

Meningkatkan Perilaku Bijak Bermedia Sosial Melalui Sinema Edukasi: Penelitian Tindakan Kelas terhadap Pengaruh Konten TikTok pada FOMO Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta

Ria Pramesti¹, Wahyu Nanda Eka Saputra²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: pramestiria212@gmail.com

Abstract: *The use of social media, especially TikTok, has become a widespread phenomenon among adolescents, including vocational high school students. However, this also causes problems such as addiction, decreased productivity, and symptoms of Fear of Missing Out (FOMO). FOMO is the worry or anxiety of missing moments or trends that are happening on social media. To overcome this issue, efforts are needed to improve wise social media behavior through media literacy education. This study aims to improve wise social media behavior and reduce FOMO symptoms among students of SMK Negeri 6 Yogyakarta through educational cinema intervention and other supporting activities. This study used a Classroom Action Research (CAR) design consisting of two cycles, including planning, implementation, observation, and reflection. The research population was students of class XI, Spa and Beauty Therapy (SBT) Study Program at SMK Negeri 6 Yogyakarta, with a sample of 6 students who had high FOMO scores. Data were collected through the FOMO Scale questionnaire, behavioral observation, as well as reflection and interviews with students. The results showed an improvement in wise social media behavior, such as being more selective in choosing content, limiting usage time, and setting activity priorities. In addition, there was a significant decrease in FOMO scores, an improvement in digital literacy through creating positive TikTok content, and strengthening group dynamics and solidarity among students. This study shows that the educational cinema approach and group guidance services are proven effective in improving wise social media behavior and reducing FOMO symptoms among vocational high school students*

Keywords: *wise use of social media, Fear of Missing Out (FOMO), TikTok social media, classroom action research, educational cinema*

Abstrak: Penggunaan media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi fenomena yang marak di kalangan remaja, termasuk siswa SMK. Namun, hal ini juga memunculkan permasalahan seperti kecanduan, penurunan produktivitas, dan gejala *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO adalah kekhawatiran atau kecemasan untuk melewatkan momen atau tren yang sedang berlangsung di media sosial. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial melalui edukasi literasi media. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi gejala FOMO pada siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta melalui intervensi sinema edukasi dan kegiatan pendukung lainnya. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang terdiri dari dua siklus, meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI Program Studi *Spa and Beauty Therapy* (SBT) SMK Negeri 6 Yogyakarta, dengan sampel 6 siswa yang memiliki skor FOMO tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner FOMO Scale, observasi perilaku, serta refleksi dan wawancara dengan siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan perilaku bijak bermedia sosial, seperti lebih selektif dalam memilih konten, membatasi waktu penggunaan, dan mengatur prioritas kegiatan. Selain itu, terjadi penurunan signifikan skor FOMO, peningkatan literasi digital melalui kegiatan membuat konten TikTok bermuatan positif, serta penguatan dinamika kelompok dan solidaritas antar siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan sinema edukasi dan layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi gejala FOMO pada siswa SMK.

Kata kunci: *bijak bermedia sosial, Fear of Missing Out (FOMO), media sosial TikTok, penelitian tindakan kelas, sinema edukasi.*

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan remaja sering kali menimbulkan konsekuensi atau dampak negatif terhadap psikologis maupun perilaku, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan pada pengguna media sosial dan mengakibatkan gangguan kesehatan mental. Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Kis et al. (2024) bahwa perilaku FOMO mempengaruhi kesejahteraan psikologis, luang waktu dan produktivitas, dampak pada hubungan sosial, serta dampak terhadap identitas dan citra diri. Selain itu, perilaku FOMO dapat mendorong individu terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial dan terlibat secara berulang dalam penggunaannya (Tandon et al., 2021). Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Akbari et al. (2021) melalui *systematic review* dan meta-analisis yang menghasilkan adanya hubungan FOMO dan penggunaan internet. Dengan demikian, FOMO dipahami sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan pola penggunaan media sosial yang maladaptif.

