



GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Pengembangan E-Modul Logoterapi dalam Bimbingan Konseling untuk Mencegah Perilaku *FoMO* pada Siswa SMAN 3 Makassar

Development of Logotherapy-Based E-Modules for Guidance and Counseling to Preventive FoMO Behaviour in Students at SMAN 3 Makassar

Jelitha Saputri¹, Sahril Buchori², Abdullah Pandang³

Universitas Negeri Makassar
Email: saputrijelitha@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan pengembangan e-modul logoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa, menyusun prototipe e-modul, serta menguji tingkat validitas dan kepraktisannya. Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Makassar dengan menggunakan metode *Research and Development* (R&D) yang mengacu pada model Borg dan Gall. Subjek penelitian melibatkan dua dosen Bimbingan dan Konseling sebagai validator materi, dua dosen Teknologi Pendidikan sebagai validator media dan desain, serta dua guru bimbingan dan konseling sebagai praktisi yang menilai kepraktisan produk. Data diperoleh melalui angket analisis kebutuhan, lembar validasi ahli, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa skor rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan e-modul logoterapi dalam bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan sebagai upaya pencegahan perilaku FoMO pada siswa. Prototipe yang dihasilkan mencakup perencanaan e-modul dan pengembangan materi yang terdiri atas pendahuluan, pengenalan FoMO, pemahaman akar permasalahan FoMO, pengantar logoterapi, penerapan logoterapi, serta pembangunan kehidupan yang bermakna. Hasil validasi ahli materi maupun ahli media menunjukkan bahwa e-modul yang dikembangkan berada pada kategori valid. Selain itu, penilaian praktisi mengindikasikan bahwa e-modul tersebut praktis digunakan dalam layanan bimbingan pribadi dan sosial untuk membantu mencegah perilaku FoMO pada siswa.

Kata Kunci: *e-modul, Logoterapi, FoMO.*

Abstract: *This study aimed to identify the need for developing a logotherapy-based counseling e-module to prevent Fear of Missing Out (FoMO) behavior among students, to design its prototype, and to evaluate its validity and practicality. The research was conducted at SMAN 3 Makassar using a Research and Development (R&D) approach based on the Borg and Gall model. The participants consisted of two Guidance and Counseling lecturers who served as content validators, two Educational Technology lecturers who evaluated the technical and design aspects of the e-module, and two school counselors who assessed its practicality. Data were collected through needs assessment questionnaires, expert validation sheets, and documentation, and were analyzed using descriptive statistics in the form of mean scores and percentages. The findings revealed that the development of a logotherapy-based counseling e-module is highly needed as an effort to prevent FoMO behavior among students. The resulting prototype includes a structured e-module design and learning materials covering an introduction, understanding FoMO, exploring the underlying causes of FoMO, an introduction to logotherapy, the application of logotherapy principles, and strategies for developing a meaningful life. The results of both content and media validation indicated that the developed e-module met the criteria for validity. Furthermore, practitioners' evaluations demonstrated that the e-module is practical for implementation in personal and social guidance services to support the prevention of FoMO behavior among students.*
Keywords: *e-module, Logotherapy, FoMO.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mengubah secara signifikan pola interaksi dan akses informasi di kalangan remaja. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa dari total populasi Indonesia sebanyak 278,6 juta jiwa, sekitar 221 juta orang telah terhubung dengan internet, dengan kelompok usia 18-34 tahun mendominasi sebesar 54,1% (Panggabean, 2024). Sejalan dengan itu, tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5% pada awal 2024, meningkat dibandingkan 78,19% pada tahun 2022 (Santika, 2024). Sebagian besar remaja memanfaatkan internet untuk mengakses media sosial dengan persentase mencapai 84,37%, disertai rata-rata durasi penggunaan selama 3 jam 14 menit per hari dan frekuensi akses harian sebesar 81% (Muhamad, 2024).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial memunculkan berbagai konsekuensi psikologis, salah satunya adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun interaksi sosial yang dialami orang lain (Aurelya, 2021). Menurut Przbyski et al. dalam Imaddudin (2021), FoMO merupakan ketakutan yang meluas ketika individu merasa orang lain memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan atau berharga, sehingga muncul dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di dunia maya. Kecenderungan FoMO yang tinggi dapat mendorong individu untuk terus

memantau media sosial hingga mengabaikan aktivitas dan tanggung jawab pribadinya. Kondisi ini berdampak pada perubahan pola interaksi sosial secara langsung serta memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan penurunan prestasi belajar dan gangguan pola tidur (Fitri et al., 2024). Selain itu, individu yang mengalami FoMO cenderung merasakan kegelisahan akibat dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal (Brahmana, 2021).

Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa FoMO telah menjadi persoalan yang cukup serius di kalangan remaja Indonesia. Asyifa et al. (2024) menemukan bahwa 64,6% dari 638 remaja yang diteliti mengalami FoMO terkait media sosial. Penelitian lain menunjukkan bahwa 35,7% remaja berada pada kategori FoMO tinggi, yang dipengaruhi oleh faktor kecemasan, kebutuhan akan penerimaan sosial, popularitas, dan kecanduan media sosial (Fazria, 2024). Pada tingkat siswa sekolah menengah atas, Wahyuningtyas et al. (2024) melaporkan bahwa 11,06% siswa berada pada kategori FoMO tinggi dan 56,64% pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami FoMO pada tingkat yang memerlukan perhatian khusus dari layanan bimbingan dan konseling. FoMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kualitas tidur, konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan hubungan sosial siswa (Nurismawan et al., 2023). Kondisi ini menjadi semakin krusial karena masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas dan perkembangan psikososial. Apabila tidak ditangani secara tepat, FoMO dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, perilaku impulsif, hingga masalah kesehatan mental yang lebih serius (Alfian, 2024; Bagaskara, 2025).

Fenomena tersebut juga ditemukan di SMA Negeri 3 Makassar. Hasil survei awal melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada 5 November 2025 menunjukkan tingginya intensitas penggunaan smartphone dan media sosial di kalangan siswa. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa takut tertinggal tren, gangguan konsentrasi belajar, kecemasan saat tidak mengakses media sosial, hingga perilaku berisiko yang dilakukan demi mendapatkan perhatian dari lingkungan sosial.

