

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* TERHADAP *FOMO* (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA SISWA

Elsa Oktitania Zahwa^{1*}, Yessy Elita², Rita Sinthia³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

*Korespondensi E-mail: elsazahwa3030@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* terhadap *fear of missing out*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-grup, pre test-post test design*. Populasi yang diambil sebanyak 30 orang kelas VIII B. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang siswa. Prosedur pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan skala model *likert*. Data dianalisis menggunakan uji- t (*paired sample t-test*). Hasil uji-t menunjukkan nilai $t = 12.256$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini terbukti bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* dapat mengurangi *fear of missing out* siswa kelas VIII B di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

Kata kunci: *fear of missing out*, konseling kelompok, teknik *rational emotive behavior therapy*

ABSTRACT

This study aimed to describe the effect of group counseling services with rational emotive behavior therapy techniques on fear of missing out. The method used was an experiment with a one-group design, pre test-post test design. The population taken was 30 people in class VIII B. The sample in this study amounted to 6 students. The sampling procedure used purposive sampling. The data collection technique used a questionnaire with a Likert scale model. Data were analyzed using t-test (paired sample t-test). The t-test results show the value of $t = 12.256$ ($p < 0.05$). The results of this study prove that group counseling services with rational emotive behavior therapy techniques can reduce the fear of missing out students in class VIII B at SMP Negeri 17 Bengkulu City.

Keywords: *fear of missing out*, group counseling, rational emotive behavior therapy (rebt) techniques

PENDAHULUAN

Era digitalisasi ini telah menghasilkan perkembangan teknologi yang memberikan banyak kemudahan dalam mengakses segala sesuatu, terutama karena segalanya telah menjadi terhubung dan dapat diakses melalui genggaman kita. Salah satu contohnya adalah telepon seluler, yang kini telah menjadi *smartphone* yang dilengkapi dengan perangkat nirkabel canggih (Cheever et al., 2014). Kehadiran *smartphone* di era ini mendorong banyak orang untuk tetap aktif di media sosial. Ditambah banyaknya aplikasi media sosial yang ada, seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *Line*, *Facebook*, *Twitter*, *Snapchat*, dan *Youtube* membuat banyak orang berlomba-lomba untuk eksis (Nadzirah et al., 2022). Sisi lain, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi juga dapat menimbulkan efek samping negatif, yaitu ketergantungan pada

penggunaan TIK itu sendiri. Fenomena ini dapat memicu kebutuhan untuk terus mengikuti apa yang terjadi di luar sana, yang dikenal sebagai *fear of missing out* atau FOMO.

Berdasarkan pandangan Przybylski et al., (2013) FOMO ialah kecemasan yang dirasakan seseorang ketika yang lain merasakan pengalaman berharga. Mc Ginnis (2020) menjelaskan tentang *fear of missing out* yaitu (1) rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya lewat terpaan media sosial, (2) tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al., (2013) menyatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri siswa yang mengalami *fear of missing out* yaitu: Siswa sering merasa tidak nyaman jika tidak mengetahui apa yang terjadi di sekitarnya, siswa lebih memilih untuk tetap terhubung dengan *handphone* atau media sosial meskipun sedang berada di tempat umum, sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial meskipun tidak ada pemberitahuan atau notifikasi yang masuk, merasa cemas dan khawatir ketika tidak dapat mengakses ponsel atau internet, cenderung mengabaikan kewajiban atau tanggung jawab karena lebih memilih untuk terus terhubung dengan media sosial dan siswa merasa kesepian atau terisolasi meskipun memiliki banyak teman di media sosial.

Menurut pendapat Francis dan Newman (2016), remaja yang mengalami *fear of missing out* cenderung menunda waktu tidur karena takut melewatkan suatu hal penting dan menyenangkan yang mungkin terjadi, terutama jika mereka mengetahui bahwa teman-teman di media sosial mereka masih aktif (Purba et al., 2021). Sejalan dengan pendapat di atas FOMO merupakan sindrom yang dapat berpengaruh negatif tidak cuma pada kehidupan sosial namun juga finansial. Adapun dampak negatif FOMO dari segi finansial yaitu menghabiskan uang untuk hal-hal yang tidak perlu, tindakan mengajukan hutang dan sulit untuk menabung (Ayuningtyas & Wiyono, 2020).

