
Siswa	"Kalau HP-ku habis baterai waktu istirahat, aku panik. Gimana kalau ada yang chat di grup kelas?"	Kompulsivitas memeriksa gawai
Siswa	"Teman-teman sering ngomongin game yang aku nggak main. Jadi aku minta mama beliin juga biar bisa ikutan."	Tekanan konsumtif berbasis sebaya
Siswa	"Aku sering ngerasa sedih kalau lihat teman-teman pergi bareng tapi aku nggak diajak, padahal mereka posting di story."	Kecemasan eksklusi sosial digital
Siswa	"Waktu belajar pun aku kepikiran ada apa di WhatsApp grup. Nanti ketinggalan info PR atau hal penting."	Distraksi kognitif saat belajar
Siswa	"Kalau belum nonton video yang lagi viral, nanti nggak bisa nyambung kalau teman-teman ngomonginnya."	Tekanan mengikuti tren konten
Guru	"Saya perhatikan beberapa siswa terlihat gelisah saat jam pelajaran dimulai, seolah ada yang tertinggal. Setelah saya tanya, ternyata mereka belum sempat cek HP sejak pagi."	Kegelisahan pra-pembelajaran akibat FoMO
Guru	"Ada siswa yang menangis saat istirahat karena merasa tidak diajak dalam video TikTok yang dibuat teman-temannya."	Respons emosional negatif terhadap eksklusi digital
Guru	"Konsentrasi anak-anak menurun drastis setelah ada tren baru yang viral. Semua ingin membicarakannya dan sulit kembali fokus."	Fragmentasi perhatian akibat tren viral
Orang Tua	"Anak saya selalu minta HP begitu pulang sekolah. Kalau tidak dikasih, dia akan rewel dan menangis, katanya takut teman-temannya sudah nonton sesuatu duluan."	Ketergantungan akses digital pascasekolah
Orang Tua	"Dia sering minta dibeliin sesuatu karena temannya punya. Kalau tidak dituruti, dia bilang nanti tidak bisa ikut ngobrol sama teman."	Perilaku konsumtif yang dipicu FoMO
Orang Tua	"Anak saya susah tidur malam karena terus pegang HP. Katanya harus tahu dulu semua yang terjadi sebelum tidur."	Gangguan tidur akibat kompulsivitas digital
Orang Tua	"Kalau sedang tidak ada sinyal, anak saya bisa langsung berubah suasana hatinya. Cemas sekali, padahal baru beberapa menit."	Kecemasan konektivitas (<i>connectivity anxiety</i>)

Temuan ini sejalan dengan definisi FoMO yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), bahwa FoMO bukan sekadar keinginan untuk terhubung, melainkan didorong oleh kebutuhan psikologis dasar akan keterhubungan (*relatedness*) yang tidak terpenuhi secara memadai di luar ruang digital. Pada anak usia sekolah dasar, kebutuhan ini bersinggungan dengan fase perkembangan sosial yang ditandai oleh meningkatnya signifikansi penerimaan teman sebaya (Pebriyanti, 2025). Ketika penerimaan sosial

tersebut sebagian besar dikonstruksi melalui partisipasi dalam budaya digital bersama, absen dari ruang digital menjadi setara dengan absen dari lingkaran sosial itu sendiri.

Analisis data mengidentifikasi tiga kelompok faktor yang berkontribusi terhadap kemunculan FoMO pada siswa sekolah dasar, yaitu faktor individual, faktor lingkungan sosial, dan faktor ekosistem digital. Dari sisi individual, siswa dengan tingkat kebutuhan afiliasi yang tinggi dan harga diri yang lebih rendah menunjukkan kecenderungan FoMO yang lebih intens. Temuan ini konsisten dengan penelitian Beyens et al. (2016) yang menyatakan bahwa sensitivitas terhadap penilaian sosial merupakan moderator penting dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis anak.