Dewasa ini, remaja merupakan kelompok pengguna aktif media sosial yang sudah menjadi bagian dari kehidupan sosial dan komunikasi jaman sekarang. Dalam hal ini, etika, tanggung jawab, dan penggunaan media sosial yang bijak menjadi penting untuk diperhatikan supaya tidak menimbulkan pelanggaran hukum yang berdampak pada kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain. Berkaitan dengan penggunaan media sosial, FOMO menjadi salah satu pemicu kesejahteraan di kalangan remaja karena paparan konten yang tidak realistis, dan tekanan sosial untuk memenuhi standar popularitas (Arsini et al., 2023). Oleh karena itu, penggunaan media sosial pada remaja perlu diarahkan pada pola penggunaan yang lebih positif, bijak, dan bertanggung jawab. Penelitian tersebut diperkuat oleh Li et al. (2024) menunjukkan bahwa perubahan FOMO pada masa pertengahan remaja dapat memprediksi peningkatan *problematic social media use* pada satu tahun berikutnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa FOMO perlu menjadi perhatian dalam upaya membantu remaja mengembangkan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat.

Sejalan dengan penelitian ini, siswa SMK merupakan salah satu kelompok remaja yang perlu memperoleh perhatian dalam pengembangan perilaku bijak bermedia sosial. Berdasarkan pengamatan awal di SMK N 6 Yogyakarta, hampir semua siswa memiliki *smartphone* dan menggunakannya untuk mengakses berbagai media sosial, termasuk TikTok, dengan intensitas yang tinggi. Penggunaan TikTok berlebihan ini berdampak pada perilaku siswa, seperti mudah tersinggung dan kurang bersemangat saat pelajaran. Selain itu, angka kesulitan pengendalian diri siswa dalam bermedia sosial cukup tinggi, yaitu 2,63 dari skala 4. Berdasarkan hasil kuesioner FOMO yang disebar oleh peneliti kemudian diisi oleh siswa menunjukkan bahwa beberapa siswa

menunjukkan hasil yang cukup tinggi terkait kecenderungan FOMO. Hal ini menunjukkan bahwa literasi digital siswa yang masih rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian dilakukan bertujuan untuk meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi FOMO pada siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta. Penelitian ini penting dilakukan mengingat penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu proses pembelajaran dan perkembangan diri siswa. Dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi FOMO pada siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta.

Sebagai intervensi, peneliti memiliki layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang tepat untuk menangani permasalahan yang bersifat umum dan dialami oleh sejumlah siswa. Layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok berperan untuk membantu siswa memperoleh pemahaman dan pengembangan kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang menjadi kepedulian bersama. Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, mendiskusikan permasalahan, dan mencari solusi bersama dengan difasilitasi oleh peneliti sebagai guru BK. Pemanfaatan bimbingan kelompok dipilih karena memungkinkan terjadinya dinamika kelompok yang dapat mendukung proses refleksi dan pengembangan perilaku siswa (Prayitno et al., 2017).

Penelitian tindakan kelas dipilih sebagai skema penelitian karena memungkinkan peneliti untuk melakukan intervensi secara langsung dalam proses pembelajaran di kelas. Penelitian ini akan memanfaatkan sinema edukasi, yaitu pemutaran film atau konten video pendek bermuatan edukasi yang diikuti dengan diskusi dan curah pendapat, untuk meningkatkan pemahaman dan interaksi dengan siswa. Penggunaan sinema edukasi yang ditayangkan dalam layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa memahami nilai, perilaku, dan konsekuensi dari suatu tindakan atau keputusan. Penggunaan sinema edukasi dalam layanan bimbingan kelompok diperkuat melalui penelitian Hidayatullah (2022) yang menunjukkan bahwa sinema edukasi dapat dimanfaatkan sebagai media bimbingan kelompok untuk mendukung pendidikan karakter dan mempermudah proses pemahaman atau pengetahuan siswa.

