

**MENURUNKAN FEAR OF MISSING OUT MELALUI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERPY PADA
SISWA SMK KEC. LAMASI KAB. LUWU**

Eva Lutf'yana¹, Abdul Kadir², Ainul Fahmi³
^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Palopo
Alamat e-mail : ¹evayna95@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of Fear of Missing Out (FoMO) before and after the implementation of group counseling services using the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach, as well as to examine the effectiveness of these services in reducing students' FoMO levels. This study employed a quantitative approach with an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 7 students who had high levels of FoMO. Data were collected using a FoMO questionnaire, while data analysis was conducted using the Wilcoxon test and effect size calculation. The results showed a decrease in FoMO levels after the implementation of CBT-based group counseling services. These findings were supported by a significance value of 0.018 ($p < 0.05$) and an effect size value of 2.69, which is categorized as very large. Therefore, CBT-based group counseling services were proven to be effective in reducing students' Fear of Missing Out levels.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Group Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Vocational High School Students, Counseling Intervention

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat Fear of Missing Out (FoMO) sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), serta menguji efektivitas layanan tersebut dalam menurunkan tingkat FoMO pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri atas 7 siswa yang memiliki tingkat FoMO tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket FoMO, sedangkan analisis data dilakukan melalui uji Wilcoxon dan perhitungan effect size. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat FoMO setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis CBT. Temuan tersebut didukung oleh nilai signifikansi sebesar 0,018 ($p < 0,05$) serta nilai effect size sebesar 2,69 yang berada pada kategori sangat besar. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat Fear of Missing Out pada siswa.

Kata Kunci: Fear of Missing Out (FoMO), Konseling Kelompok, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Siswa SMK, Intervensi Konseling

A. Pendahuluan

Media sosial ialah platform digital yang memfasilitasi terjadinya interaksi sosial dalam masyarakat dan telah menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari, terutama bagi kalangan remaja (Rafiq, 2020). Pada era modern, remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi memberikan kemudahan bagi individu dalam mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan (Novrialdy et al., 2019). Kelompok remaja yang termasuk generasi Z dikenal sebagai generasi yang paling lekat dengan teknologi, karena mereka tumbuh dan berkembang dalam lingkungan serba digital dengan akses informasi yang luas. Kemajuan teknologi tersebut dapat dimanfaatkan oleh beragam kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa (Pandu et al., 2022). Mereka kerap memanfaatkan berbagai aplikasi yang mudah diakses untuk berinteraksi, seperti Instagram dan WhatsApp, sehingga penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari individu (Mengwitani, 2020).

Perkembangan teknologi pada era modernisasi menghadirkan berbagai tantangan, salah satunya terkait dengan kecenderungan penggunaan media sosial yang berlebihan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak-dampak negatif yang muncul, terutama berkaitan dengan ketergantungan terhadap platform digital tersebut (Aprilita, 2023). Banyak remaja menjadi sangat bergantung pada media sosial sehingga terus-menerus mengikuti aktivitas orang lain, Kondisi tersebut menjadi pemicu utama munculnya perasaan takut tertinggal dari informasi maupun tren terbaru, yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (Yunarti, 2024).

Namun kenyataannya, tidak semua remaja dapat memanfaatkan media sosial dengan cara yang sehat. Banyak di antara mereka mengalami perasaan cemas dan takut tertinggal dari aktivitas teman-temannya di dunia maya, yang dikenal sebagai *Fear Of Missing Out*. FoMO merupakan perasaan cemas atau kekhawatiran yang muncul Ketika

seseorang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman maupun informasi yang dimiliki orang lain (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini umumnya muncul ketika individu merasa tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, terutama yang berlangsung melalui media sosial.