Dari sisi lingkungan sosial, tekanan kelompok sebaya menjadi faktor dominan. Budaya percakapan di kalangan siswa yang sangat bergantung pada referensi konten digital menciptakan eksklusivitas sosial informal, di mana pengetahuan atas tren terkini berfungsi sebagai modal sosial. Anak yang tidak memiliki modal sosial tersebut berisiko mengalami marginalisasi dalam kelompok, sehingga mendorong kecemasan untuk selalu mengikuti perkembangan digital. Faktor keluarga juga berperan, terutama pola pengasuhan yang permisif terhadap penggunaan gawai tanpa batasan yang jelas. Fauziddin dan Adha (2024) menemukan bahwa kurangnya regulasi penggunaan gawai dalam keluarga berkorelasi dengan meningkatnya ketergantungan digital anak usia sekolah.

Dari sisi ekosistem digital, desain algoritmik platform seperti TikTok dan YouTube yang secara aktif mendorong konsumsi konten tanpa henti berkontribusi besar terhadap kemunculan FoMO. Algoritma rekomendasi yang dipersonalisasi menciptakan arus informasi yang tidak pernah berhenti, sehingga setiap saat ada sesuatu yang baru dan berpotensi terlewatkan. Valkenburg et al. (2022) menegaskan bahwa desain persuasif platform digital secara sengaja memanfaatkan kebutuhan sosial pengguna untuk memaksimalkan waktu penggunaan, termasuk pada pengguna anak-anak. Interaksi antara ketiga faktor tersebut disajikan secara ringkas dalam Tabel 2.

Tabel 2. Faktor Penyebab FoMO pada Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan Triangulasi Data

Kelompok Faktor	Subfaktor	Bukti dari Data	Referensi Pendukung
Individual	Kebutuhan afiliasi tinggi	Siswa dengan sedikit teman tatap muka menunjukkan FoMO lebih intens	Przybylski et al. (2013)
Individual	Harga diri rendah	Siswa cenderung membandingkan diri dengan pencapaian teman di medsos	Vannucci et al. (2017)
Individual	Regulasi diri lemah	Kesulitan membatasi waktu layar secara mandiri	Rohyana, Fathoni, & Legowo (2025)
Lingkungan sosial	Tekanan kelompok sebaya	Pengetahuan tren viral berfungsi sebagai modal sosial dalam pergaulan	Oberst et al. (2017)
Lingkungan sosial	Pola asuh permisif digital	Tidak ada batasan waktu gawai yang konsisten dari orang tua	Fauziddin & Adha (2024)
Lingkungan sosial	Budaya digital di sekolah	Percakapan antar siswa didominasi referensi konten digital	Ar-Rasyid et al. (2025)

Kelompok Faktor	Subfaktor	Bukti dari Data	Referensi Pendukung
Ekosistem digital	Desain algoritmik adiktif	Algoritma mendorong konsumsi konten tanpa henti	Valkenburg et al. (2022)
Ekosistem digital	Notifikasi real-time	Notifikasi grup WhatsApp kelas memicu urgensi respons segera	Nasution et al. (2026)

Temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa FoMO berdampak negatif terhadap kualitas keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Dampak yang paling menonjol adalah fragmentasi perhatian, yaitu kondisi di mana perhatian siswa terbagi antara tuntutan akademik di kelas dan dorongan psikologis untuk mengakses dunia digital. Guru-guru melaporkan bahwa siswa yang mengalami FoMO intens cenderung menunjukkan perilaku melamun, sering meminta izin keluar kelas tanpa alasan jelas, serta menunjukkan respons yang lambat terhadap instruksi pembelajaran. Utami et al. (2026) menyatakan bahwa gangguan perhatian akibat kecemasan digital secara langsung memengaruhi kapasitas pemrosesan informasi anak selama proses belajar berlangsung.

Selain fragmentasi perhatian, FoMO juga berdampak pada motivasi belajar intrinsik. Beberapa siswa melaporkan bahwa aktivitas belajar terasa kurang bermakna dibandingkan dengan pengalaman sosial digital yang mereka rasakan lebih hidup dan relevan. Kondisi ini menciptakan ketidakseimbangan motivasional yang berpotensi berkembang menjadi disengagement akademik apabila tidak ditangani sejak dini. Rohyana, Fathoni, dan Legowo (2025) menekankan bahwa pembiasaan aktivitas belajar yang terstruktur dan konsisten merupakan prasyarat penting bagi perkembangan kemampuan akademik siswa sekolah dasar, sehingga gangguan terhadap pembiasaan ini memiliki implikasi jangka panjang yang perlu diantisipasi.

