

Pelatihan Self-Management Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Kalangan Siswa SMK Melalui *Experiential Learning*

Elia Flurentin*, Arbin Janu Setiyowati, Riskiyana Prihatiningsih, Awalya Siska Pratiwi, Ah. Fahri Munir

Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding Author: elia.flurentin.fip@um.ac.id

Info Artikel

Diterima: 08/11/2024

Direvisi: 20/12/2024

Disetujui: 23/01/2025

Abstract. *The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon is increasingly troubling, especially for teenagers who actively use social media, such as Vocational High School (SMK) students. They are in an identity-seeking phase and tend to feel the need to be constantly connected to their social environment, especially on online platforms. While social media facilitates interaction with peers, overexposure can trigger anxiety and feelings of insecurity, which in turn impacts their mental and emotional health. The effects of FoMO are also seen in declining academic performance and social skills, as students spend more time paying attention to the lives of others rather than focusing on their personal tasks and achievements. To help students overcome FoMO, the service program at SMK Nasional Malang applies the experiential learning approach as a learning method that emphasizes the development of self-management. Through this training, students are trained to manage emotions, utilize personal experience as a learning medium, and cultivate the ability to control themselves from the temptation of constantly checking social media. Experiential learning strategy has been proven to improve students' abilities in cognitive and affective aspects, such as emotion management and teamwork. This approach is expected to reduce the negative impact of FoMO and strengthen students' awareness of the importance of balance between the online world and real life. This service includes socialization, case analysis, and training modules as practical steps to guide students in practicing self-management in the school environment. From the implementation of this service activity until completion, students are expected to not only be able to control their own behavior but also be able to share this positive influence with their peers. Hopefully, through school support and ongoing training, students can develop adequate digital literacy and self-management skills to cope with social media pressure and improve overall quality of life.*

Keywords: *Self-management, Experiential learning, FoMO, Vocational school students.*

Abstrak. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin meresahkan, khususnya bagi remaja yang aktif menggunakan media sosial, seperti siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Mereka berada dalam fase pencarian identitas dan cenderung merasa harus terhubung terus-menerus dengan lingkungan sosial mereka, terutama di platform daring. Meskipun media sosial memfasilitasi interaksi dengan teman sebaya, keterpaparan yang berlebihan dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak aman, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental dan emosi mereka. Efek FoMO juga terlihat pada kinerja akademik dan keterampilan sosial yang menurun, karena siswa lebih banyak menghabiskan waktu memperhatikan kehidupan orang lain daripada fokus pada tugas dan pencapaian pribadi mereka. Untuk membantu siswa mengatasi FoMO, program pengabdian di SMK Nasional Malang menerapkan pendekatan *experiential learning* sebagai metode pembelajaran yang menekankan pada pengembangan manajemen diri. Melalui pelatihan ini, siswa dilatih untuk mengelola emosi, memanfaatkan pengalaman pribadi sebagai media belajar, dan menumbuhkan kemampuan mengendalikan diri dari godaan terus-menerus mengecek media sosial. Strategi *experiential learning* telah terbukti meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif dan afektif, seperti pengelolaan emosi dan kerja sama tim. Pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi dampak negatif FoMO dan memperkuat kesadaran siswa tentang pentingnya keseimbangan antara dunia daring dan kehidupan nyata. Pengabdian ini menyertakan sosialisasi, analisis kasus, serta modul pelatihan sebagai langkah praktis untuk memandu siswa dalam mempraktikkan manajemen diri di lingkungan sekolah. Terlaksananya kegiatan pengabdian ini hingga selesai, siswa diharapkan tidak hanya mampu mengendalikan perilaku mereka sendiri tetapi juga dapat membagikan pengaruh positif ini ke teman-teman sebaya. Harapannya, melalui dukungan sekolah dan pelatihan berkelanjutan, siswa dapat mengembangkan literasi digital dan keterampilan manajemen diri yang memadai untuk mengatasi tekanan sosial media dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata Kunci: Manajemen diri, Experiential learning, FoMO, Siswa SMK.