Fenomena *Fear of Missing Out* tidak hanya memengaruhi pola pikir individu, tetapi juga menimbulkan dampak yang signifikan terhadap perilaku serta kondisi kesehatan mental seseorang. Keterpaparan yang berlebihan terhadap media sosial membuat remaja lebih rentan mengalami kecemasan dan stres akibat dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan tren maupun aktivitas orang lain. Kondisi ini berpotensi menurunkan motivasi, mengurangi rasa percaya diri, serta menghambat produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, tekanan sosial yang muncul secara terus-menerus melalui media digital dapat menimbulkan perasaan terbebani, sehingga individu kesulitan untuk berkonsentrasi dan mencapai tujuan pribadi secara optimal (Zacky et al., 2025). Individu yang mengalami FoMO biasanya menunjukkan obsesi

terhadap status atau unggahan orang lain, memiliki dorongan kuat untuk selalu menampilkan eksistensinya melalui pembagian setiap aktivitas pribadi, serta merasa kecewa atau bahkan mengalami tekanan emosional ketika unggahan di media sosialnya hanya mendapatkan sedikit perhatian atau respons dari orang lain (Jessica P. Abel, Beech-Nut et al., 2022).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Australian Psychological Society dalam (Alya Marsasetya Fahman^{1*}, Mokhammad Nurhadi², Tiara Putri Ryandini³, 2026) remaja yang menghabiskan rata-rata sekitar 2,7 jam per hari untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan media sosial dapat dikategorikan mengalami *Fear of Missing Out*. Kondisi ini merujuk pada perasaan takut tertinggal terhadap informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, sehingga individu terdorong untuk terus memantau perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya, terutama melalui media sosial (Kusuma et al., 2022). Menurut data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) jumlah pengguna internet di Indonesia tercatat

mencapai sekitar 210 juta jiwa atau setara dengan 72,02% dari total penduduk, dengan aktivitas yang paling sering dilakukan adalah mengakses media sosial, terutama oleh remaja berusia 13–18 tahun (Budi et al., 2023).

Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari remaja dengan tingkat intensitas penggunaan yang relatif tinggi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 638 remaja di Indonesia bahwa sekitar 64,6% atau sebanyak 412 remaja mengalami fenomena *Fear of Missing Out* temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja memiliki kecenderungan untuk merasa khawatir atau takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, terutama yang disebarluaskan melalui media sosial (Li et al., 2021). Media sosial menjadi salah satu faktor utama yang memicu munculnya *Fear of Missing Out*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aisafitri & Yusriyah, 2021) yang menjelaskan bahwa FoMO merupakan konsekuensi dari kemajuan teknologi dan internet yang berhubungan erat dengan kecanduan

media sosial. Individu yang mengalaminya cenderung terdorong untuk terus mengikuti dan memperbarui informasi di media sosial agar tidak merasa tertinggal dari orang lain.

Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) umumnya memiliki dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap motivasi akademik. Fenomena ini juga ditemukan di lingkungan sekolah, salah satunya di SMK Kec. Lamasi Kab. Luwu. Berdasarkan keterangan dari guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut, masih terdapat siswa yang menggunakan telepon genggam selama proses pembelajaran tanpa izin guru. Penggunaan perangkat tersebut bukan untuk keperluan akademik, melainkan untuk membuka media sosial. Selain itu, FoMO juga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sosial antara siswa dengan lingkungan sekitarnya (Tunc-Aksan & Akbay, 2019).

FoMO yang tidak ditangani secara tepat dapat memunculkan dampak negatif, seperti meningkatnya stres, menurunnya rasa percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, serta

ketergantungan terhadap media sosial. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat mengganggu kesehatan mental, menurunkan motivasi belajar, dan menghambat perkembangan sosial-emosional siswa. Untuk mengatasi fenomena tersebut, diperlukan upaya kuratif melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Pendekatan ini berfokus pada upaya mengubah pola pikir dan perilaku yang bersifat destruktif menjadi lebih rasional dan adaptif (Anugraha, 2024). Tujuan dari pendekatan ini adalah agar konseli mampu mengubah pola pikir dan perasaannya, sehingga diharapkan dapat membantu mengalihkan perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Rahmadiani, 2020) yang menunjukkan bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* selama sembilan sesi mampu membuat subjek mengenali dan mengganti pola pikir negatif menjadi positif, serta menurunkan tingkat kecemasan sesuai dengan tujuan intervensi yang telah direncanakan.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Fear of Missing Out (FoMO) sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), serta untuk menganalisis besar pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengurangi Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa di SMK Nusa Prima Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian

Jenis penelitian yang adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan (treatment) untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2019:111). Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior*

Therapy (CBT) terhadap tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa.

Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design, Pra-eksperimen Design* (pre-experimental design) merupakan rancangan penelitian eksperimen yang hanya sedikit melibatkan, atau bahkan tidak melibatkan, kelompok kontrol serta belum sepenuhnya mampu mengendalikan variabel luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian (Farah Octa Suroiyya, 2024). Dalam desain ini, peneliti memberikan suatu intervensi atau perlakuan kepada satu kelompok subjek, kemudian melakukan pengukuran terhadap kondisi sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan tersebut. Desain ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi setelah pemberian perlakuan. Dengan *model One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Proses penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu:

1. Pretest (O1): Dilakukan pengukuran tingkat *Fear of*

Missing Out (FoMO) pada siswa menggunakan instrumen yang telah ditetapkan untuk mengetahui kondisi awal sebelum diberikan intervensi.

2. Perlakuan (X): Memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* kepada responden dalam beberapa sesi. Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali, menilai, dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif yang berkaitan dengan kecenderungan *FoMO*.
3. Posttest (O2): Setelah seluruh sesi konseling kelompok selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran kembali tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan atau penurunan tingkat *FoMO* setelah diberikan intervensi.

Informan dan sampel

1. Informan

Dalam penelitian ini, populasinya adalah 31 siswa kelas X SMK kec Lamasi, Kabupaten Luwu.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dengan memperhatikan karakteristik atau kriteria khusus yang relevan (Nur Aslam & Farida Aryani, 2020). Teknik ini dipilih karena penelitian memerlukan sampel yang spesifik, yaitu siswa kelas X yang teridentifikasi memiliki *tingkat Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal untuk mengikuti layanan konseling kelompok.

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK kec Lamasi, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan, selama 3 bulan.

Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket sebagai instrumen pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2019), angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk memperoleh jawaban sesuai

dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang diberikan kepada responden sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok (*pretest*) dan setelah penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (*posttest*).

Teknik analisis data

Data yang digunakan merupakan data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian instrumen penelitian. Proses pelaksanaan pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: menentukan kisi-kisi skala, menyusun dan merevisi skala hingga memperoleh persetujuan dari pembimbing serta kepala sekolah tempat penelitian dilakukan, kemudian memperbanyak instrumen yang telah disetujui. Sebelum pengisian angket, peneliti menjelaskan tujuan dan tata cara pengisian kepada responden sesuai dengan tujuan penelitian. Responden yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian mengisi instrumen secara sukarela tanpa

adanya paksaan atau tekanan dari pihak mana pun.

pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, data hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

N o	Kateg ori	Renta ng Scor	F	Sebel um %	Ses uda h F	%
1	Tinggi	66-88	4	57,14 %	0	0%
2	Sedan g	44-65	3	42,86 %	2	28,67 %
3	Renda h	22-43	0	0%	5	71,43 %
Jumlah			7	100%	7	100%

Hasil

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

Penelitian ini menggunakan instrumen angket *Fear of Missing Out (FoMO)* yang terdiri atas 22 butir pernyataan dengan empat alternatif jawaban yang disusun berdasarkan skala Likert. Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* siswa kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat serta persentase *Fear of Missing Out* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan

Tabel 1 Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* Siswa Sebelum dan Sesudah

Diberikan Layanan Konseling

Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Sumber: Data oalahan penelitian 2026

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berada pada kategori sedang hingga tinggi. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok, terjadi penurunan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*, di mana sebanyak 2 siswa berada pada kategori sedang dan 5 siswa berada pada kategori rendah.