Di luar ranah akademik, FoMO menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Data observasi dan wawancara mengidentifikasi tiga dampak psikologis utama, yaitu peningkatan gejala kecemasan, penurunan harga diri, dan melemahnya regulasi emosi. Siswa yang mengalami FoMO intens cenderung menunjukkan respons emosional yang berlebihan ketika tidak dapat mengakses gawainya, seperti menangis, marah, atau menarik diri dari interaksi sosial. Vannucci et al. (2017) menemukan bahwa paparan kronis terhadap FoMO berkaitan secara signifikan dengan peningkatan gejala kecemasan umum pada anak dan remaja.

Paradoks yang menarik ditemukan dalam penelitian ini: meskipun FoMO didorong oleh keinginan untuk terhubung secara sosial, dampaknya justru melemahkan kualitas interaksi sosial tatap muka siswa. Observasi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa siswa yang cenderung FoMO lebih banyak menghabiskan waktu istirahat untuk memeriksa gawai dibandingkan berinteraksi langsung dengan teman. Hal ini menciptakan ironi sosial digital, di mana upaya untuk tidak ketinggalan dalam kehidupan sosial digital justru mengorbankan kehidupan sosial nyata. Lodewijk (2024) menjelaskan bahwa FoMO menciptakan lingkaran setan psikologis, di mana kecemasan sosial mendorong peningkatan penggunaan media sosial, yang pada gilirannya memperkuat kecemasan tersebut. Untuk memutus lingkaran ini, Rohyana dan Siddiq (2024) menekankan pentingnya pendidikan karakter yang berorientasi pada penguatan kontrol diri dan

kecakapan sosial-emosional sejak jenjang sekolah dasar, sebagai fondasi bagi pembentukan kemandirian digital yang bertanggung jawab.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa Fear of Missing Out (FoMO) telah menjadi fenomena nyata yang dialami oleh siswa sekolah dasar di era Generasi Alpha, jauh lebih awal dari yang selama ini diasumsikan dalam literatur. FoMO pada anak usia sekolah dasar termanifestasi dalam tiga pola utama, yaitu kebiasaan memeriksa gawai secara kompulsif, kecemasan sosial digital akibat ketidaktahuan terhadap tren yang sedang viral di kalangan sebaya, serta tekanan konsumtif berbasis kelompok yang mendorong anak untuk memiliki barang atau mengikuti konten tertentu demi mempertahankan relevansi sosialnya. Ketiga pola ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling memperkuat dalam ekosistem sosial digital yang terus-menerus menghadirkan stimulasi dan perbandingan sosial bagi anak.

Kemunculan FoMO pada siswa sekolah dasar dilatarbelakangi oleh interaksi antara faktor individual, lingkungan sosial, dan ekosistem digital. Secara individual, kebutuhan afiliasi yang tinggi, harga diri yang rendah, serta lemahnya regulasi diri menjadi kondisi psikologis yang membuat anak rentan. Dari sisi lingkungan sosial, tekanan kelompok sebaya yang menjadikan pengetahuan atas tren digital sebagai modal sosial, serta pola asuh yang minim regulasi terhadap penggunaan gawai, turut memperkuat dinamika FoMO. Adapun desain algoritmik platform digital yang aktif dan arus notifikasi real-time menciptakan kondisi ekosistem yang secara struktural mempersulit anak untuk lepas dari siklus kecemasan digital.