Catatan kasus di ruang Bimbingan dan Konseling memperlihatkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan FoMO, seperti keterlambatan hadir ke sekolah akibat penggunaan media sosial hingga larut malam, penggunaan smartphone saat proses pembelajaran, serta perilaku mengikuti tren negatif di media sosial. Wawancara mendalam terhadap empat siswa menunjukkan adanya perasaan cemas, takut dijauhi teman, dorongan untuk terus memeriksa media sosial, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, hingga perilaku konsumtif untuk mengikuti tren. Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti bersama guru BK melakukan asesmen menggunakan skala kecenderungan FoMO yang dikembangkan oleh Fahsyah dan Junaidi (2025) terhadap 367 siswa kelas X dan XI. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 186 siswa (50,68%) berada pada kategori FoMO tinggi, 95 siswa (25,88%) pada kategori sedang, dan 86 siswa (23,44%) pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Makassar memiliki kecenderungan FoMO yang cukup tinggi.

Kondisi tersebut selaras dengan tiga aspek FoMO yang dikemukakan oleh Kaloeti et al. (2021), yaitu *missed experience*, *compulsion*, dan *comparison with friends*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang intensif, tekanan sosial dan budaya kompetitif, kebutuhan akan penerimaan sosial, karakteristik kepribadian tertentu, serta tingginya akses terhadap teknologi digital (Nurhasanah, 2024; Kusumaisma & Satwika, 2023; Brahmana, 2021; Perdana et al., 2024). Pada dasarnya, FoMO merefleksikan ketidakmampuan individu menemukan makna dalam kehidupannya sendiri sehingga mereka mencari validasi melalui pengalaman dan pengakuan

dari orang lain. Dalam perspektif eksistensial, FoMO dapat dipahami sebagai bentuk *existential vacuum*, yaitu kondisi ketika individu kehilangan orientasi makna hidup dan bergantung pada validasi eksternal. Akibatnya, individu terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang berpotensi memunculkan kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan penurunan produktivitas akademik.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan untuk mengatasi permasalahan ini adalah logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl. Pendekatan ini membantu individu mengembangkan kesadaran diri, mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal, serta membangun ketahanan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas logoterapi dalam meningkatkan kualitas hidup dengan *effect size* sedang sebesar 0,67 (Putu et al., 2025), meningkatkan konsep diri remaja dengan *effect size* sebesar 0,80 (Farisandy & Surjaningrum, 2021), serta meningkatkan harga diri pada individu dengan kondisi psikologis tertentu (Siagian & Niman, 2020). Selain itu, logoterapi terbukti efektif membantu individu menghadapi ketidakpastian hidup secara lebih optimis dan autentik (Puspitasari et al., 2025). Secara khusus, Afdilah et al. (2020) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip logoterapi mampu mengurangi kecenderungan perilaku ikut-ikutan yang dipicu oleh tekanan media sosial.

Meskipun demikian, penerapan logoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Makassar masih terbatas. Guru BK mengungkapkan bahwa belum tersedia panduan praktis maupun media interaktif yang dapat mendukung implementasi logoterapi secara sistematis. Padahal, karakteristik siswa generasi digital menuntut adanya media layanan yang lebih inovatif, fleksibel, dan sesuai dengan perkembangan teknologi. Salah satu alternatif yang dapat dikembangkan adalah e-modul bimbingan dan konseling berbasis logoterapi. E-modul memiliki karakteristik *self-contained*, *self-instructional*, *user-friendly*, dan didukung elemen multimedia interaktif yang memungkinkan siswa belajar secara mandiri (Hasanudin et al., 2022). Selain mudah diakses kapan saja dan di mana saja, e-modul juga lebih sesuai dengan kebutuhan generasi digital serta berpotensi menjangkau lebih banyak siswa dibandingkan layanan konseling konvensional.

Pengembangan e-modul berbasis logoterapi dinilai strategis karena mampu mengintegrasikan pendekatan pencarian makna hidup dengan media pembelajaran digital yang interaktif. Selain memberikan solusi terhadap keterbatasan layanan BK, pengembangan ini juga berpotensi mengisi kesenjangan penelitian terkait intervensi FoMO berbasis logoterapi yang masih relatif terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan e-modul bimbingan dan konseling berbasis logoterapi yang valid, praktis, dan efektif dalam mencegah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Melalui pengembangan media digital yang sesuai dengan karakteristik generasi saat ini, penelitian ini diharapkan dapat menjadi inovasi layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa menemukan makna hidup yang autentik, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mengurangi ketergantungan terhadap validasi sosial di media digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) yang bertujuan menghasilkan dan menguji kelayakan produk berupa e-modul bimbingan dan konseling berbasis logoterapi untuk mencegah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengembangan produk yang sesuai dengan kebutuhan pengguna sekaligus memastikan kualitasnya melalui proses validasi.

Penelitian mengadaptasi model pengembangan Borg dan Gall yang dimodifikasi

menjadi tujuh tahap, yaitu penelitian awal dan pengumpulan informasi, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, revisi produk tahap pertama, uji coba lapangan skala kecil, dan revisi produk akhir. Modifikasi dilakukan dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, biaya, dan ruang lingkup penelitian.

Tahap penelitian awal dilakukan melalui analisis kebutuhan di SMAN 3 Makassar dengan melibatkan guru bimbingan dan konseling serta siswa untuk memperoleh gambaran mengenai kebutuhan layanan terkait pencegahan FoMO. Selanjutnya, peneliti menyusun rancangan e-modul yang mencakup desain, materi, serta strategi penyajian berbasis logoterapi. Produk awal dikembangkan dalam bentuk e-modul interaktif yang memuat materi tentang pengenalan FoMO, faktor penyebab, konsep dasar logoterapi, penerapan teknik logoterapi, dan pembangunan kehidupan yang bermakna.

Subjek penelitian terdiri atas ahli materi dari bidang bimbingan dan konseling, ahli media dari bidang teknologi pendidikan, guru BK, dan siswa SMAN 3 Makassar. Data penelitian diperoleh melalui wawancara, angket kebutuhan, lembar validasi ahli, angket respons guru, serta dokumentasi. Instrumen penelitian meliputi angket kebutuhan, lembar validasi ahli materi dan ahli media, serta angket kepraktisan untuk guru dan siswa. Validitas instrumen dilakukan melalui validitas isi dengan melibatkan para ahli, sedangkan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Alpha Cronbach.