Hasil pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Theraapy* untuk mengurangi *Fear of Missing Out* pada siswa.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* berfokus

pada identifikasi dan penanganan berbagai permasalahan siswa terkait *Fear of Missing Out* yang mencerminkan kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, tekanan sosial, serta pola pikir dan emosi yang kurang adaptif. Adapun hasil identifikasi permasalahan siswa pada setiap pertemuan konseling kelompok disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2 Hasil data pelaksanaan konseling kelompok Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Pertemuan	Permasalahan
1	RB: ketergantungan pada media sosial karena merasa lebih nyaman dibanding interaksi langsung. CP: kurangnya kontrol waktu penggunaan media sosial hingga mengganggu waktu tidur.
2	S: dorongan membeli barang viral meskipun kondisi finansial terbatas. GL: perilaku konsumtif berlebihan akibat mengikuti tren di media sosial.
3	M: kebutuhan pengakuan sosial melalui mengikuti tren dan mengunggah aktivitas di media sosial.

4	A: tekanan sosial untuk mengikuti aktivitas yang tidak sesuai minat pribadi (kurang asertif).
5	R: kecemasan tertinggal informasi (FoMO) yang menyebabkan penggunaan media sosial berlebihan dan mengabaikan tanggung jawab.

Sumber: Data pelaksanaan konseling kelompok 2026

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, diketahui bahwa *Fear of Missing Out* pada siswa mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif (pola pikir), aspek emosional (kecemasan), dan aspek perilaku (penggunaan media sosial secara berlebihan). Ketiga aspek tersebut menjadi fokus utama dalam setiap sesi konseling CBT, di mana siswa dibimbing untuk mengenali, memahami, serta mengelola pola pikir negatif, mengendalikan respons emosional, dan mengubah perilaku yang kurang adaptif, sehingga kecenderungan FoMO dapat dikurangi secara lebih efektif.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Effect Size

Komponen	Nilai	Kategori
----------	-------	----------

Cohen's d	2,69	Sangat Besar
-----------	------	--------------

Sumber: Data olahan penelitian 2026

Berdasarkan hasil analisis *effect size* menggunakan Cohen's d, diperoleh nilai sebesar 2,69 yang termasuk dalam kategori sangat besar. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada sebagian besar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* berada pada kategori tinggi. Kondisi ini ditandai dengan adanya dorongan kuat untuk selalu ingin terhubung dengan teman-teman melalui media sosial agar tidak merasa tertinggal informasi maupun pengalaman. Akibatnya, siswa cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk mengakses media

sosial, bahkan saat proses pembelajaran berlangsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat dominan dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Jessica P. Abel, Beech-Nut et al., 2022) yang menyatakan bahwa FoMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang muncul akibat perkembangan teknologi dan informasi yang mudah diakses melalui media sosial. Individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung terus memeriksa media sosial dan terdorong untuk terlibat dalam berbagai aktivitas secara bersamaan karena takut tertinggal. Selain itu, siswa juga menunjukkan perilaku mengikuti tren yang sedang populer, seperti membeli barang viral atau mengunjungi tempat yang sedang ramai dibicarakan, yang seringkali membuat mereka mengabaikan aktivitas penting lainnya.

Perilaku tersebut juga didukung oleh temuan (Akbar et al., 2019) yang mengungkapkan bahwa FoMO dapat berdampak negatif pada remaja, seperti gangguan dalam pembentukan identitas diri, meningkatnya rasa kesepian,

munculnya pandangan diri yang negatif, serta perasaan terasing. Siddik (2020) juga menambahkan bahwa FoMO ditandai dengan dorongan yang sulit dikendalikan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain, yang disertai perasaan cemas dan khawatir. Kondisi ini terlihat pada siswa yang merasa takut dianggap tidak mengikuti perkembangan zaman apabila tidak mengetahui informasi terbaru, sehingga menimbulkan jarak dalam hubungan sosial mereka.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebanyak lima kali pertemuan, terjadi penurunan tingkat FoMO yang signifikan, di mana sebagian besar siswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi CBT efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif menjadi lebih rasional dan adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nur Aslam^{1*}, Farida Aryani^{2*}, 2020) yang menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu membantu remaja mengendalikan perilaku FoMO. Secara statistik, efektivitas layanan ini juga diperkuat