Berdasarkan wawancara dari Guru BK bahwa melihat siswa-siswa sekarang ini, banyak siswa yang sangat aktif bermain media sosial. Akibat terlalu sering bermain *smartphone* membuat siswa mengalami perasaan negatif muncul dari perbandingan, keterlibatan, dan keterbatasan aktivitas, serta perilaku mengecek terus-menerus untuk menghindari ketinggalan berita terbaru.

Berdasarkan fenomena di atas, maka sangat diperlukan untuk mengatasi FOMO. Hal tersebut dapat mengganggu produktivitas dan mengalami masalah psikologis. Berikut dampak FOMO yang dialami siswa SMP Negeri 17 Kota Bengkulu antara lain seperti menurunnya prestasi belajar, timbulnya perasaan negatif seperti merasa kesepian, merasa cemas dan stress

yang dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan berlebihan dan bahkan depresi. Siswa suka membanding-bandingkan hidupnya dengan orang lain, rasa percaya diri yang menurun. Siswa menjadi konsumtif karena membeli barang-barang yang sedang viral di media sosial.

Salah satu cara untuk mengurangi FOMO dapat melalui layanan konseling kelompok. Hal ini karena konseling kelompok adalah layanan yang dapat memberikan manfaat dalam membantu mengentaskan masalah siswa di sekolah, salah satunya dapat membantu mengurangi fenomena FOMO. Menurut Prayitno (2018), konseling kelompok adalah dinamika kelompok yang berguna untuk membahas berbagai hal bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Dalam konseling kelompok, peneliti menggunakan teknik dan pendekatan REBT untuk mengatasi fenomena FOMO yang dialami oleh siswa. Adapun menurut pandangan Mappiare (2011:157) menjelaskan tujuan dari REBT yaitu menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakyakinan diri. Berkaitan dengan fenomena FOMO yang dialami berdasarkan aspek kognitif dan suasana hati REBT merupakan pendekatan yang berfokus kepada kognitif- behavior. Menurut Ellis dkk (dalam Dharmayana et al., 2017) mendeskripsikan beberapa sub tujuan yang sesuai dengan nilai dasar pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Tujuan tersebut adalah memiliki minat diri, minat sosial, pengarahan diri, toleransi, fleksibel, penerimaan, menerima ketidakpastian, menerima diri sendiri, mengambil risiko, memiliki harapan yang realistis, memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi dan memiliki tanggung jawab pribadi.

Layanan konseling kelompok dengan teknik REBT sangat diharapkan dapat mengurangi FOMO pada siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2022) dengan judul “pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga disharmonis” mengemukakan bahwa ketika siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap perilaku agresif pada siswa SMP Negeri 13 Kota Bengkulu.

Untuk mengatasi *fear of missing out* pada siswa dapat digunakan teknik perubahan pola pikir, agar siswa dapat mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan yaitu dengan konseling kelompok menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy*.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *pre-test post-test one group design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Pada kelompok tersebut dilakukan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama (*pre-test*) dilakukan untuk mengetahui tingkat *fear of missing out* subjek sebelum layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* diberikan dan pengukuran kedua (*post-test*) dilakukan untuk mengetahui tingkat *fear of missing out* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, yaitu sekumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden. Angket yang digunakan adalah angket dengan skala *Likert* yang terdiri atas lima alternatif jawaban dengan skor 1-5. Instrument terlebih dahulu divalidasi untuk melihat apakah instrumen relevan untuk digunakan pada instrument *pre-test* maupun *post-test*. Instrument tes sebelum divalidasi berjumlah 54 butir item. Kemudian setelah divalidasi menggunakan SPSS item berkurang menjadi 50 butir yang valid. Uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar $0,991 > 0,6$ yang berarti instrumen angket *fear of missing out* yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik sehingga disimpulkan bahwa instrumen kuesioner setelah diuji lagi pada penelitian ini masih reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian dari *pre-test* dan *post test fear of missing out* pada siswa kelas VIII B SMP N 17 Kota Bengkulu.