How to Cite: Flurentin, E., Setiyowati, A. J., Prihatiningsih, R., Pratiwi, A. S., & Munir, A. F. (2025). Pelatihan *Self-Management* Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Kalangan Siswa SMK Melalui *Experiential Learning*. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 72-81. <https://doi.org/10.37478/abdika.v5i1.4955>



Copyright (c) 2025 Elia Flurentin, Arbin Janu Setiyowati, Riskiyana Prihatiningsih, Awalya Siska Pratiwi, Ah. Fahri Munir. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Media sosial merupakan alat bantu dalam penyampaian informasi dari individu pada individu yang lain. Media sosial merupakan platform media

yang memfokuskan pada eksistensi pengguna (Nasrullah, 2015). Populasi penggunaan media sosial di Indonesia pada tahun 2021 diperkirakan terdapat 193,43 juta pengguna media sosial dan diperkirakan akan melonjak mencapai 236,97 juta pada tahun 2026 mendatang (Nurhayati-Wolff, 2021). Media sosial juga memiliki peranan penting dalam berkehidupan saat ini (Abdillah, 2022).

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap fenomena FoMO. Sebagai remaja yang berada dalam fase pencarian identitas dan pengakuan sosial, mereka cenderung aktif di media sosial untuk menjaga interaksi dan relasi dengan teman sebaya. Media sosial memberikan ruang bagi mereka untuk terus terhubung, namun di sisi lain, eksposur berlebihan terhadap aktivitas orang lain bisa memicu perasaan bahwa mereka tidak terlibat atau tidak seproduktif orang lain. Hubungan dengan teman sebaya menjadi penting, yang sering kali mengarah pada konformitas, yang dapat memiliki efek positif dan negatif (Diananda, 2018). Perasaan ini dapat menimbulkan kecemasan dan stres yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional siswa (Widyaningtyas & Farid, 2015).

FoMO pada siswa SMK tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada kinerja akademik dan keterampilan sosial mereka. Perasaan tidak ingin ketinggalan tren atau aktivitas teman di media sosial sering kali mengganggu fokus belajar, menurunkan motivasi, dan mengakibatkan penurunan prestasi akademik. FoMO dicirikan oleh keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas daring orang lain (Kiding & Matulesy, 2020). Penelitian telah menemukan korelasi positif antara kesepian dan FoMO pada pelajar SMA (Sangadah, 2023).

Adapun media sosial dimanfaatkan sebaliknya yaitu ke arah negatif, salah satunya berkaitan dengan perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*). Perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) merupakan suatu bentuk ketakutan individu ketika tertinggal update terbaru yang muncul melalui media sosial. Hal tersebut berkaitan dengan pendapat (Przybylski et al., 2013) mengungkapkan bahwa *Fear Of Missing Out* yaitu suatu ketakutan yang dialami seseorang saat kehilangan sesuatu yang berharga dan tidak dapat mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain di media sosial. Terdapat dampak negatif dari adanya *Fear Of Missing Out* diantaranya merasa takut jika berjauhan dengan, tidak puas dengan kehidupan sendiri, tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, gangguan tidur (Abel et al., 2016; Adams et al., 2017; Nadzirah et al., 2022). Para siswa yang melakukan perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) tidak menyadari bahwa mereka terbelenggu dalam dunia maya. Diperlukan penguatan manajemen diri sehingga individu mampu mengelola perilaku yang dilakukan ketika bermedia sosial.

Pengabdian kali ini akan menggunakan strategi *experiential learning*. *Experiential learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang melibatkan siswa aktif dalam proses pembelajaran. Tujuan penggunaan *experiential learning* yaitu mengajarkan para siswa untuk dapat mengubah struktur kognitif pada individu dengan berbagi pengalaman yang dialaminya sehingga dapat memecahkan masalah dalam proses pembelajaran (Pane & Dasopang, 2017). Pada penelitian sebelumnya *experiential learning* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi yang artinya pengelolaan emosi ini erat kaitannya dengan manajemen diri individu sehingga dapat disimpulkan bahwa *experiential learning* memiliki pengaruh dengan

manajemen diri (Didik, 2020). Selain itu *experiential learning* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri dan kerjasama tim sehingga hal tersebut dapat diterapkan pada siswa yang melakukan perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) agar memiliki interaksi sosial yang baik terhadap individu lain .