Data dianalisis menggunakan teknik kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif dilakukan terhadap hasil wawancara serta masukan dari validator dan pengguna untuk menyempurnakan produk. Sementara itu, analisis kuantitatif menggunakan statistik deskriptif berupa skor rata-rata dan persentase untuk menentukan tingkat validitas dan kepraktisan e-modul. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori kelayakan yang telah ditetapkan, sehingga dapat diketahui apakah e-modul yang dikembangkan memenuhi kriteria layak dan praktis untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kebutuhan E-Modul Logoterapi dalam bimbingan konseling untuk Mencegah Perilaku FoMO Siswa Di SMAN 3 Makassar

Hasil analisis kebutuhan dalam pengembangan e-modul logoterapi untuk layanan bimbingan dan konseling di SMAN 3 Makassar dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan siswa dan guru bimbingan dan konseling (BK) terhadap materi, karakteristik media, serta kondisi lapangan yang berkaitan dengan upaya pencegahan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Analisis ini bertujuan untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan benar-benar sesuai dengan kebutuhan pengguna dan sasaran layanan. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara, dengan instrumen yang mencakup skala kebutuhan terhadap materi atau konten e-modul serta kebutuhan terhadap media yang akan digunakan.

Analisis kebutuhan siswa difokuskan pada dua aspek utama, yaitu kebutuhan terhadap materi atau konten e-modul dan kebutuhan terhadap media pembelajaran. Hasil analisis terhadap materi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa membutuhkan informasi yang komprehensif terkait FoMO. Dari 20 siswa yang menjadi responden, sebanyak 61% menyatakan sangat membutuhkan materi yang disajikan dalam e-modul, 33,5% menyatakan membutuhkan, dan hanya 4,5% yang menyatakan cukup membutuhkan.

Tabel 1 Hasil Analisis Kebutuhan Siswa Pada Materi/Konten E-Modul "MAKNA"

No.	Materi/Konten	Penilaian				
		1	2	3	4	5

1	Memahami tentang <i>FoMO</i>	0%	0%	0%	30%	60%
2	Memahami jenis-jenis <i>FoMO</i> .	0%	0%	10%	40%	50%
3	Mengerti dengan contoh nyata pada tiap jenis-jenis <i>FoMO</i> di kehidupan sehari-hari.	0%	0%	5%	25%	70%
4	Mengenali situasi atau kondisi terkait <i>FoMO</i>	0%	0%	5%	30%	65%
5	Kemampuan untuk bersikap asertif dalam menumbuhkan keberanian untuk berkata 'tidak' terhadap <i>FoMO</i>	0%	0%	0%	35%	65%
6	Tempat atau media sosial yang rawan terjadinya <i>FoMO</i>	0%	0%	10%	30%	60%
7	Lingkungan atau rekan yang mengajak <i>FoMO</i>	0%	0%	5%	35%	60%
8	Konsekuensi bagi pelaku <i>FoMO</i>	0%	0%	0%	45%	55%
9	Memahami penyebab <i>FoMO</i>	0%	0%	10%	30%	60%
10	Memahami cara Mencegah Perilaku <i>FoMO</i> .	0%	0%	0%	35%	65%
Skor Total		0%	0%	45%	335%	610%
Skor rata-rata		0	0	4,5	33,5%	61%

Secara lebih rinci, siswa menunjukkan kebutuhan yang tinggi terhadap materi yang menjelaskan contoh nyata perilaku *FoMO* dalam kehidupan sehari-hari dengan persentase sebesar 70%. Selain itu, siswa juga sangat membutuhkan materi mengenai cara mencegah perilaku *FoMO* dan penguatan kemampuan bersikap asertif agar berani mengatakan “tidak” terhadap tekanan sosial yang memicu *FoMO*, masing-masing dengan persentase 65%. Kebutuhan yang tinggi juga terlihat pada materi mengenai pengenalan situasi atau kondisi yang berkaitan dengan *FoMO*, pemahaman tentang penyebab *FoMO*, identifikasi media sosial yang rentan memicu *FoMO*, lingkungan pertemanan yang mendorong perilaku *FoMO*, serta konsekuensi yang ditimbulkan akibat perilaku tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memerlukan pemahaman konseptual mengenai *FoMO*, tetapi juga membutuhkan strategi praktis untuk mengenali, mengelola, dan mencegah perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pada aspek media, hasil analisis menunjukkan bahwa siswa sangat membutuhkan layanan konseling berbasis teknologi dalam bentuk e-modul. Rata-rata persentase kebutuhan siswa terhadap media mencapai 60% pada kategori sangat membutuhkan. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan e-modul logoterapi dipandang relevan dengan karakteristik siswa sebagai generasi digital yang terbiasa memanfaatkan teknologi dalam aktivitas sehari-hari.

Tabel 2 Hasil Analisis Kebutuhan Siswa pada e-modul “MAKNA”

No	Item Pernyataan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Modul yang dikembangkan lebih inovatif dibandingkan modul cetak biasa.	0	0	15%	30%	55%
2	Modul dapat diakses melalui PC/Laptop	0	0	15%	15%	70%

3	Modul dapat diakses melalui <i>smartphone</i>	0	0	5%	35%	60%
4	Modul dapat di scroll secara vertical maupun horizontal	0	0	5%	35%	60%
5	Media layanan yang praktis dan dapat digunakan kapan saja serta di mana saja	0	0	10%	35%	55%
6	Modul dengan tampilan menarik dan futuristik.	0	0	5%	45%	50%
7	Materi yang disajikan dalam modul sistematis dan mudah dipahami	0	0	20%	25%	55%
8	Media layanan yang memuat gambar, video, dan latihan interaktif untuk membantu pemahaman materi	0	0	15%	30%	55%
9	Modul yang dapat membantu mengurangi <i>FoMO</i>	0	0	10%	20%	70%
10	Media layanan yang sesuai dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan pembelajaran modern	0	0	5%	25%	70%
Skor Total		0	0	105%	295%	600%
Rata-rata		0%	0%	10,5%	29,5%	60%

Siswa mengharapkan e-modul yang lebih inovatif dibandingkan modul cetak konvensional dengan persentase 55%. Mereka juga menginginkan media yang dapat diakses melalui berbagai perangkat, terutama komputer atau laptop dan telepon pintar, masing-masing sebesar 70% dan 60%. Selain itu, siswa membutuhkan media yang fleksibel, dapat digunakan kapan saja dan di mana saja, serta mendukung navigasi secara vertikal maupun horizontal. Aspek visual juga menjadi perhatian penting, ditunjukkan dengan kebutuhan terhadap tampilan yang menarik dan futuristik sebesar 55%. Siswa menghendaki materi yang disusun secara sistematis dan mudah dipahami, dilengkapi dengan gambar, video, serta latihan interaktif untuk mendukung pemahaman materi. Yang paling menonjol, siswa berharap e-modul mampu membantu mereka mengurangi kecenderungan FoMO dan sesuai dengan perkembangan teknologi serta kebutuhan pembelajaran modern, masing-masing dengan persentase 70%.