Tabel 1. Frekuensi skor *pre-test fear of missing out*

No	Kode Siswa	Skor	Kategori
1	VS	234	Sangat Tinggi
2	AK	220	Sangat Tinggi
3	KJ	214	Sangat Tinggi
4	MO	227	Sangat Tinggi
5	SA	238	Sangat Tinggi
6	LE	226	Sangat Tinggi
Jumlah			1359
Mean		226,5	Tinggi

Berdasarkan tabel 1. di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang mengalami *fear of missing out* terdapat enam orang dengan *fear of missing out* tinggi dipilih menjadi sampel, adapun siswa yang memiliki *fear of missing out* tinggi yaitu SA, KJ, VS, LE, MO, dan AK. Selanjutnya enam orang siswa tersebut akan diberikan tindakan berupa konseling kelompok

dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebanyak enam kali.

Tabel 2
Frekuensi *Posttest* Tingkat *fear of missing out*

No	Kode Siswa	Skor	Kategori
1	VS	133	Rendah
2	AK	145	Sedang
3	KJ	127	Rendah
4	MO	146	Sedang
5	SA	143	Sedang
6	LE	93	Sangat rendah
Jumlah			792
Mean			132

Berdasarkan tabel 2. setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy (rebt)* menunjukkan hasil *post-test* yaitu bahwa sudah tidak ada lagi siswa yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi dan tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil *post- test* 6 orang siswa kelas VIII B setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan *fear of missing out*.

Tabel 3. Hasil penurunan skor *pre test* dan *post test*

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Post Test</i>	Kategori	Skor Penurunan
1	VS	234	Sangat Tinggi	133	Rendah	101
2	AK	220	Sangat Tinggi	145	Sedang	75
3	KJ	214	Sangat Tinggi	127	Rendah	87
4	MO	227	Sangat Tinggi	146	Sedang	81
5	SA	238	Sangat Tinggi	143	Sedang	95
6	LE	226	Sangat Tinggi	98	Sangat Rendah	128
Rata-rata		226,50	Sangat Tinggi	132	Rendah	

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor *fear of missing out* siswa kelas VIII B di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang diperoleh skor dari 6 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai sebelum diberi layanan yaitu 226,50 yang masuk dalam kategori sangat tinggi, setelah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata 132 yang masuk dalam kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan *fear of missing out* pada siswa dan layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* dapat berpengaruh mengurangi *fear of missing out* siswa kelas VIII B di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

Hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* terhadap *fear of missing out* siswa kelas VIII B di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Kriteria pengambilan keputusan hipotesis adalah jika nilai Sig. (2 tailed) < 0,05 maka Ho ditolak, namun jika nilai Sig. (2 tailed) > 0,05 maka Ho diterima. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji T dengan menggunakan aplikasi *statistical package for the social sciences* (SPSS) versi 23.0 *for windows* sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji T

	<i>T</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre-test-Post-test</i>	12.256	,000

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4 untuk uji *paired t- test* diperoleh sebesar 12.256 > dari t tabel 2,015 dan nilai sig (2-tailed) adalah .000 yang berarti nilai signifikan 0 .000 < 0.05, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* dapat berpengaruh mengurangi *fear of missing out* siswa kelas VIII B di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Pelaksanaan tindakan berupa layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Kepada siswa yang menjadi sampel dan pertemuan dilaksanakan sebanyak enam kali. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok terjadi penurunan tingkat FOMO pada siswa yang dapat dilihat dari analisis *posttest* tingkat *fear of missing out* sesudah diberikan perlakuan. Diperoleh enam orang siswa (VS, KJ, SA, MO, LE, AK). Hasil pengolahan data angket *fear of missing out* setelah diberikan perlakuan menunjukkan hasil bahwa tidak ada lagi peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini dikarenakan oleh penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*, yang membahas masalah FOMO sesuai dengan pengalaman masing-masing anggota kelompok siswa.