Dampak FoMO yang ditemukan dalam penelitian ini bersifat multidimensional. Dalam dimensi akademik, FoMO menyebabkan fragmentasi perhatian dan melemahkan motivasi belajar intrinsik siswa, sehingga menghambat keterlibatan bermakna dalam proses pembelajaran. Dalam dimensi psikologis, FoMO berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan, penurunan harga diri, dan melemahnya kemampuan regulasi emosi. Yang paling paradoks, meskipun FoMO dipicu oleh dorongan untuk terhubung secara sosial, dampaknya justru mengikis kualitas interaksi sosial tatap muka siswa, menciptakan ironi sosial digital yang membutuhkan perhatian serius dari seluruh ekosistem pendidikan.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi sekolah dan keluarga. Sekolah perlu mengembangkan program literasi digital yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga mencakup penguatan kesadaran diri terhadap dinamika psikologis media sosial, termasuk FoMO. Penguatan pendidikan karakter yang berorientasi pada regulasi diri, empati, dan kecakapan sosial-emosional juga menjadi kebutuhan mendesak sebagai benteng pertahanan anak dalam menghadapi tekanan lingkungan digital. Keluarga, di sisi lain, perlu membangun kesepakatan penggunaan gawai yang konsisten dan berbasis dialog, bukan sekadar pembatasan sepihak yang berpotensi meningkatkan kecemasan anak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal lingkup lokasi yang terbatas pada satu sekolah dasar di kawasan perkotaan, sehingga temuan belum tentu dapat digeneralisasi pada konteks yang berbeda, seperti sekolah di daerah semi-urban atau perdesaan. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengembangkan instrumen pengukuran FoMO yang diadaptasi khusus untuk anak usia sekolah dasar di Indonesia, mengingat belum tersedianya alat ukur yang tervalidasi untuk kelompok usia ini. Selain itu, penelitian dengan pendekatan longitudinal perlu dilakukan untuk memahami

trajektori perkembangan FoMO dari kelas rendah hingga kelas tinggi sekolah dasar, serta efektivitas berbagai model intervensi berbasis sekolah dalam mengurangi dampak negatifnya. Studi komparatif antara siswa di daerah perkotaan dan perdesaan juga akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang sejauh mana faktor aksesibilitas digital memoderasi kemunculan FoMO pada anak usia sekolah dasar di Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- ArRasyid, F., & Rohyana, H. (2025). PENDIDIKAN LITERASI DIGITAL UNTUK GENERASI ALPHA: BELAJAR, BERADAPTASI, DAN BERINOVASI DI ERA AI: Indonesia. *Indonesian Journal of Primary Education and Learning*, 1(1), 31-40.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior*, 64, 1-8.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Fauziddin, M., & Adha, T. R. (2024). Analisis dampak penggunaan handphone terhadap interaksi sosial siswa di UPT Sekolah Dasar Negeri 007 Bangkinang. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 171-178.
- Lodewijk, D. P. Y. (2024). *FOMO atau JOMO: Menemukan Keseimbangan Hidup dan Menavigasi Kehidupan Remaja di Era Digital*. Guepedia.
- McCrindle, M., & Fell, A. (2020). *Understanding Generation Alpha*. McCrindle Research.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis*. sage.
- Nasution, A. M., Ziadi, M. R. I., Ghani, W., Azhari, S., Zaelani, H., Nugraha, A. M., & Baskoro, A. A. (2026). *Perilaku Anak Urban dalam Ekosistem Dunia Digital*. Idebuku.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Pebriyanti, A., Arnelita, F., Astuti, F. N., Solihah, K. R., & Komalasari, M. D. (2025). Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Identitas Diri Anak Sekolah Dasar. *Sosiola Pedagogi: Jurnal Inovasi Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 1(1).
- 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.
- Punch, S. (2002). Research with children: The same or different from research with adults?. *Childhood*, 9(3), 321-341.
- Rohyana, H., Fathoni, I. M., & Legowo, Y. A. S. (2025). Implementasi Program Literasi Harian 15 Menit dan Dampaknya Terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas II SD. *WASPADA (Jurnal Wawasan Pengembangan Pendidikan)*, 13(1), 77-85.

- Rohyana, H., & Siddiq, R. F. (2024). Implementasi pendidikan karakter di sekolah dasar dalam pembentukan pribadi siswa. *JISPE Journal of Islamic Primary Education*, 5(02), 75-91.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical psychological science*, 6(1), 3-17.
- Utami, R. W., Sari, E. A., & Sugiarti, S. (2026). *Pendidikan Dasar Di Era Digital*. Diva Pustaka.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications* (Vol. 6). Thousand Oaks, CA: Sage.