

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Mengurangi *Fear of Missing Out* (FOMO) di SMA Negeri 9 Pekanbaru

Nelvita Putri Sahara¹ Tri Umari² Donal³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: nelvita.putri4630@student.unri.ac.id¹ tri.umari@lecturer.unri.ac.id²
donal@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan takut tertinggal momen berharga yang dialami individu lain. Perkembangan teknologi dan internet berdampak pada *Fear of Missing Out* (FoMO) yang menjadikan individu ketergantungan pada keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Penelitian ini berjudul *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Fear of Missing Out (FOMO) di SMA Negeri 9 Pekanbaru*, bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa di SMAN 9 Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, menggunakan *pre-eksperimental design* dengan model design *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian diambil dengan menggunakan purposive sampling, dimana didapatkan 10 orang siswa kelas XI SMAN 9 Pekanbaru yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket *Fear of Missing Out* (FoMO) yang kemudian di analisis pretest dan posttest menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan program *SPSS versi 23 for windows* dan uji *N-Gain* ternormalisas dengan bantuan *Microsoft Excel*. Hasil hipotesis membuktikan terdapat perbedaan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan nilai uji *Wilcoxon* menunjukkan *Asymp. Sig* (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$, maka H_a diterima. Selanjutnya, dari hasil uji *N-Gain* diperoleh *gain score* sebesar 0,42 artinya konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh menurunkan *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa dan berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Konseling Kelompok, *Cognitive Behavior*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, mengandalkan koneksi sosial dan hubungan untuk bertahan hidup dan berkembang. Manusia terikat satu sama lain melalui komunikasi, seiring dengan berkembangnya teknologi, cara manusia berkomunikasi juga mengalami perkembangan dari zaman ke zaman. Di era globalisasi, teknologi informasi berubah dan berkembang setiap harinya. Dampak luar biasa revolusi media telah mempengaruhi kehidupan dan perilaku manusia, menjadikan manusia “digital” atau terdigitalisasi (Soeparno & Sandra, 2011). Salah satu bentuk perkembangan dari teknologi informasi adalah dengan adanya media sosial. Media sosial sebagai salah satu bentuk perkembangan teknologi informasi kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Platform media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, TikTok dan lain sebagainya, memungkinkan individu untuk saling terhubung dan berbagi pengalaman, aktivitas, pencapaian dan informasi secara instan dengan orang lain di seluruh dunia dengan cara baru dan inovatif. Pengguna internet di Indonesia mencapai 210 juta orang atau 72,02 persen dari total penduduk Indonesia dengan salah satu aktivitas yang sering dilakukan orang di internet adalah mengakses media sosial dan di dominasi oleh remaja usia 13-18 tahun

(APJII, 2022). Data hasil survei Kaloeti, dkk (2021), menunjukkan bahwa media sosial yang paling sering digunakan remaja ialah 34,79% WhatsApp, 32,28% LINE dan 20,84% pada Instagram, dengan durasi akses media sosial terbanyak adalah 4-6 jam sehari. Sehingga fenomena ini semakin relevan karena media sosial menjadi salah satu aktivitas utama remaja, dengan durasi penggunaan yang tinggi, sekitar 4 hingga 6 jam perhari.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana mereka menghadapi berbagai perubahan, termasuk perubahan dalam aspek sosial dan perilaku. Dalam masa ini, kehidupan sosial remaja berkembang lebih luas diluar lingkungan keluarga, seperti ke lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Seperti yang dikatakan Ahmad Susanto (2018), dalam masa perkembangan remaja, aspek sosial yang mempengaruhi mencakup keluarga, teman sebaya, dan masyarakat dilingkungan tempat tinggal remaja, sehingga proses perkembangan remaja tersebut akan selalu berhadapan dengan berbagai situasi-situasi sosial yang menuntut mereka untuk menyesuaikan diri secara sosial. Salah satu dampak buruk perkembangan media sosial dalam kehidupan remaja adalah berkembangnya rasa takut ketinggalan yang disebut dengan istilah fomo atau *Fear of Missing Out* (FoMO). *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan perasaan cemas dan takut jika kehilangan momen-momen penting dan berharga yang dialami orang lain, dan ketika dirinya sendiri tidak dapat ikut serta hadir dalam momen-momen tersebut, sehingga menyebabkan munculnya perasaan cemas dan takut akan kehilangan dan diabaikan karena mereka tidak terlibat dalam pengalaman tersebut (Przybylski, dkk., 2013). Dampak yang dialami individu yang disebabkan oleh tingginya tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu hubungan sosial yang renggang karena minim komunikasi, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi membuat ketergantungan pada media sosial, rendahnya kesejahteraan dan kepuasan hidup, serta munculnya emosi negatif (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Data survei yang dilakukan pada 638 remaja Indonesia menunjukkan bahwa terdapat sekitar 64,6% atau sebanyak 412 orang remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) pada media sosial (Kaloeti dkk, 2021). Media sosial merupakan salah satu penyebab terbesar dari terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisafitri dan Yusriyah (2021) yang menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) muncul sebagai konsekuensi dari kemajuan teknologi dan internet yang sangat erat kaitannya dengan kecanduan media sosial, dimana individu merasa terdorong untuk terus menerus *up to date* dengan informasi yang ada di media sosial. Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) biasanya terus menerus tertarik untuk mengakses media sosial sehingga cenderung memiliki motivasi akademik yang rendah. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) juga terjadi di lingkungan sekolah, salah satunya adalah SMA Negeri 9 Pekanbaru. Berdasarkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 9 Pekanbaru, didapatkan informasi bahwa masih terdapat siswa yang bermain *handphone* saat kegiatan belajar mengajar tanpa seizin guru yang berada dikelas dan penggunaan *handphone* tidak digunakan untuk kepentingan belajar melainkan digunakan siswa untuk membuka media sosial. Kegiatan melihat media sosial yang dilakukan terus menerus ini jika dibiarkan dapat membuat mereka mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), karena selalu mencoba terlibat dan terhubung dengan orang lain secara online, dan jika perilaku itu terus dibiarkan, hal ini dapat menjadi masalah dalam kehidupan sosial dan perkembangan sosial siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tunc-Aksan & Akbay, (2019), perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan disertai dengan kecemasan dapat mengganggu kegiatan pembelajaran dan memengaruhi prestasi akademik siswa. Ketika tingkat kecanduan ponsel pintar dan rasa takut ketinggalan atau *Fear of Missing Out* (FoMO) menurun, persepsi

kompetensi akademis meningkat. *Fear of Missing Out* juga dapat menimbulkan kurangnya interaksi sosial antara siswa dan lingkungannya.