Pendekatan sinema edukasi ini dinilai sesuai dengan karakteristik siswa SMK yang sudah akrab dengan dunia digital. Dalam layanan bimbingan kelompok menggunakan media sinema edukasi menjadi pendekatan yang relevan membantu siswa memahami permasalahan melalui pengalaman visual yang sangat dekat dengan kehidupan saat ini. Mamahit (2020) menjelaskan bahwa metode sinema edukasi dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa memahami kondisi kehidupan, kebutuhan, serta menemukan alternatif penyelesaian masalah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yurisna & Sinaga (2024)

menunjukkan bahwa teknik *cinema therapy* dapat menurunkan intensitas penggunaan media sosial pada siswa sekolah menengah.

Dengan demikian temuan dalam penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media berbasis film atau sinema edukasi dalam layanan kelompok memiliki potensi untuk digunakan dalam membantu siswa merefleksikan pola penggunaan media sosial dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Melalui sinema edukasi, pesan-pesan literasi digital dapat disampaikan dengan cara yang lebih menarik dan interaktif, sehingga melalui bimbingan kelompok menggunakan media sinema edukasi diharapkan dapat meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi perilaku FOMO pada siswa.

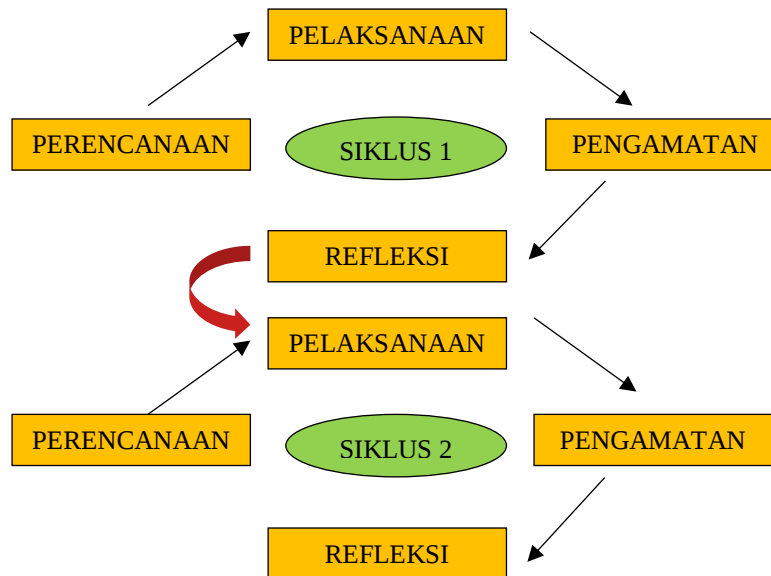
METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI *Spa and Beauty* (SBT) SMK Negeri 6 Yogyakarta yang berjumlah 29 siswa. Pemilihan kelas XI SBT sebagai sampel penelitian didasarkan pada hasil asesmen awal yang menunjukkan adanya keterlibatan siswa dalam penggunaan media sosial TikTok. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria subjek penelitian ini diantaranya meliputi: 1) Kelas XI SBT SMK Negeri 6 Yogyakarta, 2) Aktif menggunakan media sosial TikTok, 3) Memperoleh skor FOMO pada kategori tinggi berdasarkan pengukuran awal menggunakan skala FOMO. Berdasarkan hasil penyaringan tersebut, diperoleh enam siswa yang memenuhi kriteria dan ditetapkan sebagai subjek penelitian.

Jumlah subjek penelitian sebanyak enam siswa dalam layanan bimbingan kelompok berada di bawah ukuran jumlah kelompok yang digunakan dalam bimbingan kelompok pada umumnya. Prayitno et al. (2017) menjelaskan bahwa pembentukan kelompok pada layanan bimbingan kelompok pada umumnya melibatkan 8-10 siswa untuk memungkinkan berkembangnya dinamika kelompok secara optimal. Dengan demikian, dalam penggunaan enam siswa pada penelitian ini merupakan menjadi suatu keterbatasan penelitian. Meskipun menjadi keterbatasan, enam siswa yang dilibatkan menjadi subjek penelitian merupakan perolehan dari kesesuaian karakteristik dengan tujuan intervensi, yaitu berasal dari kelas XI SBT, aktif menggunakan media TikTok, dan berada dalam kategori tingkat FOMO yang tinggi.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner skala pengukuran FOMO untuk mengetahui tingkat FOMO sebelum dan setelah intervensi (*pre-test* dan *post-test*). Peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner FOMO. Data kuantitatif berupa skor kuesioner FOMO dianalisis menggunakan uji statistik untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data kualitatif dianalisis secara deskriptif untuk mengeksplorasi perubahan perilaku dan persepsi siswa.