melalui uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi sebesar 0,018 ($0,018 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, serta layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sebagian besar berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan intervensi mengalami penurunan hingga mayoritas berada pada kategori rendah. Pelaksanaan konseling yang dilakukan melalui beberapa pertemuan berfokus pada identifikasi serta perubahan pola pikir negatif siswa terkait kecemasan dan ketakutan akan tertinggal informasi akibat penggunaan media sosial, di mana siswa dibimbing untuk mengenali dan mengganti pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih

positif dan adaptif melalui arahan, dorongan, serta penguatan dari konselor. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat FoMO, ditandai dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan, lebih fokus pada aktivitas yang bermanfaat, meningkatnya kepercayaan diri dalam berinteraksi tanpa harus selalu mengikuti tren di media sosial, serta kemampuan untuk lebih menghargai interaksi sosial di dunia nyata, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terbukti efektif dalam mengurangi *Fear of Missing Out* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2019). *Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda 1*. 7(2). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Alya Marsasetya Fahman^{1*}, Mokhamad Nurhadi², Tiara Putri Ryandini³, M. W. (2026). *Hubungan Keragaman Media Sosial dengan Perilaku Fear of Missing out (FoMO) pada Remaja*. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ikg.v3i1.2858>
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT *terhadap kecemasan sosial siswa smp*. 11, 42–51. <https://doi.org/https://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/843>
- Budi, I., Pengukuhan, P., Besar, G., Komputer, B. I., Komputer, F. I., & Indonesia, U. (2023). *Analisis Media Sosial Sebagai Upaya Dini Deteksi Potensi Konflik Masyarakat di Dunia Maya Indra Budi*.
- Farah Octa Suroiyya, B. A. H. (2024). *Tinjauan overthinking dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya*. 128–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8468>
- Jessica P. Abel, Beech-Nut, U., Cheryl L. Buff, Siena College, U., & Sarah A. Burr, Ipsos, U. (2022). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Teen Mental Health: An Encyclopedia of Issues and Solutions*, 173–174.
- Kusuma, L., Rahardjo, D., Soetjiningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). *Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. 4(2), 460–465. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Li, Y. Y., Huang, Y. T., & Dou, K. (2021). Validation and psychometric properties of the chinese version of the fear of missing out scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189896>

- Maya Aprilita. (2023). *pengembangan media bimbingan melalui aplikasi berbasis android tentang dampak negatif fear of missing out (fomo) akibat penggunaan media sosial pada peserta didik di sekolah menengah pertama*.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Mengwitani, G. S. D. N. (2020). *Penggunaan media sosial whatsapp pada pembelajaran agama hindu untuk di masa pandemi Ni Putu Sri Agustini*. 3(1), 67–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36663/wspah.v3i1.69>
- Novrialdy, E., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya Online Game Addiction in Adolescents: Impacts and its Preventions*. 27(2), 148–158.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nur Aslam, Farida Aryani, S. L. (2020). Studi kasus tentang perilaku fear of missing out (fomo) dalam bermedia sosial dan penanganannya di smpn 4 bulukumba. *IJOSCS: Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, X(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Pandu, I., Rhery, R., & Handayani, L. (2022). *Dampak Kesehatan Akibat Kecanduan Game Online Pada Remaja*. 4(2), 102–113.
<https://doi.org/https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.5651>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rafiq, A. (2020). *Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat*. 18–29.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33822/gk.v3i1.1704>
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10–18.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559–566.
<https://doi.org/10.12973/euler.8.2.559>
- Yunarti, D. P. (2024). *Analisis dampak media sosial pada perilaku fomo generasi milenial*. 11, 31–41.
<https://doi.org/https://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/842>
- Zacky, M., Nur, M., & Abdullah, A. (2025). *Analisis dampak fomo terhadap kesehatan mental gen z*. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 12(5), 1798–1802.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31604/jips.v12i5.2025.1798-1802>