Untuk mengatasi fenomena ini, maka diperlukan tindakan kuratif melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Tujuannya agar konseli dapat mengubah status pikiran dan perasaannya dengan harapan membantu mengubah tingkah laku yang negatif ke arah positif (Putranto, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadiani (2020), yang menyatakan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dilaksanakan selama 9 sesi menunjukkan subjek mampu mengidentifikasi pemikiran negatif dan merubah menjadi lebih positif serta menurunnya tingkat kecemasan subjek sesuai target intervensi yang telah ditentukan. Menurut Nurihsan (2017:28) strategi layanan yang dapat diterapkan dalam layanan yang bersifat preventif maupun kuratif antara lain adalah konseling individual, konseling kelompok, dan konsultasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astika dkk (2022), konseling kelompok dapat membatasi perilaku remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), melalui konseling kelompok yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan, remaja di Kota Tegal dapat mengatasi dan membatasi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).

Sehingga, berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) di SMAN 9 Pekanbaru". Penelitian ini dimaksudkan agar mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pekanbaru. Sehingga hasilnya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dalam melakukan layanan bimbingan konseling dengan memperhatikan aspek-aspek psikologis yang terdapat dalam peserta didik. Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Bagaimanakah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)? Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMAN 9 Pekanbaru? Apakah terdapat perbedaan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)? Seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) di SMAN 9 Pekanbaru? Adapun tujuan penelitian sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: Untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMAN 9 Pekanbaru. Untuk mengetahui perbedaan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) di SMAN 9 Pekanbaru.

Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

1. Menurut penelitian Afdilah, Izul Haidi, Nur Hidayah, and Blasius Boli Lasan (2020) dengan judul *Fear of Missing Out* (FoMO) *In Analysis Of Cognitive Behavior Therapy* (CBT), hasil

penelitian mengemukakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) atau gejala takut ketinggalan secara konsep dan analisis dapat dicegah dan dikurangi melalui model konseling terapi perilaku kognitif dan teknik yang dapat digunakan dalam proses intervensi adalah manajemen diri, keterampilan mengatasi, dan restrukturisasi kognitif. Terdapat perbedaan pada metode dalam penelitian sebelumnya yang menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu model penelitian yang berupaya menggambarkan, mencatat, menganalisis dan menafsirkan kondisi yang ada sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran khusus mengenai kondisi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam analisis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Kurniawan, Netrawati, Zadrian Ardi (2023) dengan judul *Mereduksi Fomo Pada Era Society 5.0 Menggunakan Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral*, dari hasil penelitian menyatakan bahwa model konseling *Cognitive Behavioral Treatment* (CBT) berpotensi untuk dimanfaatkan dalam proses mengkategorikan perkembangan kondisi simptomatik *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu secara umum. Terdapat perbedaan pada pendekatan yang digunakan penelitian sebelumnya, yang terdiri dari penelitian dengan tinjauan literatur yang dilakukan pada peneliti sebelumnya.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hanidar Astika K. Rahmad Agung Nugroho, Sesya Dias Mumpuni (2022) dengan judul *Konseling Kelompok untuk Mengurangi Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Remaja Kota Tegal*, mengemukakan bahwa responden dapat lebih mengetahui pembatasan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) setelah pemberian konseling kelompok dalam 4 kali pertemuan. Terdapat perbedaan pada pemberian layanan konseling kelompok di penelitian sebelumnya, pada penelitian ini dilakukan pertemuan konseling kelompok sebanyak 6 kali pertemuan dengan waktu dan tempat penelitian yang berbeda.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa Nazwa Widadiyah, Bangun Yoga Wibowo, Lenny Wahyuningsih (2024) yang berjudul *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja*, dari hasil penelitian mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Terdapat perbedaan pada materi yang diberikan pada penelitian sebelumnya, selain itu tempat dan waktu penelitian berbeda.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Elsa Oktitania Zahwal, Yessy Elita, Rita Sinthia (2024) dengan judul *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Fomo (Fear of Missing Out) Pada Siswa*, dari hasil penelitian didapatkan hasil uji-t menunjukkan nilai $t = 12.256$ ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas VIII B di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Terdapat perbedaan pada teknik di gunakan dan juga uji yang digunakan pada penelitian sebelumnya, selain itu pada tempat dalam melakukan penelitianpun berbeda.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Yesi Widya Inkasari, Azza Amrayni, Della Fitri Amelia, Alfiyah Pranisesa Gustika, Putri Yonada (2024) dengan judul *Terapi CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FoMO)*, dari hasil penelitian menyatakan bahwa terapi CBT berbasis islam terbukti efektif dalam menurunkan tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa. Terdapat perbedaan materi yang diberikan pada penelitian sebelumnya yang berbasis islam dan pada penelitian ini hanya konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).
7. Penelitian yang dilakukan oleh Astrid Nabila Anwar & Amien Wahyudi (2022) dengan judul *Konseling Kelompok Cognitive Behavior dalam Mereduksi FOMO pada Mahasiswa: Sebuah*

Studi Literatur, menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) atau gejala takut ketinggalan dapat dikurangi dan dicegah melalui terapi perilaku kognitif yaitu *Cognitive Behavior* dan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dapat digunakan sebagai alternative untuk mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO). Terdapat perbedaan pada penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Aslam (2024) dengan judul *Studi Kasus Tentang Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Bermedia Sosial Dan Penanganannya Di Smpn 4 Bulukumba*, dari hasil penelitian menyatakan bahwa pemberian alternatif bantuan berupa layanan Konseling *Behavior Therapy* dapat mengubah pola pikir siswa akibat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) di SMPN 4 Bulukumba. Terdapat perbedaan pada penelitian sebelumnya pada tempat serta waktu penelitian yang berbeda. Terdapat perbedaan pada penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus pada penelitiannya.
9. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019) dengan judul *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda*, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri. Terdapat perbedaan materi yang diberikan pada penelitian sebelumnya yang lebih mendalam membahas terkait aspek fomo yang dialami individu.
10. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Kurniati, R. (2019) dengan judul *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 4 Bandar Lampung*, dari hasil penelitian menyatakan bahwa pemberian konseling dengan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Terdapat persamaan dalam penggunaan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) pada penelitian sebelumnya. Namun teknik yang digunakan berbeda, selain itu terdapat juga perbedaan materi yang diberikan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode Eksperimen. Menurut Sugiyono (2019:111), metode penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan melakukan uji coba, merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mencari pengaruh variabel independent atau treatment terhadap variable dependen atau hasil dalam kondisi yang terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa. Desain penelitian menggunakan *Pre-eksperimental Designs* dengan menggunakan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Rancangan ini hanya melibatkan satu kelompok, tanpa ada kelompok kontrol. Proses penelitiannya direalisasikan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Pretest (O_1) : dilakukan pengukuran tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa dengan instrument yang telah ditentukan untuk mengetahui kondisi awal sebelum intervensi
2. Perlakuan (X) : memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kepada responden dalam beberapa sesi