Pemberian layanan konseling kelompok adalah kegiatan yang membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan konseling kelompok saling berinteraksi, bebas mengemukakan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya. Konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behaviour therapy* dilaksanakan dengan menyediakan lingkungan yang mendukung dan memahami, di mana siswa dapat berbagi pengalaman mereka tentang FOMO

yang mereka alami, yang kemudian dibahas secara bersamaan melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Ellis dkk (dalam Dharmayana et al., 2017) mendeskripsikan beberapa sub tujuan yang sesuai dengan nilai dasar pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Tujuan tersebut adalah memiliki minat diri, minat sosial, pengarahan diri, toleransi, fleksibel, penerimaan, menerima ketidakpastian, menerima diri sendiri, mengambil risiko, memiliki harapan yang realistis, memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi dan memiliki tanggung jawab pribadi.

Adapun hasil pelaksanaan tindakan berupa layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada siswa yang menjadi sampel dan pertemuan dilaksanakan sebanyak enam kali yaitu VS menyampaikan bahwa dirinya telah berhasil mengatur ulang pemikirannya dengan bantuan saran dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Mereka menekankan pentingnya selalu bersyukur atas pencapaian pribadi, mendorong fokus pada pertumbuhan pribadi daripada membandingkan diri dengan orang lain. VS mulai merasa lega karena rasa cemas dan sedihnya sudah mulai berkurang. KJ berhasil menentang keinginan untuk membeli barang-barang yang sedang viral di media sosial dan telah berkomitmen untuk tidak lagi bersikap konsumtif. SA tidak lagi berpikir secara berlebihan tentang teman sekelasnya. MO merasa lebih tenang dan dapat fokus pada hal-hal yang penting, seperti membuat tugas sekolah, dengan membatasi waktu membuka media sosial. LE tidak lagi merasa dikucilkan oleh teman-temannya karena sekarang dia dapat menentang pikiran irasional dalam dirinya. AK merasa lebih tenang karena telah berhasil mengatasi kecenderungan untuk memikirkan segala hal secara berlebihan dan sambil belajar untuk tidak terlalu keras dalam menanggapi segala hal, termasuk terhadap teman-temannya.

Dalam enam sesi konseling kelompok, terlihat bahwa para siswa telah mencapai tingkat keakraban dan keterbukaan yang tinggi dalam menyampaikan permasalahan serta pendapat mereka. Tujuan utama adalah saling membantu satu sama lain, menunjukkan pemahaman dan penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Berdasarkan deskripsi tersebut dan hasil *posttest* pada enam siswa sebagai sampel, terlihat adanya penurunan skor yang signifikan terkait masalah *fear of missing out* setelah penerapan perlakuan, yang juga didukung oleh hasil uji hipotesis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan

bahwa pertama, tingkat *fear of missing out* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* berada dalam kategori sangat tinggi. Kedua, tingkat *fear of missing out* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* berada dalam kategori rendah. Ketiga, ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk menurunkan *fear of missing out* siswa kelas VIII B SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat peneliti berikan yaitu Penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengatasi *fear of missing out* melalui teknik *rational emotive behavior therapy* pada berbagai level, termasuk bagi sekolah, guru BK/konselor, siswa, peneliti, dan peneliti selanjutnya. Hasilnya dapat digunakan sebagai bahan acuan, latihan, dan referensi untuk mengatasi FOMO secara efektif di kalangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Computers in Human Behavior Out of sight is not out of mind : The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low , moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Dharmayana, I. W., Sinthia, R., & Afriyati, V. (2017). Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therpy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien. *Prosiding Semarak 50 Tahun Jurusan BK, April*, 39–46.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni3, P. (2022). Dampak Sindrom Fomo Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(01), 54–60.
- 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>
- Prayitno. (2018). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Mappiare, andi. (2011). *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi (kedua)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ningsih. (2022). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik rational emotive behavior theraphy dalam mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga disharmonis*. 5(1), 34–44.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.56>
- Purba, O. B., Psikologi, F., Matulesy, A., Psikologi, F., & Psikologi, F. (2021). *Fear of*

missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. 2(01), 42–51.

McGinnis, J. P. (2020). *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.