Selain siswa, analisis kebutuhan juga dilakukan terhadap guru BK untuk memperoleh gambaran mengenai kebutuhan, ketersediaan sumber daya, kondisi layanan yang ada, dan harapan terhadap pengembangan e-modul logoterapi. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebutuhan guru BK terhadap pengembangan e-modul berada pada kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 4,9 atau setara dengan persentase 99%. Guru BK menyatakan membutuhkan pedoman yang dapat memudahkan pelaksanaan layanan dalam mencegah perilaku FoMO, perangkat media yang mampu meningkatkan keterampilan mereka secara akurat, serta e-modul yang dapat digunakan sebagai panduan praktis dalam menerapkan logoterapi secara efektif dan efisien. Dari sisi ketersediaan sumber daya, hasil analisis menunjukkan skor rata-rata 5 atau 100%, yang berarti kondisi pendukung di sekolah sangat memadai. Guru BK telah memiliki perangkat yang kompatibel, seperti telepon pintar, laptop, atau komputer, serta memiliki kemampuan untuk mengoperasikannya. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan penuh terhadap pengembangan inovasi layanan BK berbasis

teknologi. Namun demikian, guru BK masih membutuhkan panduan yang dapat membantu mereka menganalisis dan menangani permasalahan FoMO secara lebih terarah.

Analisis terhadap kondisi pemberian layanan menunjukkan skor rata-rata 4,8 atau 96%, yang juga berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa guru BK masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan menangani perilaku FoMO pada siswa. Mereka mengaku belum memiliki kriteria yang jelas untuk menentukan tingkat kecenderungan FoMO, merasa kesulitan dalam mengentaskan permasalahan tersebut, serta menghadapi banyaknya siswa yang memerlukan layanan terkait FoMO. Di sisi lain, kompetensi guru BK dalam menerapkan logoterapi masih terbatas sehingga diperlukan media pendukung yang dapat memfasilitasi pelaksanaan layanan secara lebih sistematis.

Harapan guru BK terhadap pengembangan e-modul logoterapi juga tergolong sangat tinggi dengan skor rata-rata 5 atau persentase 100%. Guru BK menginginkan e-modul yang selaras dengan prosedur pelaksanaan logoterapi, mudah dipahami dan diterapkan, serta mampu meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan layanan pencegahan FoMO. Mereka meyakini bahwa pengembangan e-modul logoterapi akan memberikan dampak langsung terhadap efektivitas layanan BK dan membantu siswa mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal yang diperoleh melalui media sosial. Kemudahan penggunaan e-modul juga menjadi aspek yang sangat diharapkan agar media tersebut dapat diimplementasikan secara optimal dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa pengembangan e-modul logoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah perilaku FoMO di SMAN 3 Makassar sangat dibutuhkan oleh siswa maupun guru BK. Siswa memerlukan media pembelajaran yang interaktif, mudah diakses, dan relevan dengan kehidupan digital mereka, sedangkan guru BK membutuhkan pedoman praktis yang dapat membantu pelaksanaan layanan secara efektif. Temuan ini menjadi dasar yang kuat bagi pengembangan e-modul "MAKNA" sebagai media layanan bimbingan dan konseling berbasis logoterapi yang sesuai dengan kebutuhan lapangan dan karakteristik pengguna.

Prototype E-Modul Logoterapi bimbingan konseling untuk Mencegah Perilaku FoMO Siswa Di SMAN 3 Makassar

Tahap pengembangan prototipe e-modul logoterapi dalam bimbingan dan konseling untuk mencegah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa di SMAN 3 Makassar dilakukan berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya. Produk yang dikembangkan diberi nama MAKNA (Media Aplikatif Konseling untuk Mengembangkan Aktualisasi Diri), yang dirancang sebagai media layanan bimbingan dan konseling digital untuk membantu guru BK dan siswa dalam memahami serta mengatasi kecenderungan FoMO melalui pendekatan logoterapi Viktor Frankl. E-modul ini dikembangkan dengan mempertimbangkan karakteristik siswa generasi digital yang akrab dengan teknologi, sehingga penyajiannya dibuat interaktif, fleksibel, dan mudah diakses melalui perangkat digital.

Pengembangan prototipe diawali dengan perencanaan desain yang mengacu pada kebutuhan pengguna, yaitu guru BK dan siswa SMAN 3 Makassar. E-modul dirancang dalam format digital berbasis *flipbook* agar dapat diakses secara mandiri kapan saja dan di mana saja. Pemilihan tampilan visual menjadi salah satu aspek penting dalam pengembangan produk. Warna hijau digunakan sebagai warna dominan karena merepresentasikan pertumbuhan, keseimbangan, harapan, ketenangan, dan pengembangan diri. Dalam konteks bimbingan dan konseling, warna tersebut diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman, mendukung proses refleksi diri, serta membantu siswa dalam menemukan

makna hidup. Sementara itu, warna hitam dipilih untuk memberikan kesan profesional, elegan, dan mendalam, sekaligus merepresentasikan proses introspeksi yang menjadi inti pendekatan logoterapi. Kombinasi kedua warna tersebut menghasilkan tampilan yang kontras, menarik, dan mudah dibaca oleh pengguna.

Selain memperhatikan aspek visual, e-modul juga dikembangkan dengan mengintegrasikan berbagai elemen multimedia, seperti gambar, ilustrasi, video pembelajaran, latihan, evaluasi, aktivitas interaktif, dan kode QR. Kehadiran berbagai elemen tersebut bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan pengguna sekaligus mendukung penyampaian materi secara lebih efektif. Pengembangan isi e-modul didasarkan pada teori konstruktivisme yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun secara aktif melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, materi tidak hanya disajikan dalam bentuk bacaan, tetapi juga dilengkapi dengan studi kasus, simulasi, refleksi diri, serta berbagai latihan praktik yang mendorong peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Secara umum, prototipe e-modul MAKNA terdiri atas dua komponen utama, yaitu bagian sampul dan bagian isi. Sampul e-modul memuat judul “MAKNA (Media Aplikatif Konseling untuk Mengembangkan Aktualisasi Diri)” beserta ilustrasi yang menggambarkan proses pencarian makna hidup, pengembangan diri, dan upaya mencegah perilaku FoMO melalui pendekatan logoterapi. Sampul tidak hanya berfungsi sebagai identitas produk, tetapi juga memberikan gambaran awal mengenai isi modul yang akan dipelajari.