3. Posttest (O₂) : dilakukan pengukuran kembali tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) untuk mengetahui perubahan setelah intervensi

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru, yang beralamat Jalan Semeru No. 12, Rintis, Kecamatan Lima Puluh, Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai bulan Mei 2024. Menurut Sugiyono (2019:126), populasi merujuk pada area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar kesimpulan. Populasi tidak hanya mengacu pada jumlah subjek yang diteliti, tetapi juga mencakup seluruh sifat atau karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut. Dalam penelitian ini, populasinya adalah siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pekanbaru. Sampel penelitian merupakan sebagian dari total jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019:127). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* yaitu purposive sampling. Menurut Sugiyono (2019:133) sampling purposive ialah teknik dalam menentukan subjek dengan pertimbangan tertentu ataupun atas penilaian peneliti yang dapat dilihat melalui ciri-ciri atau kriteria tertentu yang telah ditentukan. Teknik ini digunakan karena penelitian ini memerlukan sampel yang spesifik, yaitu: Siswa kelas XI (sebelas) yang teridentifikasi memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi, berdasarkan hasil pengukuran awal. Siswa yang direkomendasi dari guru bimbingan konseling. Dari hasil identifikasi diperoleh 10 orang siswa yang memenuhi kriteria dan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Dimana siswa yang terpilih ialah siswa yang memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO).

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah berupa kuisisioner atau angket. Sugiyono (2019) Angket atau kuesioner merupakan teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang akan diberikan sebelum dilaksanakannya pemberian treatment (pretest) dan sesudah pemberian treatment (posttest). Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data primer, yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Pelaksanannya dilakukan berdasarkan beberapa pertimbangan antara lain: Menentukan kisi-kisi skala; Membuat skala, merevisi kemudian memperbanyak skala yang telah disetujui oleh pembimbing; Mengajukan permohonan izin pengambilan data kepada Dekan FKIP-UNRI dan kepala sekolah tempat pengambilan data; Mengumpulkan data diawali dengan menjelaskan tata cara dan tujuan pengumpulan data yang merujuk pada tujuan penelitian; Sebelumnya telah ditentukan sampel penelitian yang dijadikan responden dalam penelitian; Pengisian instrumen dilakukan tanpa adanya paksaan ataupun tekanan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah di berikan layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Penelitian ini menggunakan angket *Fear of Missing Out* (FoMO) yang terdiri dari 22 item pernyataan dengan empat alternatif jawaban menggunakan skala likert. Adapun tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa dibagi menjadi tiga kategori, yaitu "Tinggi", "Sedang", "Rendah". Untuk mengetahui lebih jelas tingkat dan persentase *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1.	Tinggi	66-88	5	50%	0	0%
2.	Sedang	44-65	5	50%	3	30%
3.	Rendah	22-43	0	0%	7	70%
Jumlah			10	100%	10	100%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum diberikan layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berada pada kategori sedang ke tinggi. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok, tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) mengalami penurunan sebanyak 3 orang siswa berada pada kategori sedang dan 7 orang siswa berada pada kategori rendah. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum diberikan layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat dilihat pada persentase penurunan pada indikator *Fear of Missing Out* (FoMO) dari 10 orang siswa, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Persentase *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa Berdasarkan Indikator

No	Indikator	ΣAitem	F	Sebelum		F	Sesudah		Penurunan (%)
				Rata-rata	%		Rata-rata	%	
1	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain.	5	132	26,4	66%	105	21	52,5%	13,5%
2	Khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya.	5	130	26	65%	105	21	52,5%	12,5%
3	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya	7	189	27	67,5%	142	20,2	50,7%	16,8%
4	Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya	5	130	26	65%	107	21,4	53,5%	11,5%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa terdapat penurunan pada indikator-indikator *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa dari 10 orang siswa. Penurunan tertinggi pada indikator “sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya”, yaitu sebesar 16,8%, skor presentase sebelumnya berada pada 67,5% lalu setelah diberikan perlakuan skor presentase berada pada 50,7% dan penurunan terendah terdapat pada indikator “sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya”, yaitu hanya sebesar 11,5% yang sebelumnya 65% dan setelahnya berada pada 53,5%.

Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa

Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa dilaksanakan dengan proses sebagai berikut:

Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama, ditahap awal pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok. Pemimpin kelompok membuka dengan salam dan kemudian menyapa anggota kelompok. Sebelum memulai pertemuan pertama, pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa. Setelah berdoa, dilanjutkan dengan perkenalan dari masing-masing anggota kelompok. Dan setelah itu pemimpin kelompok mulai menjelaskan pelaksanaan, tujuan, dan asas-asas dari konseling kelompok. Sebelum masuk ke tahap inti, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan *ice breaking* agar anggota kelompok tidak merasa canggung dan suasana menjadi lebih akrab sehingga pemimpin kelompok dapat melanjutkan pada tahap selanjutnya. Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok mulai memberikan penjelasan pembahasan awal terkait apa itu *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada saat diskusi, beberapa anggota kelompok sudah mulai aktif dan mulai bertanya mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada pertemuan pertama ini, pemimpin kelompok mencoba menggali fomo yang mereka alami dan rasakan dengan mencoba memberi beberapa contoh gejala-gejalanya sehingga anggota kelompok menyadari bahwa dirinya mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) secara tidak sadar. NI mengungkapkan bahwa faktor penyebab mengalami fomo salah satunya ialah penggunaan media sosial yang membuat dirinya nyaman daripada dunia nyata, hal ini menyebabkan dirinya sering kali menghabiskan waktu untuk terus mengakses media sosialnya daripada menyibukkan diri di dunia nyata. NS juga mengungkapkan berkurangnya waktu tidur dikarenakan begadang ketika asik mengakses sosial media. NS mengatakan bahwa dikarenakan asik melihat sosial media sehingga tidak menyadari bahwa telah menghabiskan waktu berjam-jam melihat informasi dan tren di akun sosial media miliknya. Selanjutnya, anggota kelompok mulai berdiskusi dan memberikan saran terkait permasalahan NI dan NS. SJ mengatakan “coba di nonaktifkan sementara sosial medianya” dan FA yang mengatakan “coba melakukan hal baru yang lebih produktif agar dapat mengalihkan diri dari *handphone*”