Pengabdian kepada masyarakat yang serupa untuk mengatasi perilaku FoMO juga telah dilakukan seperti FoMO pada digital native (Rasanty, 2022), bijak bermedia sosial agar terhindar dari perilaku FoMO salah satunya (Hidayanto et al., 2024) dan juga pengaruh FoMO terhdap manajemen keuangan (Asral et al., 2024). Pelaksanaan pengabdian ini berbeda dengan pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya, yang mana pengabdian ini leih fokus kepada salah satu teknik yaitu *Experiential Learning*. Dengan menggunakan *Experiential Learning*, siswa dapat memperoses pengetahuan yang diciptakan melalui pengalaman yang dialami atau yang dibacanya. Melalui strategi *Experiential learning* diharapkan mampu memanajemen dirinya sehingga tidak terjerumus pada perilaku FOMO yang menyebabkan dampak-dampak negatif bagi individu.

Metode Pelaksanaan

Sebagai upaya untuk dapat memanajemen diri para siswa, tim pengabdian akan menerapkan metode yang dianggap sesuai dengan siswa SMK. Metode yang akan digunakan meliputi: sosialisasi, hal tersebut memiliki kaitan dengan penyampaian materi mengenai manajemen diri dari perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) yang berlebihan dengan cara mendiskusikan tentang bermedia sosial yang sehat dan tidak terkesan ikut dengan keadaan yang terjadi di media sosial; berikutnya yaitu dengan analisis kasus, kasus-kasus yang diberikan berkaitan dengan kejadian yang selama ini terjadi pada lingkungan sekolah terkait perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) dan bagaimana siswa tersebut mampu mengatasi kasus FoMO (*fear of missing out*) menggunakan langkah-langkah *experiential learning* yang telah diperkenalkan oleh tim pengabdian; langkah ketiga yaitu dengan pembuatan modul, modul tersebut memiliki tujuan agar dapat membantu konselor untuk dapat menerapkan manajemen diri dengan langkah-langkah yang sedemikian rupa sesuai dengan yang telah dikembangkan didalam modul untuk mengatasi perilaku FoMO (*fear of missing out*) yang memberikan dampak negative bagi kebanyakan peserta didik; langkah keempat yaitu dengan penerapan modul, modul yang sebelumnya telah dibuat oleh tim pengabdian nantinya akan diterapkan dalam kehidupan masing-masing siswa dalam lingkungan sekolah. Kedepannya hal tersebut akan dipandu oleh konselor sekolah sehingga dapat bermanfaat bahkan sampai kegiatan pengabdian selesai; dan yang terakhir yaitu pembentukan tunas anti FOMO (*Fear Of Missing Out*), setelah modul diterapkan oleh para siswa, selanjutnya siswa tersebut layak diberikan suatu penghargaan sebagai tunas anti FOMO (*Fear Of Missing Out*) agar dapat menyebarkan semangat anti FOMO (*Fear Of Missing Out*) pada lingkungan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan *self management* sebagai upaya pencegahan perilaku FoMO (*Fear Of Missing Out*) yang terjadi pada kalangan siswa SMK Melalui *Experiential Learning* dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan.