Pada bagian isi, e-modul disusun secara sistematis dan progresif untuk memudahkan pengguna memahami materi secara bertahap. Struktur e-modul meliputi kata pengantar, petunjuk penggunaan, kompetensi yang diharapkan, serta enam sesi utama pembelajaran. Setiap sesi dirancang untuk membantu siswa mengenali permasalahan FoMO, memahami faktor penyebabnya, serta mengembangkan kemampuan menemukan makna hidup sebagai upaya pencegahan terhadap perilaku tersebut.

Bagian pendahuluan berfungsi sebagai pengantar yang memberikan gambaran umum mengenai e-modul MAKNA. Pada bagian ini dijelaskan latar belakang pengembangan modul, hubungan antara konsep makna hidup dan FoMO, tujuan pengembangan, struktur serta komponen modul, hingga penjelasan mengenai istilah-istilah penting yang digunakan. Melalui bagian ini, peserta didik diharapkan memperoleh pemahaman awal yang komprehensif sebelum memasuki materi inti. Latar belakang dalam e-modul menjelaskan bahwa FoMO merupakan fenomena yang semakin meningkat di kalangan remaja akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Kondisi tersebut ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, dan takut tertinggal informasi maupun pengalaman yang dimiliki orang lain, sehingga mendorong individu untuk terus memantau media sosial secara berlebihan dan melakukan perbandingan sosial. E-modul juga menguraikan berbagai dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, menurunnya kepuasan hidup, terganggunya konsentrasi belajar, dan berkurangnya kemampuan menghargai diri sendiri.

Sesi kedua mengangkat tema “Mengenali FoMO: Apa yang Terjadi Padaku?”. Materi ini bertujuan membantu siswa memahami konsep dasar FoMO, mengenali gejala-gejalanya, serta menyadari dampak yang ditimbulkan terhadap kehidupan akademik, psikologis, dan sosial. Pada sesi ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi sedikitnya lima gejala FoMO yang dialami melalui berbagai aktivitas interaktif dan reflektif. Sesi ketiga berjudul “Memahami Akar Masalah: Mengapa Saya Mengalami Masalah?”. Materi pada sesi ini berfokus pada berbagai faktor yang memengaruhi munculnya FoMO, baik faktor personal maupun lingkungan. Peserta didik diarahkan untuk memahami hubungan antara kebutuhan psikologis dasar dengan kecenderungan FoMO, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang membuat

mereka rentan terhadap perilaku tersebut. Sesi keempat membahas “Pengenalan Logoterapi: Menemukan Makna dalam Hidup”. Pada sesi ini, siswa diperkenalkan dengan konsep dasar logoterapi Viktor Frankl dan relevansinya dalam mengatasi FoMO. Materi mencakup tiga pilar utama logoterapi, yaitu *freedom of will*, *will to meaning*, dan *meaning of life*. Selain itu, siswa juga diajak memahami tiga sumber makna hidup, yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, dan nilai sikap. Melalui proses refleksi, peserta didik diharapkan mulai mengeksplorasi makna hidup yang dimilikinya secara lebih mendalam. Sesi kelima mengangkat tema “Menerapkan Logoterapi: Teknik Konkret untuk Mengatasi FoMO”. Fokus utama sesi ini adalah membantu siswa memahami dan mempraktikkan berbagai teknik logoterapi dalam kehidupan sehari-hari. Teknik yang diperkenalkan meliputi *socratic dialogue* atau dialog reflektif, *dereflection* atau pengalihan fokus, *paradoxical intention* atau intensi paradoksal, serta *modification of attitudes* atau modifikasi sikap. Peserta didik diarahkan untuk menyusun rencana tindakan yang dapat diterapkan secara nyata dalam menghadapi situasi yang memicu FoMO.

Sesi terakhir bertajuk “Membangun Kehidupan Bermakna: From FoMO to Meaningful Living”. Materi ini bertujuan membantu siswa menyusun rencana hidup yang lebih bermakna, mengembangkan kebiasaan positif, menerapkan prinsip *digital wellness*, serta membangun hubungan sosial yang autentik. Siswa diajak untuk mengidentifikasi nilai-nilai pribadi, menetapkan tujuan hidup yang bermakna, menggunakan media sosial secara bijak, dan mengembangkan kebiasaan yang mendukung aktualisasi diri. Berbagai aktivitas interaktif, seperti penyusunan *life mapping*, penulisan jurnal rasa syukur, identifikasi nilai-nilai pribadi, penulisan surat untuk diri di masa depan, dan penyusunan rencana tindakan, disediakan untuk membantu peserta didik menginternalisasi nilai-nilai yang dipelajari. Melalui proses tersebut, diharapkan siswa mampu mengurangi kecenderungan FoMO sekaligus meningkatkan kualitas aktualisasi dirinya.

Secara keseluruhan, prototipe e-modul MAKNA dikembangkan sebagai media bimbingan dan konseling yang komprehensif, interaktif, dan kontekstual. Materi yang disajikan tidak hanya berfokus pada pemahaman konseptual mengenai FoMO dan logoterapi, tetapi juga dilengkapi dengan berbagai aktivitas praktik yang memungkinkan siswa menerapkan pengetahuan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, e-modul ini diharapkan mampu menjadi sarana yang efektif bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan pribadi dan sosial, sekaligus membantu siswa mengembangkan kemampuan menemukan makna hidup dan mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal yang menjadi akar dari perilaku FoMO.

Tingkat Validitas E-Modul Logoterapi bimbingan konseling untuk Mencegah Perilaku FoMO Siswa Di SMAN 3 Makassar

Proses validasi melibatkan empat validator yang terdiri atas dua ahli materi dari bidang Bimbingan dan Konseling, yaitu Prof. Dr. Abdullah Sinring, M.Pd. dan Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd., serta dua ahli desain dari bidang Teknologi Pendidikan, yaitu Sella Mawarni, S.Pd., M.Pd. dan Fajrin Baidi, S.Pd., M.Pd. Seluruh validator merupakan dosen di Universitas Negeri Makassar yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidang penilaian masing-masing. Validasi dilakukan menggunakan lembar penilaian berbentuk skala empat tingkat, dengan rentang skor 1 hingga 4, di mana skor 1 menunjukkan kategori sangat kurang, skor 2 kurang, skor 3 baik, dan skor 4 sangat baik.