Pemimpin kelompok mengarahkan dan membantu memberi dorongan untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi masalah tersebut. Seperti “tidak semua informasi yang ada di sosial media itu penting” atau “fokuslah pada apa yang dapat memberikan dampak positif di kehidupan nyata”. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk selalu menguatkan pikiran-pikiran positif, hal ini guna meyakinkan anggota kelompok dalam berkomitmen mengubah perilaku terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialaminya. Pada tahap penutup, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah mendapatkan kesimpulan, pemimpin kelompok membahas jadwal untuk pertemuan selanjutnya dan kemudian menutup kegiatan dengan menunjuk salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa, dan kemudian mengucapkan terimakasih dan salam. Hasil yang didapatkan pada pertemuan pertama ini adalah anggota kelompok sudah mampu mengutarakan pendapat dan permasalahan yang mereka alami terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) serta mampu berpikir kritis dalam menjawab pertanyaan yang diajukan pemimpin kelompok.

Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua, pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan di dalam ruang kelas XI IPS 2 sama seperti pertemuan sebelumnya. Pemimpin kelompok membuka dengan salam dan kemudian menyapa dan menanyakan kabar dari anggota kelompok. Sebelum memulai pertemuan kedua, pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk

memimpin doa. Setelah berdoa, pemimpin kelompok menanyakan kembali terkait pertemuan sebelumnya dan dilanjutkan dengan melakukan *ice breaking* agar anggota kelompok dapat fokus dan suasana kelompok menjadi lebih nyaman. Pada tahap selanjutnya, pemimpin kelompok memulainya dengan memberikan sedikit penjelasan terkait aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan kesempatan anggota kelompok mengutarakan permasalahan mereka terkait aspek fomo yang dialami. Pemimpin kelompok juga mengajak para anggota kelompok untuk memberikan pendapat terkait masalah yang dibahas. Pada pertemuan ini, anggota kelompok sepakat untuk membahas permasalahan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami XK dan NA yang memiliki permasalahan yang hampir serupa terkait selalu ingin membeli barang-barang yang sedang ramai dibicarakan. Permasalahan pertama yang dialami XK adalah XK merasa dia harus membeli album kpop baru yang sedang ramai dibicarakan. Namun barang tersebut ternyata memiliki harga yang sangat mahal bagi anak sekolah seperti dirinya, yakni sekitar Rp. 290.000. Dikarenakan uang sakunya yang tidak cukup dan dia tidak ingin meminta pada orangtuanya, maka demi untuk mendapatkannya XK membuat open joki tugas sekolah kepada teman-temannya dan berhasil mengumpulkan uangnya selama 2 minggu. Sedangkan permasalahan yang dihadapi NA adalah beberapa kali dia membeli squishy yang saat itu viral di akun media sosialnya. Dalam seminggu NA mengatakan menghabiskan uang sekitar Rp. 500.000 hingga Rp. 600.000 hanya untuk membeli squishy.

Pada pertemuan ini anggota kelompok memberikan saran terkait permasalahan NA dan XK, seperti H “tidak usah dibeli nanti uangmu habis, kan itu cuma mainan, mending beli yang lebih bermanfaat”, atau AM “tidak apa-apa tidak membelinya, mending uangnya ditabung untuk membeli keperluan lain yang lebih bermanfaat”. Pemimpin kelompok membantu memberi dorongan untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi masalah tersebut. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk selalu menguatkan pikiran-pikiran positif, hal ini guna meyakinkan anggota kelompok dalam berkomitmen mengubah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialaminya dan meyakini dirinya bahwa dirinya bisa mengubah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami. Tahap terakhir pada pertemuan pertama ini pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah mendapatkan kesimpulan, pemimpin kelompok membahas jadwal untuk pertemuan selanjutnya dan kemudian menutup kegiatan dengan doa, ucapan terimakasih dan salam.

Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga diawali dengan pemimpin kelompok memulai kegiatan layanan konseling kelompok dengan salam, kemudian meminta salah satu anggota kelompok yang secara sukarela bisa memimpin doa sebelum memulai kegiatan. Pemimpin kelompok kemudian menanyakan kabar dari anggota kelompok serta menanyakan terkait pertemuan sebelumnya dan dilanjutkan penjelasan tujuan konseling kelompok yang akan dilaksanakan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melaksanakan *ice breaking* dengan permainan “3, 6, 9, tepuk tangan”. Pada tahap inti kegiatan, pemimpin kelompok menjelaskan sedikit tentang aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, sehingga mereka dapat menyadari perilaku fomo yang dialami dan dampak yang terjadi pada dirinya. Pemimpin kelompok menjelaskan sub indikator pada aspek tersebut yakni “sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan orang lain” dan “sering update untuk memberitahu kabar dirinya di dunia maya”. Lalu kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan pendapatnya terkait masalah fomo yang mereka alami berdasarkan aspek tersebut. Permasalahan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dibahas pada

pertemuan ini adalah permasalahan AS, yakni saat dia mendengar orang-orang disekitarnya dan teman-temannya membahas salah satu cafe yang baru buka dan melihat foto-foto orang yang mengunjungi cafe itu, AS mengatakan saat itu ingin juga mempunyai foto yang bagus seperti mereka dan kemudian ingin memposting fotonya ke akun media sosial nya saat di cafe tersebut. AS merasa sangat senang ketika teman-temannya banyak menanyakan bagaimana penilaian dan pengalaman dia saat mendatangi cafe baru tersebut. Selanjutnya, anggota kelompok mulai berdiskusi dan memberikan saran terkait permasalahan AS, seperti XK yang mengatakan bahwa “tidak perlu selalu mendatangi tempat viral, karna biasanya akan ramai dan membuat tidak nyaman. Mending melakukan hal yang lebih bermanfaat”, dan FA “semua cafe sama saja, dan pasti memiliki ciri khas tersendiri”

Pemimpin kelompok mengarahkan dan membantu memberi dorongan untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi masalah tersebut. Seperti “mengunjungi tempat viral dapat menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan, tetapi akan lebih menyenangkan menikmati waktu dengan cara lain yang lebih sesuai dengan minat dan hobi kita”. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk selalu menguatkan pikiran-pikiran positif, hal ini guna meyakinkan anggota kelompok dalam berkomitmen mengubah perilaku terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialaminya. Pada tahap penutup, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah mendapatkan kesimpulan, pemimpin kelompok membahas jadwal untuk pertemuan selanjutnya dan kemudian menutup kegiatan dengan menunjuk salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa, dan kemudian mengucapkan terimakasih dan salam.