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Kemudian penelitian ini dilakukan berdasarkan Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilakukan melalui dua siklus, dengan setiap siklus meliputi tahapan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Alur penelitian yang akan dilakukan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Model Kemmis dan Mc Taggart

Pada prosedur penelitian terdapat tahap perencanaan, di mana peneliti menyusun Rencana Pemberian Layanan (RPL) yang termasuk penyusunan materi dan jadwal pelaksanaan. Tahap tindakan dilakukan sesuai dengan RPL yang telah disusun sebelumnya yang mencakup pemberian materi, pemutaran sinema edukasi, diskusi, pembuatan konten TikTok, dan refleksi. Pada tahap pengamatan, peneliti mengamati perilaku siswa selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, pada tahap refleksi, peneliti mengevaluasi keberhasilan tindakan dan merencanakan tindak lanjut jika diperlukan.

HASIL

Siklus I

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini telah dilaksanakan selama dua siklus sesuai dengan jadwal perencanaan. Pada siklus pertama, peneliti memberikan materi singkat dan menayangkan video yang berkaitan dengan FOMO berjudul “RELA TEKOR ASAL KESOHOR” sebagai pematik untuk kegiatan. Video ini menggambarkan tentang bagaimana seseorang rela mengeluarkan berbagai cara dan biaya banyak demi mendapatkan momen yang dapat diunggah di media sosial. Pemilihan video yang ditayangkan dimaksudkan untuk membantu siswa mengenali

bentuk perilaku yang berkaitan dengan kebutuhan, memperoleh pengakuan, dan perhatian melalui media sosial.

Setelah menyaksikan video tersebut, siswa diminta untuk merefleksikan pengalaman dan pemahamannya. Hasil refleksi proses menunjukkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi fenomena yang berkaitan dengan FOMO dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil refleksi dari siswa, ditemukan salah satu siswa menuliskan bahwa terkadang siswa merasa iri melihat konten media sosial TikTok teman yang hidupnya terlihat sempurna, tetapi ternyata itu hanya untuk pamer. Siswa lain juga turut menyampaikan pendapatnya bahwa tayangan tersebut mengingatkan dirinya untuk tidak mudah terpengaruh oleh gaya hidup yang ditampilkan melalui media sosial TikTok.

Hasil refleksi pada siklus I menunjukkan siswa telah memiliki pemahaman awal mengenai FOMO dan dampak penggunaan media sosial secara berlebihan tanpa menerapkan *screen time*. Pemahaman tersebut juga belum sepenuhnya menunjukkan kemampuan siswa dalam menerapkan perilaku bijak bermedia sosial secara konkret. Dengan demikian, intervensi dilanjutkan pada siklus ke II dengan kegiatan yang memberikan kesempatan pada siswa untuk tidak hanya memahami fenomena FOMO, tetapi juga merefleksikannya dan menyampaikan pesan positif terkait penggunaan media sosial.

Siklus II

Pada siklus II, siswa menyaksikan sinema edukasi berjudul “VIRUS FOMO” yang menggambarkan secara lengkap tentang fenomena FOMO dalam kehidupan sehari-hari, dampaknya, cara mengatasi dan cara mencegahnya. Setelah menyaksikan film kedua, siswa diminta untuk mengikuti kegiatan diskusi dan refleksi dengan membuat konten TikTok yang berisi pesan positif yang berkaitan dengan FOMO. Hal ini dilakukan agar siswa belajar mengampanyekan pesan-pesan baik untuk mengingatkan agar tidak FOMO dan dapat menggunakan media sosial TikTok dengan bijak. Melalui kegiatan tersebut, siswa diberi kesempatan untuk mengubah pemahaman yang diperoleh dari tayangan sinema edukasi menjadi pesan yang dapat disampaikan di media sosial secara positif.