Penilaian ahli materi difokuskan pada kesesuaian isi e-modul dengan prinsip logoterapi, keterkaitan materi dengan upaya pencegahan FoMO, sistematika penyajian, kesesuaian dengan kebutuhan dan kompetensi guru bimbingan dan konseling, kejelasan materi, serta

kesesuaian evaluasi dengan tujuan yang ingin dicapai.

Tabel 3 Uji Validasi Ahli Materi/Konten

No.	Indikator Penilaian	Skor Penilaian		Rata-rata	Persentase	Kategori
		1	2			
1	Relevansi isi E-Modul dengan standar pelaksanaan Logoterapi	4	3	3,5	87,5	Sangat Valid
2	Isi e-modul disajikan sistematis dan runtut	3	3	3	75	Valid
3	Isi e-modul sesuai dengan tingkat kebutuhan guru BK	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
4	Isi e-modul sesuai dengan yang dirumuskan	3	3	3	75	Valid
5	Cakupan isi e-modul berkaitan dengan mengurangi <i>FoMO</i>	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
6	Isi e-modul sesuai dengan tingkat kompetensi guru BK	3	3	3	75	Valid
7	Isi e-modul jelas dan spesifik	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
8	E-modul sesuai dengan alternative mengatasi kecenderungan <i>FoMO</i>	3	3	3	75	Valid
9	Kejelasan uraian e-modul dalam mengatasi kecenderungan <i>FoMO</i>	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
10	Kesesuaian antara isi e-modul yang disajikan dengan bentuk evaluasi yang dilakukan	3	3	3	75	Valid
Skor rata-rata				32,5	81,25%	Sangat Valid
rata-rata				3,25		

Hasil validasi menunjukkan bahwa sebagian besar indikator memperoleh kategori sangat valid. Indikator yang memperoleh persentase sebesar 87,5% meliputi relevansi isi e-modul dengan standar pelaksanaan logoterapi, kesesuaian materi dengan kebutuhan guru BK, cakupan isi terkait pencegahan *FoMO*, kejelasan dan kekhususan materi, serta kejelasan uraian dalam membantu mengatasi kecenderungan *FoMO*. Sementara itu, beberapa indikator lainnya memperoleh persentase 75%, yaitu sistematika penyajian materi, kesesuaian isi dengan tujuan yang dirumuskan, kesesuaian materi dengan tingkat kompetensi guru BK, kesesuaian e-modul sebagai alternatif penanganan *FoMO*, dan kesesuaian bentuk evaluasi dengan isi materi. Secara keseluruhan, skor rata-rata yang diperoleh adalah 3,25 dengan persentase sebesar 81,25%, sehingga e-modul dinyatakan berada pada kategori sangat valid.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara substansi, e-modul logoterapi “MAKNA”

telah memenuhi standar akademik dan praktis untuk digunakan sebagai media bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku FoMO pada siswa. Tingginya skor validitas mencerminkan bahwa materi yang disusun telah selaras dengan konsep-konsep logoterapi Viktor Frankl serta relevan dengan karakteristik permasalahan FoMO yang dialami remaja. Dengan skor rata-rata di atas 3,00, e-modul dinyatakan sangat layak untuk dilanjutkan ke tahap uji coba lapangan dengan melakukan beberapa revisi berdasarkan saran validator.

Selain aspek materi, validasi juga dilakukan terhadap desain media e-modul. Penilaian ini mencakup tampilan visual, kualitas grafis, keterbacaan teks, aksesibilitas video, kemudahan penggunaan, serta kejelasan petunjuk penggunaan.

Tabel 4 Uji Validasi Ahli Media/Desain

No.	Indikator Penilaian	Skor Penilaian		Rata-rata	Persentase	Kategori
		1	2			
1	E-modul dapat ditampilkan dengan baik di perangkat android/smartphone/laptop	4	4	4	100	Sangat Valid
2	Pemilihan grafis <i>background</i>	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
3	Kualitas gambar	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
4	Pewarnaan dan Desain Grafis	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
5	Link akses video jelas	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
6	Durasi waktu	4	4	4	100	Sangat Valid
7	Teks dapat terbaca dengan baik	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
8	Kejelasan petunjuk penggunaan e-modul	3	4	3,5	87,5	Sangat Valid
9	Kemudahan penggunaan e-modul	4	4	4	100	Sangat Valid
Skor				33	91,67	Sangat Valid
Rata-rata				3,67		

Hasil validasi menunjukkan bahwa seluruh indikator memperoleh kategori sangat valid. Tiga indikator memperoleh persentase sempurna sebesar 100%, yaitu kemampuan e-modul untuk ditampilkan dengan baik pada berbagai perangkat, kesesuaian durasi penggunaan, dan kemudahan penggunaan e-modul. Sementara itu, indikator lain seperti pemilihan latar grafis, kualitas gambar, desain dan pewarnaan, kejelasan tautan video, keterbacaan teks, serta petunjuk penggunaan memperoleh persentase sebesar 87,5%. Secara keseluruhan, validasi ahli desain menghasilkan skor rata-rata sebesar 3,67 dengan persentase 91,67%, yang termasuk dalam kategori sangat valid.

Capaian tersebut menunjukkan bahwa e-modul “MAKNA” telah memenuhi standar teknis dan visual yang diharapkan. Aspek desain dinilai mampu mendukung proses penyampaian materi secara efektif, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik generasi digital. Tampilan yang menarik, navigasi yang sederhana, serta fleksibilitas penggunaan melalui berbagai perangkat menjadi keunggulan utama e-modul ini. Berdasarkan hasil tersebut, e-modul dinyatakan sangat layak untuk digunakan dan dapat dilanjutkan ke tahap implementasi terbatas setelah dilakukan penyempurnaan sesuai masukan dari para ahli.

Secara keseluruhan, hasil validasi menunjukkan bahwa e-modul logoterapi “MAKNA”

memiliki tingkat validitas yang sangat baik, baik dari aspek materi maupun desain. Skor validitas materi sebesar 81,25% dan skor validitas desain sebesar 91,67% mengindikasikan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Temuan ini menegaskan bahwa e-modul “MAKNA” tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga memadai secara teknis untuk mendukung upaya pencegahan perilaku FoMO pada siswa SMAN 3 Makassar.