Pertemuan Empat

Tahap awal pemimpin kelompok membuka dengan salam, kemudian menanyakan kabar dan meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa. Kemudian, pemimpin kelompok menanyakan kembali terkait pertemuan sebelumnya dan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai tujuan kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ini, kemudian melakukan *ice breaking*. Pada tahap inti kegiatan, pemimpin kelompok menjelaskan sedikit tentang aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, sehingga mereka dapat menyadari perilaku fomo yang dialami dan dampak yang terjadi pada dirinya. Pemimpin kelompok menjelaskan sub indikator pada aspek tersebut yakni “khawatir ketika tidak dapat terhubung dalam pengalaman atau kegiatan orang lain” dan “khawatir ketika teman atau orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik”. Lalu kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan pendapatnya terkait masalah fomo yang mereka alami berdasarkan aspek tersebut. Permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan ini adalah permasalahan yang dihadapi oleh H adalah pernah tidak diajak oleh temannya ke timba cafe untuk menikmati sunset bersama teman-teman. H merasa sedih dan kepikiran saat teman-temannya pergi tanpa mengajak dirinya. Dia mengatakan *overthinking* memikirkan tentang mengapa dirinya tidak diajak teman-temannya. Saat membuka media sosial Instagram, H merasa gelisah ketika melihat teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya. Setelah kejadian itu dia mulai menjauh selama beberapa waktu dari teman-temannya karena merasa insecure dan tidak percaya diri untuk bergabung dengan teman-temannya. Permasalahan yang sama juga dialami AN, teman-temannya pernah membeli liptin secara bersama-sama namun dirinya tak diajak. Hal itu membuat ia merasa terasingkan dan berjarak dari teman-temannya.

Selanjutnya, anggota kelompok mulai berdiskusi dan memberikan saran terkait permasalahan H dan AN. Pemimpin kelompok mengarahkan dan membantu memberi

dorongan untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi masalah tersebut. Seperti “meskipun tidak diajak, saya bisa menikmati waktu saya dengan melakukan aktivitas yang diminati” dan “dengan tidak membeli liptin tersebut, saya bisa menabung untuk keperluan lainnya”. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk selalu menguatkan pikiran-pikiran positif, hal ini guna meyakinkan anggota kelompok dalam berkomitmen mengubah perilaku terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialaminya. Pada tahap penutup, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah mendapatkan kesimpulan, pemimpin kelompok membahas jadwal untuk pertemuan selanjutnya dan kemudian menutup kegiatan dengan menunjuk salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa, dan kemudian mengucapkan terimakasih dan salam.

Pertemuan Lima

Pertemuan kelima diawali dengan pemimpin kelompok memulai kegiatan layanan konseling kelompok dengan salam kemudian meminta salah satu anggota kelompok yang secara sukarela bisa memimpin doa sebelum memulai kegiatan. Pemimpin kelompok kemudian menanyakan kabar dari anggota kelompok dan dilanjutkan penjelasan tujuan konseling kelompok yang akan dilaksanakan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melaksanakan *ice breaking* terlebih dahulu. Pada tahap inti, permasalahan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dibahas adalah masalah yang di alami SJ yang selalu merasa tertekan untuk mengikuti kegiatan baru yang sedang populer di kalangan teman-temannya, meskipun dia tidak menikmatinya. Teman-temannya mengajak SJ untuk ikut belajar melukis seperti yang sedang viral, padahal SJ lebih suka membaca buku dirumah. Selanjutnya, anggota kelompok mulai berdiskusi dan memberikan saran terkait permasalahan SJ, seperti NS yang mengatakan bahwa “jika memang tidak suka ya jangan dipaksakan, cari cara atau kegiatan lain yang teman kamu dan kamu sukai juga”, dan AS “jadilah diri sendiri, jangan terlalu dipaksakan”

Pemimpin kelompok mengarahkan dan membantu memberi dorongan untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi masalah tersebut. Seperti “Saya bisa mencari cara untuk tetap terhubung dengan teman-teman melalui kegiatan lain yang lebih saya nikmati. Interaksi yang lebih bermakna bisa terjadi di luar kegiatan yang sedang viral” atau “Saya bisa mulai memberi ruang bagi diri sendiri untuk memilih kegiatan yang lebih sesuai dengan minat dan membuat saya merasa nyaman”. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk selalu menguatkan pikiran-pikiran positif, hal ini guna meyakinkan anggota kelompok dalam berkomitmen mengubah perilaku terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialaminya. Pada tahap penutup, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah mendapatkan kesimpulan, pemimpin kelompok membahas jadwal untuk pertemuan selanjutnya dan kemudian menutup kegiatan dengan menunjuk salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa, dan kemudian mengucapkan terimakasih dan salam.