1. Pertemuan Pertama

Langkah pertama dalam menjalankan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada penguatan manajemen diri siswa di SMK melalui pendekatan *experiential learning*, sebagai langkah preventif untuk mengurangi bahkan mencegah perilaku FoMO, dimulai dengan memberikan pemahaman kepada siswa bahwa perilaku FoMO akan berakibat negatif jikalau dilakukan secara berlebihan (Rozgonjuk et al., 2020). Pendekatan *experiential learning* dipilih sebagai metode utama dalam upaya ini, karena memiliki beberapa kelebihan yang mampu membuat kemampuan siswa dalam menghadapi situasi buruk sehingga dapat menemukan solusi terbaik atas masalah yang dihadapinya. Tak hanya itu, *experiential learning* juga mampu menumbuhkan komitmen & tanggung jawab para siswa atas semua hal yang dilakukannya (Hakima, 2020). Selanjutnya, upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa dilakukan melalui penyampaian materi yang relevan dan mendalam mengenai perilaku FoMO pada kalangan remaja, manajemen diri, dan mencegah FoMO dengan *experiential learning*. Kegiatan ini berlangsung di aula Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Malang yang dimulai pada tanggal 2 Agustus 2024 yang diikuti sebanyak 60 peserta.

Kehadiran Waka Kurikulum sebagai tuan rumah acara dan Ketua Tim Pelaksana Pengabdian memberikan bobot penting pada acara tersebut, menunjukkan dukungan dan komitmen yang kuat dalam menjalankan program pencegahan yang berfokus pada kesejahteraan siswa dan menumbuhkan manajemen diri yang baik pada siswa. Dengan dimulainya sesi penyampaian materi, diharapkan para peserta akan memperoleh pemahaman yang mendalam dan berharga terkait dengan tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini.



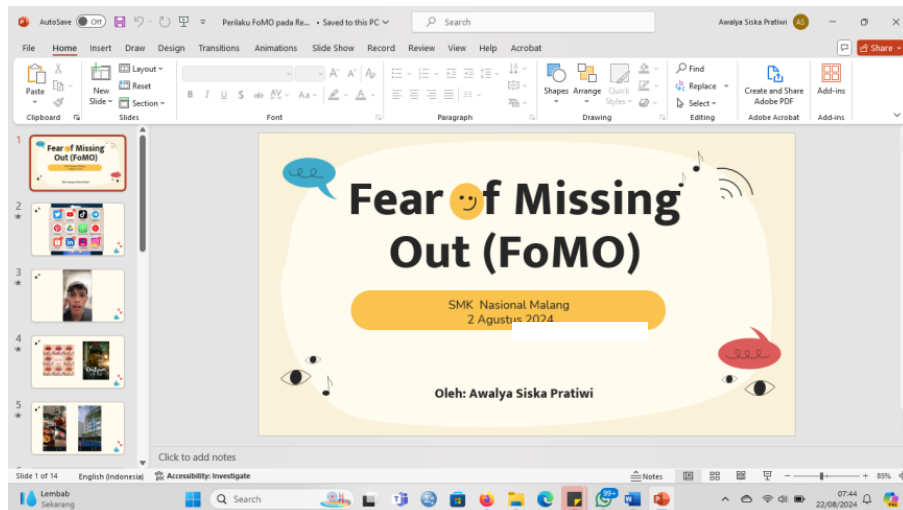
Gambar 1. Pembukaan Pengabdian

Setelah pengabdian dibuka langsung oleh bapak waka kurikulum selaku mitra, selanjutnya penyajian materi disampaikan oleh tim pelaksana pengabdian yang bertindak sebagai fasilitator. Materi dibagi menjadi tiga sesi sesuai dengan jumlah tim pelaksana pengabdian. Secara garis besar pelaksanaan penyampaian materi dipaparkan pada Tabel 2.