Tingkat Kepraktisan dan Kelayakan E-Modul Logoterapi bimbingan konseling untuk Mencegah Perilaku FoMO Siswa Di SMAN 3 Makassar

Berdasarkan hasil uji kepraktisan dan kelayakan, e-modul logoterapi bimbingan dan konseling “MAKNA” yang dikembangkan untuk mencegah perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa SMAN 3 Makassar menunjukkan tingkat penerimaan yang sangat baik dari pengguna. Tahap ini dilaksanakan setelah produk melewati proses validasi ahli dan revisi, kemudian diuji pada kelompok terbatas yang terdiri atas 20 siswa serta 2 guru Bimbingan dan Konseling sebagai praktisi lapangan. Uji coba tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kegunaan, kelayakan, dan ketepatan e-modul dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling, sekaligus mengidentifikasi kemungkinan kendala yang muncul saat penerapannya di lingkungan sekolah. Data diperoleh melalui instrumen penilaian kepraktisan yang kemudian dianalisis secara deskriptif.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa guru BK memberikan penilaian pada kategori sangat praktis, sedangkan siswa sebagai pengguna memperoleh kategori praktis. Temuan ini mengindikasikan bahwa e-modul “MAKNA” mudah digunakan, relevan dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling, serta dapat diterapkan dalam kegiatan bimbingan pribadi dan sosial di sekolah. Tingginya tingkat kepraktisan tersebut menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan tidak hanya layak secara konseptual, tetapi juga dapat dimanfaatkan secara nyata dalam pelaksanaan layanan BK. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Hardini (2023) yang menyatakan bahwa pemberian keterampilan kepada peserta didik akan lebih efektif apabila didukung oleh media visual. Penggunaan media yang bervariasi dan menarik mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran maupun layanan pendidikan. Oleh karena itu, pemanfaatan e-modul sebagai media digital dinilai sesuai dengan kebutuhan siswa masa kini yang akrab dengan teknologi dan pembelajaran berbasis visual.

Kepraktisan e-modul “MAKNA” juga didukung oleh sejumlah keunggulan yang dimilikinya. Salah satu keunggulan utama adalah fleksibilitas akses. E-modul dapat digunakan kapan saja dan di mana saja melalui perangkat digital seperti telepon pintar maupun laptop, sehingga pengguna tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Kondisi ini memungkinkan guru BK maupun siswa untuk mengakses materi secara mandiri sesuai kebutuhan masing-masing. Selain itu, seluruh materi yang dibutuhkan telah disusun secara terintegrasi dalam satu media sehingga guru tidak perlu mencari berbagai sumber tambahan secara terpisah. Hal tersebut membuat proses layanan menjadi lebih efisien, sistematis, dan terarah. Dari sisi kelayakan, hasil uji sebelumnya menunjukkan bahwa e-modul “MAKNA” telah memenuhi standar yang diperlukan untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Validasi oleh ahli materi dan ahli media memperoleh kategori sangat baik, sehingga produk dinyatakan layak untuk diujicobakan pada kelompok pengguna. Kelayakan tersebut terlihat dari kesesuaian isi dengan konsep logoterapi dan permasalahan FoMO, sistematika penyajian materi yang runtut, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, serta desain multimedia yang mendukung proses belajar. Penyajian materi yang bertahap, disertai ilustrasi, video pembelajaran, QR Code, dan aktivitas praktik juga dinilai mampu meningkatkan minat pengguna sekaligus mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif. Dari aspek teknis,

tampilan grafis, kemudahan penggunaan, kemanfaatan, konsistensi desain, dan penggunaan bahasa memperoleh penilaian sangat tinggi sehingga e-modul dianggap layak digunakan dalam konteks pembelajaran digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul logoterapi “MAKNA” merupakan media yang praktis dan layak digunakan untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling dalam upaya mencegah perilaku FoMO pada siswa SMAN 3 Makassar. Produk ini mampu memberikan kemudahan bagi guru BK dalam melaksanakan layanan sekaligus menyediakan sumber belajar yang dapat diakses secara mandiri oleh siswa. Meskipun demikian, hasil penelitian ini masih terbatas pada pengujian validitas dan kepraktisan sehingga belum dapat membuktikan efektivitas e-modul secara empiris dalam menurunkan tingkat FoMO. Selain itu, pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah validator dan subjek yang terbatas menyebabkan hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan subjek yang lebih besar dan pengujian efektivitas secara langsung masih diperlukan untuk memperkuat temuan yang telah diperoleh.

Pengembangan e-modul logoterapi “MAKNA” dilatarbelakangi oleh kebutuhan nyata siswa dan guru BK terhadap media yang dapat membantu memahami sekaligus mencegah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa siswa memerlukan informasi yang lebih komprehensif mengenai FoMO agar mampu mengenali gejala, penyebab, dampak, serta cara mengatasinya. Di sisi lain, guru BK membutuhkan media yang praktis, sistematis, dan dilengkapi panduan penggunaan sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sarana layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif. E-modul dipandang mampu memenuhi kebutuhan tersebut karena mendukung pembelajaran mandiri, memanfaatkan teknologi digital, serta menyajikan materi secara menarik dan interaktif.

Prototype e-modul “MAKNA” dikembangkan sebagai media digital yang berfokus pada pencegahan FoMO melalui pendekatan logoterapi. Isi modul disusun secara sistematis mulai dari pengenalan FoMO, pemahaman akar permasalahan, pengantar logoterapi, penerapan teknik logoterapi, hingga pengembangan kehidupan yang bermakna. Pengembangan materi didasarkan pada teori konstruktivisme sehingga pengguna tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga terlibat dalam aktivitas interaktif seperti studi kasus, simulasi, refleksi diri, asesmen, video pembelajaran, lembar kerja, dan penggunaan *QR Code*. Kebaruan produk ini terletak pada integrasi antara materi FoMO dan logoterapi yang dirancang khusus untuk konteks siswa SMA serta disajikan dalam format digital yang kontekstual dan aplikatif. E-modul tidak hanya berfungsi sebagai bahan bacaan, tetapi juga sebagai media pelatihan yang membantu guru BK mengembangkan keterampilan dalam menangani kasus FoMO di sekolah.

Hasil validasi menunjukkan bahwa e-modul yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan yang tinggi. Penilaian ahli materi menunjukkan bahwa isi modul telah sesuai dengan teori FoMO dan logoterapi, relevan dengan kebutuhan siswa, serta disusun secara sistematis dan akurat. Sementara itu, penilaian ahli media menunjukkan bahwa aspek desain, tampilan, kemudahan penggunaan, bahasa, dan konsistensi penyajian telah memenuhi kriteria yang baik. Penggunaan ilustrasi, video, aktivitas praktik, dan elemen multimedia lainnya dinilai mampu meningkatkan minat belajar serta mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa e-modul “MAKNA” layak digunakan dan dapat dilanjutkan ke tahap uji coba lapangan dalam skala terbatas.