Pertemuan Enam

Pertemuan ini diawali dengan pemimpin kelompok memulai kegiatan layanan konseling kelompok dengan salam, kemudian meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum memulai kegiatan. Pemimpin kelompok kemudian menanyakan kabar dari anggota kelompok dan menanyakan terkait pertemuan sebelumnya, kemudian dilanjutkan penjelasan tujuan konseling kelompok yang akan dilaksanakan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan *ice breaking*. Pada tahap inti, permasalahan

Fear of Missing Out (FoMO) yang dibahas adalah masalah yang dialami FA dan AM adalah dia memiliki beberapa akun media sosial instagram hanya untuk melihat aktifitas atau kegiatan teman-temannya yang tidak mereka posting di first accountnya. FA mengatakan bahwa saat ini sebagian besar teman-temannya memiliki 2 akun instagram, yang mereka gunakan untuk *update* kehidupan sehari-hari yang lebih pribadi. Hal yang sama dialami AM yang merasa bahwa dia terlalu fokus dan terlalu sering membuka instagram hanya karena takut akan ketinggalan informasi dan moment yang dialami temannya di second account, yang menyebabkan seringkali mengabaikan pekerjaan rumah dan tugas sekolah dikarenakan waktunya habis hanya untuk melihat media sosialnya saja. Pemimpin kelompok mengarahkan dan membantu memberi dorongan untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi masalah tersebut. Seperti “saya bisa menggunakan second account untuk tujuan yang lebih produktif seperti mencari inspirasi dan informasi yang bermanfaat dengan menetapkan waktu khusus agar aktivitas lain tidak terganggu”. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk selalu menguatkan pikiran-pikiran positif, hal ini guna meyakinkan anggota kelompok dalam berkomitmen mengubah perilaku terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialaminya.

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah mendapatkan kesimpulan, pemimpin kelompok membahas jadwal untuk pertemuan selanjutnya dan kemudian menutup kegiatan dengan menunjuk salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa, dan kemudian mengucapkan terimakasih dan salam. Setelah dilaksanakannya konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), setiap indikator *Fear of Missing Out* (FoMO) mengalami penurunan atau pengurangan skor pada setiap aitem dari sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Penjelasan penurunan pada masing-masing aitem pada indikator-indikator *Fear of Missing Out* (FoMO) pada masing-masing siswa setelah dilaksanakannya konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dijelaskan sebagai berikut:

Subjek NS

Pada subjek NS terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan”, “Ketika saya pergi liburan, saya tetap ingin mengetahui apa yang teman-teman saya sedang lakukan”, “Saya merasa resah ketika tidak dapat mengakses media sosial”, “Saya terus memikirkan apa yang terjadi di media sosial ketika saya tidak dapat mengaksesnya”, dan “Saya tidak membuang-buang waktu saya untuk memikirkan apa yang sedang terjadi di media sosial”. Terjadi penurunan pada setiap indikator *Fear of Missing Out* (FoMO) pada subjek NS.

Subjek XK

Pada subjek XK terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga dari saya”, “Saya merasa sedih ketika tidak mengetahui rencana untuk berkumpul bersama orang terdekat”, “Saya merasa gelisah ketika melihat teman-teman bersenang-senang tanpa saya”, “Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman”, “Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan, hal itu mengganggu saya”, “Ketika saya sedang bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan momennya di media sosial”, “Seringkali saya merasa sedih melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding saya”, “Saya merasa resah ketika tidak dapat mengakses media sosial”, “Saya terus memikirkan apa yang terjadi di media sosial ketika saya tidak dapat mengaksesnya”, “Saya ikut merasa

bahagia melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding saya”, “Saya tidak masalah ketika saya tidak dapat mengakses media sosial saya”, “Ketika saya sedang liburan, saya tidak akan membagikannya secara online (misalnya memperbarui status)”, “Tidak penting bagi saya melihat kegiatan teman-teman saya di media sosial”, “Saya tidak membuang-buang waktu saya untuk memikirkan apa yang sedang terjadi di media sosial”, “Saya akan segera mendatangi tempat-tempat yang viral di media sosial”, “Saya selalu melihat media sosial teman saya ketika mereka sedang berlibur”, dan “Saat saya membeli sesuatu benda yang viral dan saya akan mengunggah foto benda-benda itu di media sosial”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek XK.

Subjek AN

Pada subjek AN terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya merasa sedih ketika tidak mengetahui rencana untuk berkumpul bersama orang terdekat”, “Saya merasa gelisah ketika melihat teman-teman bersenang-senang tanpa saya”, “Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman”, “Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan, hal itu mengganggu saya”, “Tidak penting bagi saya melihat kegiatan teman-teman saya di media sosial”, “Saya akan segera mendatangi tempat-tempat yang viral di media sosial”, dan “Saya selalu melihat media sosial teman saya ketika mereka sedang berlibur”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek AN.

Subjek SJ

Pada subjek SJ terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya merasa sedih ketika tidak mengetahui rencana untuk berkumpul bersama orang terdekat”, “Saya merasa gelisah ketika melihat teman-teman bersenang-senang tanpa saya”, “Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman”, “Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan, hal itu mengganggu saya”, “Tidak penting bagi saya melihat kegiatan teman-teman saya di media sosial”, “Saya akan segera mendatangi tempat-tempat yang viral di media sosial”, dan “Saya selalu melihat media sosial teman saya ketika mereka sedang berlibur”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek SJ.

Subjek NA

Pada subjek XK terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan”, “Saya merasa gelisah ketika melihat teman-teman bersenang-senang tanpa saya”, “Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman”, “Ketika saya pergi liburan, saya tetap ingin mengetahui apa yang teman-teman saya sedang lakukan”, “Seringkali saya merasa sedih melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding saya”, “Saya merasa resah ketika tidak dapat mengakses media sosial”, “Saya terus memikirkan apa yang terjadi di media sosial ketika saya tidak dapat mengaksesnya”, “Saya akan segera mendatangi tempat-tempat yang viral di media sosial”, dan “Saat saya membeli sesuatu benda yang viral dan saya akan mengunggah foto benda-benda itu di media sosial”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek NA.

Subjek AM

Pada subjek AM terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga dari saya”, “Saya merasa cemas ketika tidak

mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan”, “Saya merasa kesal ketika teman saya tidak menandai saya dalam postingannya di media sosial”, “Seringkali saya merasa sedih melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding saya”, “Saya tidak merasa kesal ketika teman saya tidak menandai saya dalam postingannya di media sosial”, “Ketika saya sedang liburan, saya tidak akan membagikannya secara online (misalnya memperbarui status)”, “Tidak penting bagi saya melihat kegiatan teman-teman saya di media sosial”, dan “Saya tidak membuang-buang waktu saya untuk memikirkan apa yang sedang terjadi di media sosial”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek AM.