Tabel 1. Jadwal Penyajian Materi di SMK Nasional Malang

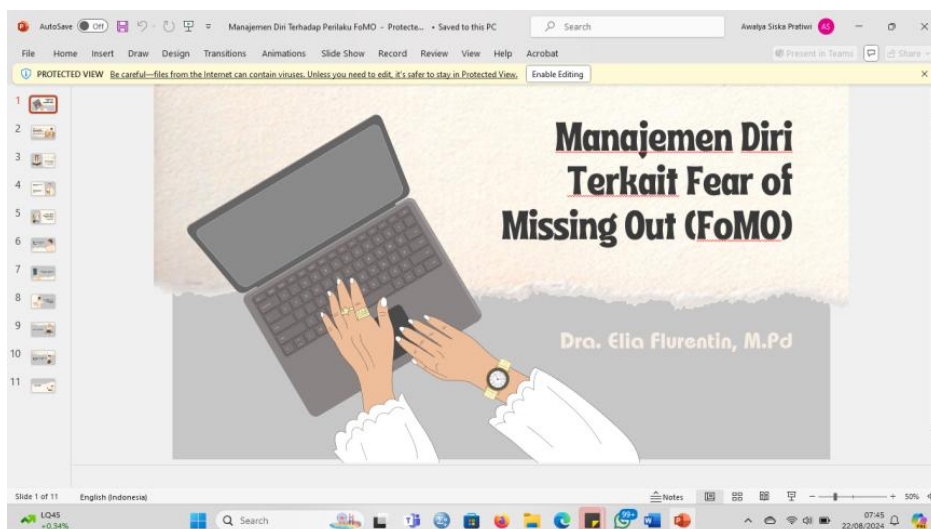
No	Materi	Fasilitator
1	Perilaku FoMO pada Kalangan Remaja	Awalya Siska Pratiwi, M.Pd
2	Manajemen diri terkait FoMO	Elia Flurentin, M.Pd
3	Proses <i>Experienteial Learning</i> dalam mencegah FOMO	Dr. Arbin Janu Setiyowati, M.Pd

Sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya, urutan acara dimulai dengan penyampaian materi oleh anggota tim pelaksana pengabdian, yakni Awalya Siska Pratiwi, M.Pd bertanggung jawab untuk mengawali sesi penyampaian materi pertama. Dalam rangkaian acara ini, beliau akan memberikan pemaparan mengenai topik yang relevan dengan tujuan pengabdian, yaitu perilaku FoMO pada kalangan remaja. Perilaku FoMO (*fear of missing out*) dapat berakibat buruk pada seseorang, seperti yang telah diungkapkan oleh (Taswiyah, 2022) bahwasannya perilaku FoMO dapat menyebabkan ketakutan, kecemasan sehingga mendorong seseorang untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan orang lain.



Gambar 2. Materi Pengabdian

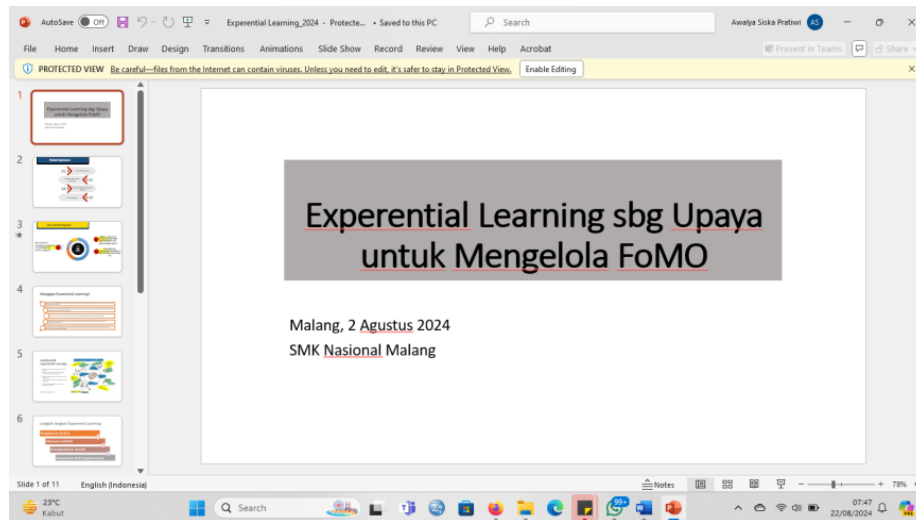
Selanjutnya kegiatan penyampaian materi kedua dilakukan oleh ketua pelaksana pengabdian yaitu Elia Flurentin, M.Pd yang menyampaikan materi mengenai manajemen diri terkait FoMO (*fear of missing out*). Metode yang digunakan yaitu metode ekspositori atau ceramah, yang dianggap efektif dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh para siswa (Mayada et al., 2024).



