

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MINDFULNESS*  
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)  
PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2025**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**ALIFYA SHABRINA PERMANA  
2213052061**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MINDFULNESS*  
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)  
PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2025**

**Oleh**

**ALIFYA SHABRINA PERMANA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2025

Oleh

ALIFYA SHABRINA PERMANA

Masalah penelitian ini adalah adanya perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap media sosial pada mahasiswa yang berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan penggunaan layanan konseling kelompok teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental Design* dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah 6 mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen skala FOMO. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,027 karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik *mindfulness* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out*, Konseling Kelompok, Mahasiswa, *Mindfulness*

## **ABSTRACT**

### ***THE USE OF GROUP COUNSELING WITH MINDFULNESS TECHNIQUES TO REDUCE FEAR OF MISSING OUT (FOMO) BEHAVIOR AMONG GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG IN 2025***

**By**

**ALIFYA SHABRINA PERMANA**

*The problem of this research is the existence of Fear of Missing Out (FOMO) behavior towards social media in students which has an impact on mental health and social relationships of students. The purpose of this study is to describe the use of mindfulness technique group counseling services in reducing Fear of Missing Out (FOMO) behavior in Guidance and Counseling study program students at the University of Lampung. The research method used is Pre-Experimental Design with One Group Pretest Posttest Design. The subjects of this study were 6 students who have a level of Fear of Missing Out (FOMO) behavior taken using a purposive sampling technique. The data collection technique in this study used the FOMO scale instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Based on the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test, a significance value of 0.027 was obtained because the significance value was smaller than 0.05, which indicated a significant difference between the pretest and posttest scores. So  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It can be concluded that the use of mindfulness technique group counseling services can be used to reduce Fear of Missing Out (FOMO) behavior in students of the Guidance and Counseling study program at the University of Lampung.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out, Group Counseling, Students, Mindfulness*

**Judul Skripsi** : **PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK MINDFULNESS UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU FEAR OF  
MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Nama Mahasiswa** : **Alifya Shabrina Permana**

**No. Pokok Mahasiswa** : **2213052061**

**Program Studi** : **Bimbingan dan Konseling**

**Jurusan** : **Ilmu Pendidikan**

**Fakultas** : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.**

**NIP. 198611022008122002**

**Dosen Pembimbing II**



**Yohana Oktariana, M.Pd.**

**NIP. 198710062024212016**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**

**NIP. 197412202009121002**

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**



**Sekretaris : Yohana Oktariana, M.Pd.**



**Penguji Utama : Dr. Mujiyati, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.**

**NIP. 198705042014041001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 27 April 2026**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alifya Shabrina Permana

NPM : 2213052061

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* Untuk Mengurangi *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung” adalah benar hasil karya sendiri, semua hasil tulisan yang tertuang dalam Skripsi ini telah mengikuti kaidah penulisan karya ilmiah Universitas Lampung Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 27 April 2026



Alifya Shabrina Permana  
NPM 2213052061

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Alifya Shabrina Permana lahir di Jakarta pada tanggal 07 Juni 2004, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara. Merupakan putri dari Bapak Erwin Chrisna Permana, S.E. dan Ibu Dine Ratna Hayati, A.Md. Penulis menempuh Pendidikan formal yang dimulai dari TK Islam Ros. Kemudian melanjutkan di SDIT Al-Ikhlas Kota Bekasi dan sekolah menengah pertama di MTsN 02 Kota Bekasi.

Setelah itu menyelesaikan pendidikan menengah atas di MAN 20 Kota Jakarta pada tahun 2022.

Penulis kemudian melanjutkan pendidikan sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Selama masa kuliah, penulis aktif mengikuti kegiatan non-akademik. pengalaman yang telah ditempuh yaitu mengikuti Formabika (Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konselling) dengan masa jabatan 2 periode.

Skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* untuk Mengurangi *Perilaku Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

## MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al- Insyirah:5)

*“It’s fine to fake it until you make it, until you do, until it’s true.”*

(Taylor Swift)

“Mengudaralah yang jauh, dimana pun jaga paruh. Sayapmu jangan sampai lusuh  
pulang jika rindu.”

(Idgitaf)

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillahirobbil alamin*, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala Puji hanya bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

### **Orang Tua Tercinta**

Ayah Erwin Chrisna Permana, S.E. dan Mamah Dine Ratna Hayati, A.Md. yang selalu menjadi alasan terbesar dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang tanpa batas, dan pengorbanan yang tidak pernah tergantikan.