Subjek AS

Pada subjek AS terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga dari saya”, “Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan”, “Saya merasa gelisah ketika melihat teman-teman bersenang-senang tanpa saya”, “Ketika saya pergi liburan, saya tetap ingin mengetahui apa yang teman-teman saya sedang lakukan”, “Ketika saya sedang bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan momennya di media sosial”, “Saya merasa berjarak dari orang-orang ketika melihat mereka tampak bahagia di media sosialnya”, “Ketika saya sedang liburan, saya tidak akan membagikannya secara online (misalnya memperbarui status)”, “Tidak penting bagi saya melihat kegiatan teman-teman saya di media sosial”, “Saya akan segera mendatangi tempat-tempat yang viral di media sosial”, “Saya selalu melihat media sosial teman saya ketika mereka sedang berlibur”, dan “Saat saya membeli sesuatu benda yang viral dan saya akan mengunggah foto benda-benda itu di media sosial”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek AS.

Subjek H

Pada subjek H terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan”, “Saya merasa sedih ketika tidak mengetahui rencana untuk berkumpul bersama orang terdekat”, “Saya merasa gelisah ketika melihat teman-teman bersenang-senang tanpa saya”, “Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman”, “Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan, hal itu mengganggu saya”, “Saya ikut merasa bahagia melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding saya”, dan “Saya tidak membuang-buang waktu saya untuk memikirkan apa yang sedang terjadi di media sosial”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek H.

Subjek FA

Pada subjek FA terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga dari saya”, “Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan”, “Saya merasa sedih ketika tidak mengetahui rencana untuk berkumpul bersama orang terdekat”, “Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman”, “Saya merasa kesal ketika teman saya tidak menandai saya dalam postingannya di media sosial”, “Saya merasa resah ketika tidak dapat mengakses media sosial”, “Saya tidak merasa kesal ketika teman saya tidak menandai saya dalam postingannya di media sosial”, “Saya tidak masalah ketika saya tidak dapat mengakses media sosial saya”, “Ketika saya sedang liburan, saya tidak akan membagikannya secara online (misalnya memperbarui status)”, “Tidak penting bagi saya melihat kegiatan teman-teman saya di media sosial”, “Saya tidak membuang-buang waktu saya untuk memikirkan apa yang sedang terjadi di media sosial”, “Saya akan segera

mendatangi tempat-tempat yang viral di media sosial”, dan “Saya selalu melihat media sosial teman saya ketika mereka sedang berlibur”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek FA.

Subjek NI

Pada subjek NI terjadi penurunan pada aitem pernyataan “Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga dari saya”, “Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan”, “Saya merasa sedih ketika tidak mengetahui rencana untuk berkumpul bersama orang terdekat”, “Saya merasa gelisah ketika melihat teman-teman bersenang-senang tanpa saya”, “Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman”, “Ketika saya pergi liburan, saya tetap ingin mengetahui apa yang teman-teman saya sedang lakukan”, “Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan, hal itu mengganggu saya”, “Ketika saya sedang bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan momennya di media sosial”, “Saya merasa kesal ketika teman saya tidak menandai saya dalam postingannya di media sosial” Saya merasa resah ketika tidak dapat mengakses media sosial”, “Saya terus memikirkan apa yang terjadi di media sosial ketika saya tidak dapat mengaksesnya”, “Saya tidak merasa kesal ketika teman saya tidak menandai saya dalam postingannya di media sosial”, “Saya tidak masalah ketika saya tidak dapat mengakses media sosial saya”, “Ketika saya sedang liburan, saya tidak akan membagikannya secara online (misalnya memperbarui status)”, “Tidak penting bagi saya melihat kegiatan teman-teman saya di media sosial”, “Saya tidak membuang-buang waktu saya untuk memikirkan apa yang sedang terjadi di media sosial”, “Saya akan segera mendatangi tempat-tempat yang viral di media sosial”, “Saya selalu melihat media sosial teman saya ketika mereka sedang berlibur”, dan “Saat saya membeli sesuatu benda yang viral dan saya akan mengunggah foto benda-benda itu di media sosial”. Terjadi penerunan pada setiap indikator Fear of Missing Out (FoMO) pada subjek NI.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat dilihat bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagian besar siswa sebelum dilakukannya konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berada pada kategori tinggi. Adanya perasaan untuk selalu ingin terhubung dengan teman-teman melalui media sosial agar tidak merasa tertinggal, membuat sebagian besar siswa terus menerus menggunakan *smartphone* mereka untuk mengakses media sosial demi mendapatkan informasi yang *up-to-date*. Hal ini juga diketahui pada saat konseling kelompok dilaksanakan, siswa mengatakan bahwa mereka sering memeriksa *handphone* dan notifikasi media sosial mereka pada saat pembelajaran dikelas berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian Abel dkk (2016), yang mengatakan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai kecemasan sosial yang timbul akibat dari perkembangan teknologi dan informasi yang dapat diakses melalui media sosial. Ketakutan untuk ketinggalan suatu pengalaman ataupun peristiwa membuat seseorang merasa terdorong untuk terlibat dalam berbagai kegiatan secara bersamaan. Media sosial kemudian menjadi platform yang dianggap sebagai sumber kebahagiaan, karena memungkinkan individu untuk ikut merasakan setiap momen yang dialami orang lain melalui informasi yang diperoleh. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki tingkat fomo lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk selalu memeriksa media sosial dalam berbagai situasi.

Siswa yang mengalami fomo menunjukkan perilaku selalu mengikuti aktivitas terbaru yang sedang ramai di media sosial seperti ikut membeli barang viral, mengunjungi tempat viral dan tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dalam situasi apapun yang

seringkali menyebabkan mereka mengabaikan lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Akbar dkk (2019), yang mengatakan bahwa konsekuensi negatif dari fomo pada remaja meliputi masalah dengan identitas diri, rasa kesepian, pandangan diri yang negatif, perasaan tidak cukup, perasaan terasing, dan rasa iri. Sesuai pendapat tersebut, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka takut dikenal sebagai orang yang kurang update jika tidak selalu mengikuti berita terbaru yang menyebabkan mereka merasa berjarak dengan teman-temannya. Menurut Siddik dkk (2020), fomo ditandai dengan dorongan yang sulit dikendalikan untuk tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Siswa yang mengalami FOMO akan merasakan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan jika mereka tidak dapat terhubung dengan individu lain. Menurut Nur Aslam (2024), pemberian alternatif bantuan berupa layanan konseling Behavior Therapy dapat mengubah pola pikir siswa akibat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan, bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan pada siswa menghasilkan penurunan pada tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang sebagian besar turun pada kategori rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astika dkk (2022), yang menyatakan bahwa responden dapat lebih mengetahui pembatasan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) setelah pemberian konseling kelompok dalam 4 kali pertemuan pada remaja yang mengidolakan K-Pop di kota Tegal.