Gambar 3. Materi Pengabdian Pemateri

Kegiatan penyampaian materi ketiga dilakukan oleh anggota pengabdian yaitu Dr. Arbin Janu Setiyowati, M.Pd., yang menyampaikan materi mengenai *experiential learning*. Materi tersebut disampaikan lebih kepada produk yang

nanti dihasilkan. Materi terkait permasalahan FoMO dan manajemen diri yang mana materi tersebut dituangkan dalam berbagai produk. Produk yang dibuat oleh siswa tidak terbatas, mereka dibebaskan dengan cara mereka sendiri menciptakan produk yang bermanfaat untuk diri sendiri.



Gambar 4. Materi Pengabdian Pemateri

Setelah pemaparan materi selesai, para peserta diberikan lembar kerja untuk mendapatkan hasil yang akan dibagi menjadi 5 kelompok dan masing-masing kelompok beranggotakan 3 orang. Kelompok terbagi dari hasil pengerjaan lembar kerja yang memberikan jawaban terbaik. Penilaian LK dilakukan setelah semua peserta mengumpulkan, hasil 15 peserta yang mengikuti pertemuan kedua akan diumumkan secara online melalui media sosial. LK yang diberikan tergambar seperti dibawah ini.

Lembar Refleksi	
Nama :	
Kelas :	
No. HP :	
1. Apa yang kamu dapatkan pada kegiatan hari ini?	
2. Ketika ada barang terbaru dan viral yang kamu inginkan akan tetapi dari segi keuangan tidak mencukupi, apa yang akan kamu lakukan?	
3. Bagaimana kalian dapat mengatur diri untuk mencegah perilaku FoMO?	
4. Menurutmu, bagaimana caramu mengatur penggunaan ponsel dalam mengakses media sosial?	
5. Bagaimana caramu untuk tetap menjadi dirimu sendiri ditengah pencapaian dan barang-barang viral yang dimiliki teman-teman ?	

Gambar 5. Lembar Kerja pertemuan 1

2. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan selanjutnya 9 Agustus 2024, tim pengabdian mengumpulkan kelompok yang sudah terbagi secara online setelah pertemuan pertama. Terpilihlah sebanyak 15 peserta dengan 5 kelompok yang telah terbagi. Kelompok dan tim berkumpul untuk membicarakan langkah

selanjutnya. Pada pertemuan kedua ini juga mengkombinasikan strategi pembelajaran *project-based learning*. Hal tersebut bertujuan untuk mempermudah para siswa dalam proses pemahaman & penyerapan teori yang diberikan (Anggraini & Wulandari, 2021). Kegiatan pada pertemuan kedua ini setiap kelompok diminta untuk mengerjakan kasus yang telah diberikan serta mengerjakan permasalahan yang harus diselesaikan. Jadi ada 5 kasus yang diberikan dan setiap kelompok berbeda kasus yang diberikan.