### **Adikku tersayang**

Raysa Andini Permana dan Muhammad AUFAR Hafizh Permana. Terima kasih kepada adik-adikku yang selalu memberikan warna, semangat dan tawa dalam setiap perjuanganku. Kehadiran kalian menjadi penguat disaat aku lelah.

**Diriku sendiri, terimakasih telah bertahan dan tetap melangkah.**

**Almamaterku tercinta, Universitas Lampung**

## SANWACANA

*Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan, rintangan, serta kesulitan yang dihadapi.

Namun, berkat doa, bantuan, motivasi, serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* untuk Mengurangi Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.”** Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Ibu Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling dan juga selaku pembimbing 1 yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan mengorbankan waktu untuk kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih kasih untuk dukungan, saran, masukan dan motivasi yang luar biasa yang di berikan kepada penulis.
5. Ibu Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan mengorbankan waktu untuk kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih kasih untuk dukungan, saran, masukan dan motivasi yang luar biasa yang di berikan kepada penulis.

6. Ibu Mujiyati, M.Pd. selaku dosen penguji. Terimakasih atas kesediaannya dalam memberikan waktu, saran, kritik, motivasi dan dukungan selama penulisan skripsi.
7. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung terima kasih atas segala ilmu, bimbingan, dan teladan yang diberikan selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang telah ditanamkan menjadi bekal berharga dalam perjalanan hidup dan pengabdian penulis di masa depan.
8. Kedua orang tua tercinta, Ayah Erwin Chrisna Permana, S.E. dan Mamah Dine Ratna Hayati, A.Md. Dengan penuh rasa hormat dan cinta terima kasih yang sedalam-dalamnya atas segala pengorbanan, semangat, doa serta dukungan moril maupun materil yang tiada henti diberikan dari Ayah dan Mamah. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan bagi Ayah dan Mamah.
9. Untuk kedua adikku tersayang, Raysa Andini Permana dan Muhammad Aufar Hafizh Permana. Terima kasih kehadiran kalian membuat penulis selalu ingat bahwa ada alasan untuk terus berjuang. Semoga kalian dapat tumbuh lebih baik, lebih bijak, dan lebih kuat dibanding diri ini.
10. Untuk nenek tercinta, Enin Nining Ratnaningsih. Terima kasih atas segala doa yang telah dipanjatkan untuk kesuksesan, kelancaran, dan keberkahan hidup penulis. Terima kasih atas nasihat, motivasi, dukungan yang selalu diberikan sehingga penulis selalu di jalan yang lurus.
11. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Bintang Miftahul Nugroho. Terima kasih banyak telah menemani selama perjalanan penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, perhatian, dan selalu ada dalam suka maupun duka. Terima kasih telah menjadi rumah tempat berkeluh kesah dan selalu menjadi pendengar yang baik. Semoga Allah SWT selalu memberikan kebahagiaan dan kesuksesan untuk kita berdua.
12. Sahabat kost-ku, Sipawsip, Desi dan Choirunnisa terima kasih selalu hadir memberikan semangat, mendengarkan keluh kesah, memberikan nasihat dan menemani di setiap proses perjuangan selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

13. Sahabat perkuliahan-ku Malsa, Firda, Oca, Ica, Alya dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kerja sama yang tulus selama menempuh pendidikan. Kehadiran kalian membuat penulis merasa tidak berjalan sendirian. Terima kasih sudah berjuang bersama menghadapi kesulitan selama masa kuliah.
14. Teman skripsiku, Vinca Darlia Susanti, terima kasih sudah bersedia berbagi keluh kesah dan saling menguatkan di masa-masa penulisan karya tulis ini. Semoga lelah kita dalam menyusun lembar demi lembar skripsi ini terbayar dengan masa depan yang cerah.
15. Untuk Dwi Pratiwi, Nurul Ramadhina, Rhisty Puji Handayani teman pengabdianku, Terima kasih atas suka duka yang kita lalui saat mengabdikan bersama di kejauhan. Semoga lelah kita untuk masyarakat menjadi lillah.
16. Teman semasa putih abu-abu, *Dinasti Arafuru*. Bintang, Kartini, Reza, Rida, Kak Hani, dan Zahra. Terima kasih telah memberi warna untuk hidup penulis sehingga penulis tumbuh menjadi pribadi yang ceria dan mandiri. Semoga persahabatan kita terus terjalin melampaui jarak dan waktu.
17. *Last*, terima kasih kepada diri saya sendiri yang selalu memilih berusaha, kuat, bertahan di perantauan dan tidak menyerah sesulit apapun proses yang dijalani.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi kebermanfaatan bagi para pembacanya.