Analisis Data

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan melalui siklus I dan siklus II, data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu kualitatif dan kuantitatif. Kedua jenis data ini dikumpulkan untuk saling melengkapi dan memberikan gambaran yang komprehensif tentang permasalahan dan dampak intervensi yang diberikan. Data kuantitatif diperoleh melalui pengisian kuesioner *Fear of Missing Out* (FOMO) oleh siswa. Kuesioner ini diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi pada siklus awal dan akhir PTBK. Tujuannya adalah untuk mengukur perubahan tingkat

FOMO siswa setelah mendapatkan intervensi berupa sinema edukasi dan kegiatan lainnya. Distribusi skor FOMO siswa pada *pre-test* dan *post-test* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*.

Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Penurunan	Persentase
END	35	23	12	34,29%
MLA	34	28	6	17,65%
OF	34	26	8	23,53%
CN	36	28	8	22,22%
FA	37	29	8	21,62%
GIP	34	24	10	29,41%
Rata-rata	35,00	26,33	8,67	24,76%

Hasil analisis data kuantitatif menunjukkan perubahan pada kategori skor FOMO setelah diberikan intervensi. Pada *pre-test*, sebagian besar siswa berada pada kategori skor tinggi dan sedang yang menunjukkan tingkat FOMO yang tinggi pula. Namun, setelah diberikan intervensi, seluruh peserta mengalami penurunan. Perubahan skor ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan berupa sinema edukasi dan refleksi diri berhasil menurunkan tingkat FOMO pada siswa secara efektif. Tidak ada lagi siswa yang memiliki skor FOMO dalam kategori tinggi setelah intervensi diberikan.

Data kualitatif diperoleh dari hasil refleksi siswa secara lisan maupun tertulis terkait pemahaman, pengalaman, serta kendala yang dihadapi. Hasil analisis data kualitatif menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih memahami dampak negatif FOMO dan penggunaan media sosial berlebihan, siswa merasa lebih mampu mengendalikan keinginan untuk tidak selalu mengikuti tren di media sosial, serta menyadari pentingnya menggunakan media sosial secara bijak dan produktif. Hasil ini mendukung temuan data kuantitatif bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi gejala FOMO pada siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, dapat dilihat bahwa intervensi yang diberikan melalui sinema edukasi dan kegiatan pendukung lainnya memberikan dampak positif dalam meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi gejala *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa. Hasil observasi perilaku siswa menunjukkan adanya peningkatan perilaku bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok. Setelah mendapatkan intervensi berupa pemutaran sinema edukasi dan kegiatan refleksi, siswa menjadi lebih selektif dalam memilih konten yang akan mereka konsumsi dan bagikan di media sosial. Mereka lebih berhati-hati dalam menyikapi gaya hidup dan tren yang ditampilkan di media sosial, serta lebih bijak dalam menggunakan waktu dan mengatur prioritas kegiatan.

Data kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner FOMO menunjukkan adanya penurunan tingkat FOMO pada siswa setelah mendapatkan intervensi. Sinema edukasi dan kegiatan refleksi membantu meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif FOMO dan pentingnya mengelola penggunaan media sosial dengan bijak. Siswa menjadi lebih mampu mengendalikan keinginan untuk selalu mengikuti tren dan aktivitas yang ditampilkan di media sosial, sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan tertekan yang disebabkan oleh FOMO.

Melalui kegiatan membuat konten TikTok yang bermuatan pesan positif, siswa dilatih untuk meningkatkan literasi digital mereka. Mereka belajar untuk menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dan edukasi yang positif, bukan hanya sebagai ajang konsumsi konten hiburan semata. Dengan meningkatnya literasi digital, siswa menjadi lebih kritis dalam menyikapi informasi dan konten yang beredar di media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith dan Storrs (2023) yang menjelaskan bahwa literasi digital dalam penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis saja, tetapi juga mencakup kemampuan kognitif dan sosial dalam mencari, berbagi, berdiskusi, dan menggunakan informasi secara tepat. Melalui kegiatan terakhir dengan membuat konten TikTok yang bermuatan positif, siswa dilatih untuk dapat meningkatkan literasi digital yang lebih kritis dan sadar. Hal tersebut relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Taibi et al. (2023) yang menunjukkan pentingnya pendidikan literasi media sosial bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran terhadap manfaat dan risiko penggunaan media sosial yang berlebihan.