2. Pengaruh Media Sosial Menjadi Penyebab Tawuran Antar Pelajar	
Sekarang ini banyak pelajar yang salah dalam menggunakan media sosial. Media sosial yang seharusnya digunakan untuk mendapatkan informasi dan memudahkan interaksi dengan orang lain, namun malah digunakan untuk saling mengejek dengan teman yang lainnya. Akibatnya dapat menimbulkan aksi tawuran dikarenakan pihak yang diejek tidak terima dengan ejekannya.	a. Dari kasus yang telah kalian baca, buatlah analisis bagaimana manajemen diri yang kelompok sepakat untuk terhindar dari masalah tersebut.
Seperti kasus yang terjadi di daerah Kebumen Jawa tengah pada tanggal 18 Januari 2023 tentang 2 kelompok pelajar di Kebumen yang janjian tawuran dan terdapat 1 korban yang terluka bacak. Kasus ini berawal dari mereka yang ribut-ribut di sosial media kemudian berencana untuk bertemu di suatu tempat. Namun rencana tawuran pelajar itu gagal dikarenakan salah satu dari pihak lawan membawa lebih banyak pasukan. Akhirnya pihak korban dan teman-temannya meninggalkan lokasi, tersebut namun ada satu orang yang tertinggal dan akhirnya dikeroyok oleh pihak lawan. Satu korban tersebut mengalami luka bacak dibagian paha dan kemudian dilarikan ke rumah sakit untuk mendapat perawatan yang lebih baik.	b. Buatlah konsep media untuk menyuarakan manajemen diri agar terhindar dari FoMO
Kemudian polisi mengamankan puluhan pelajar yang terlibat dalam aksi tawuran tersebut untuk dimintai keterangan yang jelas. Kasat Reskrim terus melakukan penyelidikan dan mencari informasi siapa saja yang terlibat dalam aksi tersebut dan dari mana asal mula senjata tajam yang mereka bawa. Dari hasil pemeriksaan awal pelajar sudah mengakui ikut dalam melakukan aksi tersebut, namun untuk pelaku yang melakukan aksi pembacokan kepada korban belum diketahui siapa pelakunya. Dan diakhir wawancara Kasat Reskrim mengatakan bahwa pelajar yang terlibat aksi pengeroyokan akan dikenakan pasal 170 KUHP dan Undang-undang darurat untuk membawa senjata tajam. Namun, polisi masih tetap mencari seseorang yang melakukan aksi pembacokan kepada korban dan mencari senjata tajam yang mereka bawa. Informasi diatas saya dapatkan dari tvonenews.com tentang aksi tawuran pelajar yang terjadi di Jawa Tengah, tepatnya di daerah Kebumen.	

Gambar 6. Contoh Kasus

Hasil yang telah dikerjakan kemudian dipaparkan didepan oleh setiap kelompok. Produk tersebut nantinya akan dikembangkan dengan hasil yang matang untuk dipresentasikan pada pertemuan selanjutnya. Berikut kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kedua.



Gambar 7. Kegiatan Pertemuan 2

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dalam pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2024. Kegiatan pada pertemuan terakhir ini yaitu dimulai

dengan pemaparan dari masing-masing kelompok mengenai manajemen diri yang dilakukan untuk mencegah perilaku FoMO



Gambar 8. Pemaparan Kelompok

Pada pertemuan ketiga ini pemaparan dari presentasi 5 kelompok yang telah membawa hasil kerja kelompok secara maksimal. Setiap kelompok memaparkan produk dihadapan para juri serta teman kelompok yang lainnya. Juri yang menilai yaitu melibatkan 2 konselor sekolah dan tim pegabdian, akan tetapi tidak hanya juri yang menilai melainkan kelompok yang lain juga memberikan penilaian terhadap produk yang dihasilkan masing-masing kelompok. Semua hasil penilaian baik dari juri dan kelompok akan diakumulasikan. Berikut adalah lembar penilaian untuk para juri dibuat sama sebagai berikut.

Penilai	
Kelompok yang Dinilai	

KRITERIA PENILAIAN

No.	Kriteria Penilaian	Bobot Max.	Skor
1.	Orisinalitas Karya	10	
2.	Format		
	Kesesuaian karya dengan tema	25	
	Kerangka konsep		
	Keunikan karya		
3.	Isi		
	Kemenarikan teks yang digunakan	30	
	Kejelasan isi pesan yang disampaikan kepada pembaca		
4.	Kualitas		
	Karya mudah dimengerti oleh pembaca	15	
	Mampu menarik perhatian pembaca		
5.	Presentasi		
	Kepercayaan diri saat presentasi	20	
	Kesesuaian isi pembicaraan dengan isi karya		
	Kualitas/kemenarikan isi presentasi		
Total		100	

Gambar 9. Kriteria Penilaian

Semua kelompok telah memaparkan produk yang dihasilkan, para juri dan masing-masing kelompok telah memberikan penilaiannya. Akumulasi nilai dari juri dan masing-masing kelompok terpilihlah dengan 3 kelompok terbaik. Produk terbaik akan diberikan penghargaan sebagai apresiasi produk yang dihasilkan. Sebelum kelompok mengetahui hasil dari produknya, dipaparkan penguatan dari salah satu tim pengabdian yaitu Ibu Riskiyana Prihatiningsih, M.Pd mengenai perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO). Pemberian penguatan

diperlukan dikarenakan hal tersebut dapat meningkatkan motivasi para peserta didik untuk tidak melakukan perilaku negatif yang dapat menyebabkan permasalahan pada peserta didik (Anwar, 2022).