Bandar Lampung, 27 April 2026  
Penulis,



Alifya Shabrina Permana  
NPM 2213052061

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasih Masalah.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.4.1 Tujuan Umum.....	8
1.4.2 Tujuan Khusus.....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
1.6 Kerangka Berpikir.....	9
1.7 Hipotesis Penelitian .....	11
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
2.1 Konseling Kelompok Teknik <i>Mindfulness</i> .....	13
2.2 FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....	20
2.2.1 Pengertian FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	20
2.2.2 Aspek-Aspek FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....	24
2.2.3 Tanda-Tanda FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....	25
2.2.4 Faktor-faktor FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	27
2.2.5 Dampak FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....	29
2.3 Penelitian Relevan .....	31
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Metode dan Jenis Penelitian.....	35
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel .....	36
3.3.1 Populasi .....	36
3.3.2 Sampel .....	37
3.4 Variabel Penelitian .....	37
3.4.1 Variabel Bebas ( <i>Independent</i> ).....	38
3.4.2 Variabel Terikat ( <i>Dependent</i> ).....	38
3.5 Definisi Operasional .....	38

3.5.1	Konseling Kelompok Teknik <i>Mindfulness</i> .....	38
3.5.2	Perilaku FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	38
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	40
3.7	Prosedur Penelitian .....	40
3.8	Instrumen Penelitian .....	43
3.8.1	Uji Validitas .....	43
3.8.2	Uji Reabilitas .....	44
3.9	Teknik Analisis Data .....	44
3.9.1	Uji Reabilitas .....	44
3.9.2	Uji Normalitas .....	45
3.9.3	Uji Hipotesis .....	45
<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	46
4.1.1	Gambar Umum .....	46
4.1.2	Deskripsi <i>Pre-Test</i> .....	47
4.1.3	Deskripsi Penelitian .....	49
4.1.4	Deskripsi Hasil Data <i>Posttest</i> .....	52
4.1.5	Deskripsi Hasil Setiap Subjek dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Mindfulness</i> .....	54
4.2	Analisis Hasil Penelitian .....	72
4.3	Pembahasan .....	74
4.4	Keterbatasan Penelitian .....	83
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>84</b>
5.1	Kesimpulan .....	84
5.2	Saran .....	85
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>88</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Metode & Desain Penelitian .....	36
2. Blueprint Skala Fear Of Missing Out (FOMO) .....	40
3. Data Subjek .....	47
4. Interval & Kategori .....	48
5. Skor Pretest .....	48
6. Kegiatan .....	50
7. Data Posttest.....	52
8. Skor Penurunan .....	52
9. Permasalahan Setiap Subjek .....	54

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	11
2. Skor Penurunan .....	53
3. Skor Penurunan DL.....	56
4. Skor Penurunan DK .....	59
5. Skor Penurunan LD.....	63
6. Skor Penurunan ML .....	66
7. Skor Penurunan EW .....	69
8. Skor Penurunan ZA.....	72

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Modul .....	89
2. Instrumemn FOMO .....	117
3. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	119
4. Hasil Pretest dan Posttest .....	121
5. Uji Normalitas dan Uji Hipotesis .....	123
6. Surat Validasi dan Instrumen Penelitian.....	124
7. Dokumentasi Penelitian .....	125

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi semakin berkembang dengan pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Penggunaan teknologi terutama dibidang komunikasi telah dimudahkan dengan adanya *smartphone*. Saat ini *smartphone* bukanlah hal yang jarang ditemui, hampir semua kalangan baik dari anak kecil, remaja hingga dewasa menggunakannya. Di masa kini, jika membicarakan tentang *smartphone* maka akan langsung berkaitan dengan penggunaan internet. Internet juga telah meluas dan berkembang dengan berbagai jejaringnya antara lain ada instagram, facebook, media sosial dan lain sebagainya.