Pada aspek kepraktisan, hasil uji menunjukkan bahwa e-modul memperoleh kategori sangat praktis menurut guru BK dan kategori praktis menurut siswa. Guru BK menilai bahwa

e-modul mudah digunakan, membantu proses layanan bimbingan dan konseling, serta menyediakan materi dan panduan yang lengkap dalam satu media. Siswa juga memberikan respons positif dengan tingkat keberterimaan yang sangat tinggi. Sebagian besar siswa mampu menggunakan modul secara mandiri, memahami instruksi dengan baik, serta memanfaatkan fitur-fitur yang tersedia tanpa mengalami kendala berarti. Keunggulan e-modul terletak pada kemudahan akses melalui perangkat digital, fleksibilitas penggunaan kapan saja dan di mana saja, penyajian materi yang variatif, penggunaan bahasa yang komunikatif, serta adanya latihan praktik yang membantu penerapan materi dalam situasi nyata. Integrasi konsep FoMO dengan logoterapi juga memberikan nilai tambah karena membantu pengguna memahami masalah sekaligus memperoleh strategi penanganan yang berorientasi pada pencarian makna hidup.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul logoterapi “MAKNA” merupakan produk yang dibutuhkan, memiliki desain dan isi yang sesuai dengan kebutuhan pengguna, dinyatakan valid oleh para ahli, serta praktis digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk pencegahan FoMO pada siswa. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada pengujian validitas dan kepraktisan sehingga efektivitas e-modul dalam menurunkan perilaku FoMO belum dapat dibuktikan secara empiris. Selain itu, pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan di satu sekolah dengan jumlah validator yang terbatas menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih besar dan pengujian efektivitas produk secara langsung di lapangan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa e-modul logoterapi bimbingan dan konseling untuk mencegah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMAN 3 Makassar merupakan media yang relevan dan diperlukan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Produk yang dikembangkan memuat materi yang disusun secara sistematis, meliputi pengenalan FoMO, pemahaman faktor penyebab FoMO, konsep dasar logoterapi, penerapan logoterapi, hingga upaya membangun kehidupan yang bermakna. Hasil validasi oleh ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa e-modul memiliki tingkat validitas yang baik, sedangkan hasil penilaian praktisi mengindikasikan bahwa e-modul tergolong praktis untuk digunakan dalam layanan bimbingan pribadi dan sosial. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa e-modul yang dikembangkan berpotensi menjadi alternatif media pendukung bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa memahami serta mengantisipasi perilaku FoMO. Oleh karena itu, pemanfaatan e-modul dalam layanan bimbingan di sekolah perlu terus didorong. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji produk pada jumlah subjek yang lebih luas dan beragam guna memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai validitas dan kepraktisannya. Selain itu, pengembangan dapat diperluas pada jenjang pendidikan yang berbeda serta dilanjutkan hingga tahap pengujian efektivitas melalui desain kuasi eksperimen, perluasan cakupan sekolah, adaptasi materi sesuai karakteristik peserta didik, dan integrasi dengan panduan diskusi reflektif yang melibatkan guru bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdilah, I. Z., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2020). *Fear of missing out in analysis of logotherapy. Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)*. Atlantis Press.
- Alfian, I. (2024). FoMO dan media sosial: Dampak perilaku konsumtif terhadap kesehatan mental dan keuangan dari perspektif Islam. *PROFJES: Profetik*

Jurnal Ekonomi Syariah, 3(2).

- Asyifa, H. A., Hidayah, K., & Haryanto, H. C. (2024). Pengaruh fear of missing out (FoMO) terhadap pembelian impulsif online food delivery pada generasi Z. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(2), 44-56.
- Aurelya, C. H. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap munculnya sindrom fear of missing out (FoMO) (studi kasus media sosial TikTok di kalangan generasi Z). *Universitas Atma Jaya Yogyakarta*, 3, 1-36.
- Bagaskara, M. I. (2025). Dampak penggunaan media sosial "brain rot" terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 5(3), 350-357.
- Fahsyah, N. K. P. A., & Junaidi, A. (2025). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada generasi Z dalam mengikuti trend TikTok. *Kiwari*, 4(1), 61-70.
- Farisandy, E. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). Efektivitas logoterapi dalam meningkatkan konsep diri remaja di panti sosial. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 24.
- Fazria, N. (2024). Fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial: Studi pendahuluan. *Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(3), 1193-1202.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21.
- Hasanudin, A. S., Kurniati, & Septiani, M. (2022). Karakteristik modul digital berbasis interactive flipbook pada mata kuliah evaluasi program untuk mendorong pembelajaran self integrated di perguruan tinggi. *Prosiding Teknologi Pendidikan*, 1(2), 1-7.
- Imaddudin. (2021). Fear of missing out dan konsep diri generasi Z: Ditinjau dari aspek komunikasi. *Jurnal of Public Relation and Media Communication*, 2(1), 26-35.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the fear of missing out scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1).
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 749-764.
- Muhamad, N. (2024). *Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet Untuk Media Sosial*. Jakarta: Kata Data Network.
- Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (fear of missing out) pada masyarakat perkotaan di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 101-102.
- Nurismawan, A., S, Lisnanti, A. U., Nafilasari, H. I., & Purwoko, B. (2023). Pendekatan konseling Viktor Frankl dan relevansinya bagi pendampingan siswa di masa krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(1), 126-131.
- Panggabean, A. D. (2024). *Ini data statistik penggunaan media sosial masyarakat Indonesia tahun 2024*. Jakarta: Radio Republik Indonesia.
- Perdana, D. D., Widiayanti, W., & Gushevinalti, G. (2024). Fenomena fear of missing

- out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54-64.
- Puspitasari, C. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh fenomena fear of missing out (FOMO) terhadap tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z di media sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298-1310.
- Putu, M. I. I., & Karyawati, A. A. I. N. (2025). Analisis sentimen fenomena FoMO gaya hidup sehat menggunakan metode Naïve Bayes classifier. *Jnatia*, 3(4), 775-784.
- Santika, E. F. (2024). *Indonesia's internet penetration rate reaches 79.5% in 2024*. Jakarta: Kata Data Network.
- Siagian, I. O., & Niman, S. (2020). Efektifitas logoterapi terhadap harga diri rendah situasional pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2), 337-344.
- Wahyuningtyas, I., IM Hambali, & Muslihati. (2024). Profil kecenderungan fear of missing out (FoMO) pada siswa sekolah menengah atas. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 984-991.