Gambar 10. Penyerahan Penghargaan

Simpulan dan Tindak Lanjut

Pelaksanaan pengabdian pelatihan *self management* sebagai upaya pencegahan perilaku fomo (*fear of missing out*) yang terjadi pada kalangan siswa smk nasional malang melalui *experiential learning*. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan 1) sosialisasi; 2) analisis kasus; 3) modul; 4) penerapan modul; dan 5) tunas anti FOMO (Fear Of Missing Out). Materi yang disampaikan yaitu perilaku FoMO pada kalangan remaja, manajemen diri terkait FoMO, dan proses *Experienteial Learning* dalam mencegah FoMO. Selain materi, setiap kelompok yang telah dibagi diminta untuk mengerjakan lembar kerja kelompok dan dipaparkan hasilnya. Hasil yang telah dipaparkan kemudian di nilai oleh para juri. Akumulasi nilai dari juri dan masing-masing kelompok terpilihlah dengan 3 kelompok terbaik. Produk terbaik akan diberikan penghargaan sebagai apresiasi produk yang dihasilkan. Tindak lanjut dari pelaksanaan pengabdian ini diharapkan siswa dapat menerapkan manajemen diri yang sudah dapat dilaksanakan pada kegiatan pengabdian terkait perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO). Setelah pengabdian selesai perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) akan berkurang dengan para siswa melakukan manajemen diri secara optimal.

Daftar Pustaka

- Abdillah, L. A. (2022). *Peranan Media Sosial Modern*. Bening Media Publishing.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1).
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337–348.
- Anggraini, P. D., & Wulandari, S. S. (2021). Analisis penggunaan model pembelajaran project based learning dalam peningkatan keaktifan siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9(2), 292–299.
- Anwar, A. M. (2022). Pemberian Penguatan (Reinforcement) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran PAI Kelas XI Desain Grafis di Smk Bina Banua Banjarmasin. *Journal of Islamic Education Policy*, 7(1).

- Asral, A., Haikal, M., Salsabilla, A., Ginting, D. N. B., Safitri, E., Sanla, M., Absi, A. A., Sihotang, A. K. S., Ervansyah, F., & Novrianti, T. (2024). Pengaruh Fomo Terhadap Manajemen Keuangan Siswa SMP: Studi Literatur Manajemen Keuangan Pribadi SMPN 3 Tempuling. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2699–2706.
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- Didik, M. (2020). Teknik Experiential Learning Meningkatkan Kemampuan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 106–111.
- Hakima, A. (2020). Peran Model Experiential Learning Dalam Pendidikan Berbasis Keterampilan Tata Busana. *Jurnal Online Tata Busana*, 9(03), 51–59.
- Hidayanto, S., Syafrina, A. E., & Imaddudin, I. (2024). Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 4(4).
- Kiding, S., & Matulessy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173–182.
- Mayada, F. D., Faizah, F., & Nisa'i, K. (2024). Efektifitas Model Pembelajaran Ekspositori terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(3), 336–342.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak sindrom FoMO terhadap interaksi sosial pada remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69.
- Nasrullah, R. (2015). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. *Bandung: Simbiosis Rekatama Media*, 2016, 2017.
- Nurhayati-Wolff, H. (2021). *Most used food delivery app orders Indonesia 2020*. Statista.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352.
- 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.
- Rasanty, N. A. (2022). Sosialisasi Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Pada Digital Natives Pengguna Media Sosial. *Jurnal PengaMAS*, 5(3), 226–233.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
- Sangadah, N. (2023). Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 32–41.
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1).
- Widyaningtyas, D., & Farid, M. (2015). Pengaruh *Experiential Learning* Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kerjasama Tim Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3 (03), 237–246.