Pelaksanaan intervensi melalui sinema edukasi dalam layanan bimbingan kelompok sejalan dengan penelitian Khairunnisa et al. (2021) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui sinema edukasi efektif dalam menurunkan perilaku *bullying*. Penelitian tersebut menggunakan desain *one-group pre-test post-test* dan menunjukkan adanya perubahan perilaku setelah pemberian layanan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa sinema edukasi dalam konteks bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai media untuk membantu memahami suatu permasalahan dan mendorong perubahan perilaku siswa.

Hasil penelitian lain dilakukan oleh Maulida (2026) menunjukkan bahwa pendekatan menggunakan sinema edukasi dalam bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengembangkan perilaku prososial siswa. Penelitian tersebut menunjukkan peningkatan skor perilaku prososial dari rata-rata 39,50 pada *pre-test* menjadi 54,63 pada *post-test* dengan hasil uji Wilcoxon sebesar 0,012. Temuan tersebut memperkuat penggunaan sinema edukasi sebagai media penelitian tindakan. Hal tersebut ditunjukkan pada siklus II ketika siswa tidak hanya menerima informasi melalui tayangan, tetapi juga diberi kesempatan untuk menghasilkan pesan positif untuk pembuatan konten TikTok yang bijak dan bernilai. Pelaksanaan PTBK ini juga memberikan dampak positif pada dinamika kelompok siswa. Melalui kegiatan diskusi dan refleksi bersama, siswa dapat saling berbagi

pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain. Hal ini menumbuhkan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara siswa dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial yang bijak.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Nabila et al. (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berbasis *cinema therapy* efektif dalam mengurangi FOMO pada remaja. Penelitian tersebut menggunakan desain *one-group time series pre-test post-test* dengan melibatkan siswa delapan siswa yang memiliki tingkat FOMO tinggi. Kegiatan intervensi dilakukan selama empat kali menggunakan empat film atau sinema edukasi yang berbeda. Hasilnya menunjukkan bahwa skor FOMO terjadi penurunan secara konsisten setiap setelah intervensi dilakukan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan film dalam layanan BK dapat membantu siswa merefleksikan dampak negatif penggunaan media sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta mendorong penggunaan media sosial yang lebih positif dan bijak.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Rosdiana dan Devi (2026) mengembangkan film psikoedukasi yang berjudul "*Nakula: A Knight Without Fear of Missing Out*" yang ditujukan untuk mencegah perilaku FOMO terhadap generasi Z. Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan melibatkan 176 siswa SMP yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memperoleh empat seri film psikoedukasi, sedangkan kelompok kontrol memperoleh media leaflet. Hasil penelitian menunjukkan perubahan FOMO pada kelompok intervensi, yaitu melalui proporsi siswa dengan kategori FOMO rendah meningkat dari 55,7% pada *pre-test* menjadi 75,0% siswa berada pada kategori rendah pada *post-test*, sedangkan kategori FOMO tinggi menurun dari 4,5% menjadi 1,1%.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan sinema edukasi yang diintegrasikan dengan layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi perilaku FOMO pada siswa. Intervensi yang diberikan tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan yang mendorong refleksi, kreativitas, dan pengembangan keterampilan literasi digital.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan, melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa intervensi melalui sinema edukasi yang diintegrasikan dengan layanan bimbingan kelompok membantu dalam meningkatkan perilaku bijak bermedia sosial dan mengurangi gejala *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan melalui adanya perubahan skor FOMO dari rata-rata *pre-test* sebesar 35,00 menjadi 26,33 pada *post-test*, dengan penurunan rata-rata sebesar 8,67 atau setara dengan 24,76% dari skor awal. Selain itu, hasil refleksi dan pengamatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih memahami dampak penggunaan media sosial secara berlebihan, lebih mampu mengendalikan

keinginan untuk mengikuti tren media sosial, serta lebih selektif dalam merespons dan membagikan konten.