Pemberian layanan konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada siswa memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa. Pengurangan indikator tertinggi terdapat pada indikator "sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya", menunjukkan bahwa siswa telah dapat mengurangi ketergantungannya pada media sosial, memperkuat kepercayaan dirinya, dan melepaskan tekanan untuk mengikuti tren dan pengakuan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Sulistyowati (2020) yang membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik CBT dapat meningkatkan kepercayaan diri, dalam prosentase mendapat hasil ada peningkatan 10 % dari awal siklus kesiklus satu, dan 14 % kesiklus dua. Efektivitas yang dilakukan untuk mengetahui efektif atau tidaknya layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam penelitian ini dapat dilihat dari hasil posttest setelah diberikan layanan. Nilai yang diperoleh lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Selain itu, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon dan diperoleh hasil nilai sig. (2-tailed) adalah 0.005. Berdasarkan hasil tersebut, nilai $0.005 < 0.05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil yang didapatkan dari uji tersebut menunjukkan terdapat perbedaan kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO). Berdasarkan dari hasil penelitian dan dilihat dari penelitian-penelitian sebelumnya, konseling kelompok cognitive behavior therapy efektif untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa di SMA Negeri 9 Pekanbaru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagian besar berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa mengalami penurunan yang sebagian besar pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) dilakukan dalam 6 kali pertemuan.

Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui serangkaian sesi yang berfokus pada identifikasi pola pikir negatif siswa terkait kecemasan dan perasaan takut tertinggal yang disebabkan oleh media sosial. Dalam setiap sesi siswa diajarkan untuk mengenali dan merubah pola pikir yang tidak realistis dengan konselor membantu memberikan dorongan dan penguatan untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif sehingga dapat membantu mereka dalam mengelola perasaan fomo. Hasil dari pelaksanaan layanan ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada perasaan fomo siswa. Siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola kecemasan, lebih fokus pada kegiatan yang bermanfaat, dan merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya tanpa merasa harus selalu mengikuti setiap tren atau aktivitas yang ada di media sosial. Selain itu, siswa juga belajar untuk lebih mengapresiasi kehidupan sosial di dunia nyata, sehingga tidak terjebak dalam perasaan terisolasi.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).
4. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh dalam mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah, hendaknya penelitian ini dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dalam menangani siswa yang mengalami perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).
2. Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan dapat menjadi inovasi baru bagi layanan konseling kelompok sehingga dapat diimplementasikan oleh guru bimbingan konseling disekolah.
3. Kepada orangtua, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang *Fear of Missing Out* (FoMO), sehingga orangtua mampu mendorong perkembangan anak secara optimal.
4. Kepada siswa diharapkan penelitian ini dapat dijadikan alternatif dalam mengurangi dan mengatasi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO).
5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi agar dapat dikembangkan dan dikaji ulang dalam meneliti topik yang sama berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) atau konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Henny Syafriana Nasution. 2019. *Bimbingan dan Konseling "Konsep, Teori, dan Aplikasinya"*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)
- 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-First Quarter*, 14(1), 33-44.
- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B. B. 2020. "Fear of Missing Out (fomo) in analysis of cognitive behavior therapy (CBT)". *In 6th International Conference on Education and Technology*, 220-223.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. 2021. "Kecanduan Media Sosial (FoMo) Pada Generasi Milenial". *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86.

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. 2019. "Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda". *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Aslam, N. 2024. "Studi Kasus Tentang Perilaku *Fear of Missing Out* (Fomo) Dalam Bermedia Sosial Dan Penanganannya Di Smpn 4 Bulukumba". *Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2022. "Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia (tahun 2022)", <https://survei.apjii.or.id/survei>, diakses pada 30 Juli 2023 pukul 10.30
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Jogjakarta: Pustaka Belajar
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. 2022. "Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku FoMo". *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11-20.
- Hendrawan, A. Y. 2024. *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil*. Banyumas : Amerta Media.
- Inkasari, Y. W., Amrayni, A., Gustika, A. P., & Yonada, P. 2024. "Terapi cbt berbasis islam sebagai upaya preventif bagi penderita *Fear of Missing Out* (fomo)". *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 24-38.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A., & Tahamata, V. M. 2021. "Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the *Fear of Missing Out* Scale in adolescents". *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(15).
- Kurniati, R. 2019. "Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self-management* Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung", Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Kurniawan, R., Netrawati, N., & Ardi, Z. 2023. "Mereduksi fomo pada era society 5.0 menggunakan pendekatan konseling kognitif behavioral". *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 35-51.
- Mashuri, Ali. 2022. *Buku Ajar Statistika Nonparametrik*. Malang: Inara Publisher
- Nazwa Widadiyah, Zulfa. 2024. "Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Remaja". Skripsi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Nugroho, R. A. 2022. "Konseling Kelompok untuk Mengurangi Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) Remaja Kota Tegal". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 46-53.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2017. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Oemarjoedi, A. K. 2018. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Prayitno. 2018. *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung Edisi 1*. Depok: Rajawali Press.
- 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.
- Purwanto. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putranto, A. K. 2016. *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.
- Rahayu, P. N. 2019. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Mengatasi Masalah Hubungan Sosial Kelas VII 2 di SMP N 2 Rambatan". Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

- Rahmadiani, N. D. 2020. "Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja". *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 8(1).
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. 2015. "Konsep Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa". *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49-59.
- Saroh, L. M. 2022. "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Pada Saat Pandemi Covid-19 di SMPN 17 Mesuji". Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. 2019. "Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro". *Jurnal empati*, 8(1), 136-143.
- Sisca Folastris & Itsar Bolo Rangka. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Soeparno, K., & Sandra, L. 2011. "Social psychology: The passion of psychology". *Buletin Psikologi*, 19(1), 16-28.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Teori Belajar dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Widyana, R., & Purnamasari, S. E. 2020. "Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood?". *Journal of Education, Health and Community Psychology*, 9(3), 259-275.
- Zahwa, E. O., Elita, Y., & Sinthia, R. 2024. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Terhadap Fomo (*Fear of Missing Out*) Pada Siswa Kelas Viii B Smp Negeri 17 Kota Bengkulu". *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1-9.
- Zulaifah, Z. 2020. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus". Skripsi, UIN Raden Intan Lampung