Pelaksanaan intervensi melalui dua siklus juga menunjukkan bahwa sinema edukasi dapat menjadi media yang mendukung proses bimbingan kelompok karena memberikan pengalaman visual yang dekat dengan kehidupan siswa. Tayangan sinema edukasi yang diberikan bukan hanya sekedar tayangan hiburan tetapi membantu siswa merasakan dinamika kelompok yang konkret melalui diskusi, refleksi, dan pembuatan konten TikTok yang bermuatan positif dan menghubungkan antara materi dengan pengalaman penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian sinema edukasi yang diintegrasikan dalam layanan bimbingan kelompok tidak hanya membantu menurunkan perilaku FOMO tetapi juga mendorong keterlibatan aktif, antusias yang tinggi, refleksi diri yang mendalam dan penerapan perilaku dalam bermedia sosial dengan lebih bijak.

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan dengan hanya melibatkan enam siswa beserta karakteristik tertentu, peneliti memiliki saran yang dapat diberikan dan dapat menjadi bahan perbaikan pada penelitian berikutnya. Saran tersebut yaitu berkaitan dengan subjek penelitian. Dalam penelitian berikutnya diharapkan peneliti lain dapat melibatkan subjek yang lebih besar dan melibatkan kelompok pembandingan, sehingga hasil yang diperoleh terbukti kuat mengenai efektivitas sinema edukasi dalam menurunkan perilaku FOMO. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan variasi sinema edukasi yang relevan dan kegiatan tindak lanjut untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku pada subjek.

REFERENSI

- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *MUDABBIR: Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>.
- Hidayatullah, H. T. (2022). Strategi pendidikan karakter pada siswa SMA melalui revitalisasi nilai-nilai serat wulangreh sebagai media sinema edukasi pada layanan bimbingan kelompok berbasis kearifan lokal. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(1), 23–29. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n1.p23-29>
- Khairunnisa, K., Nurmaya, A., & Purnamasari, S. S. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui sinema edukasi untuk menurunkan perilaku bullying peserta didik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 218–224. <https://doi.org/10.26539/teraputik.52720>
- Kis, M., Fitriani, W., & Irawati, M. (2024). Analisis dampak penggunaan aplikasi tiktok pada remaja: a systematic literature review. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 227–238. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.90>
- Li, Y.-Y., Koning, I. M., Finkenauer, C., Boer, M., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2024). The bidirectional relationships between fear of missing out, problematic social media use and

- adolescents' well-being: A random intercept cross-lagged panel model. *Computers in Human Behavior*, 154, 108160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108160>
- Mamahit, H. C. (2020). Cinema education method, is it work for group guidance and counseling? *Journal of Counseling and Educational Technology*, 3(2), 68-72. <https://doi.org/10.32698/01201>
- Maulida, A. S. (2026). Pengaruh teknik sinema edukasi dalam bimbingan kelompok untuk mengembangkan perilaku prososial siswa SMP. *Cakrawala Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 42–53. <https://doi.org/10.66683/cbk.v1i1.6>
- Nabila, L. A., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas layanan edupreneur bk berbasis cinematherapy untuk mengurangi fear of missing out dalam media sosial. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(9), 9. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i9.2025.9>
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Rosdiana, Y., & Devi, H. M. (2026). Psychoeducational film series “nakula: a knight without fear of missing out” on mental health to prevent fomo behavior in generation z. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 14(1), 116–124. <https://doi.org/10.36858/jkds.v14i1.1053>
- Smith, E. E., & Storrs, H. (2023). Digital literacies, social media, and undergraduate learning: What do students think they need to know? *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00398-2>
- Taibi, D., Scifo, L., Bruno, N., & Fulantelli, G. (2023). Social media literacy to support a conscious use of social media in adolescents and improve their psychological well-being: a pilot study. *Sustainability*, 15(17), 12726. <https://doi.org/10.3390/su151712726>
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Yurisna, & Sinaga, M. H. P. (2024). Group counseling using cinema therapy techniques to reduce the intensity of social media use in high school students. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 13(1), 18–29. <https://doi.org/10.15294/zrp3mm29>