Dari kemajuan teknologi juga menimbulkan beberapa dampak positif dan negatif. Dampak positif dari kemajuan teknologi salah satunya adalah mudah mendapatkan informasi dengan cepat dan instan, sedangkan untuk dampak negatifnya dapat mengakibatkan interaksi sosial seseorang menjadi terganggu. Dua hal itu terjadi karna banyak orang saat ini lebih mengutamakan interaksi melalui *smartphone* dan lebih fokus dengan gaya hidup *trend* di dunia media sosial, sehingga mengabaikan keadaan, lingkungan dan orang sekitar (Hasanah, 2024).

Dampak dari teknologi memunculkan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*). FOMO dapat diartikan rasa takut kehilangan momen yang dilakukan oleh individu lain atau kelompok yang berharga di mana dirinya tidak dapat hadir atau mengikutinya. FOMO dapat dipahami sebagai krisis dalam meregulasi diri sebagai akibat dari tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan individu mengalami FOMO yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan

akan kompetensi, tidak terpenuhinya kebutuhan akan otonomi dan tidak terpenuhi kebutuhan akan keterhubungan.

Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) memiliki dampak yang sangat berpengaruh terhadap remaja, terutama karena masa remaja merupakan fase perkembangan identitas, pencarian jati diri, dan belum memiliki prinsip diri. Remaja yang mengalami FOMO cenderung merasa cemas, tertekan, bahkan depresi karena terus-menerus membandingkan hidupnya dengan apa yang ditampilkan orang lain di media sosial. Mereka merasa tertinggal atau tidak cukup baik jika tidak ikut dalam tren atau kegiatan tertentu (Przybylski *et al.*, 2013).

Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang diperkirakan usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun (Tari & Tafonao, 2019). Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini rentan umur 18 hingga 20 tahun.

Pada era digital ini banyak mahasiswa (remaja) yang mengalami perilaku FOMO. *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah rasa takut merasa 'tertinggal' karena tidak mengikuti aktivitas tertentu yang tengah terjadi di masyarakat. Perasaan cemas atau takut berlebih yang timbul pada diri seseorang akibat ketinggalan sesuatu yang baru seperti tren di media sosial, berita, dan lainnya. Rasa takut ini mengacu pada perasaan atau persepsi bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik. FOMO merupakan pergulatan batin yang terjadi pada diri seseorang. Perasaan FOMO hadir sebagai efek samping dari kehidupan modern yang serba difasilitasi oleh teknologi (Perdana *et al.*, 2024).

Fenomena sindrom FOMO merupakan salah satu fenomena komunikasi intrapersonal dimana seseorang merasakan kekhawatiran, kecemasan, hingga ketakutan jika tertinggal informasi yang beredar di media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2020). FOMO berhubungan erat dengan emosi dan perasaan yang terbentuk dari lingkungan, di mana dengan adanya ponsel pintar yang bisa dibawa kemana saja dapat berhubungan dengan yang bersangkutan secara

*online*, begitupun dengan berkembangnya media sosial dapat memperkuat FOMO untuk terus berkembang (Carolina & Mahestu, 2020).

Dengan berkembangnya teknologi jutaan informasi didapat dengan mudah melalui internet. Salah satu contoh aplikasi Instagram aplikasi ini populer dan banyak digunakan di seluruh dunia. Pada Instagram terdapat fitur untuk mengupdate video/foto sesuai dengan aktivitas orang lain. Perhatian ini dapat memicu perasaan cemas/rasa takut dan mengimbangi hidup satu dengan yang lainnya agar nampak nyaman, lebih sukses, dan lebih bahagia. Orang yang mengalami FOMO kurang puas dengan hidup mereka karena mereka terus-menerus membandingkan hidup mereka dengan orang lain (Taswiyah, 2022).

Rasa takut akan tertinggal atau FOMO sudah menjadi fenomena yang lazim terjadi di kalangan mahasiswa. FOMO sering disandingkan dengan seseorang yang tidak bisa lepas dari ponselnya pagi sampai malam untuk memantau tren kekinian yang sedang banyak digemari orang, namun bentuk fenomena FOMO tidak hanya sekedar itu saja. FOMO terhadap produk kekinian seperti *smartphone* atau ponsel pintar yang selalu mengeluarkan model terbarunya, serta fashion yang merupakan bentuk FOMO yang sering terjadi di kalangan mahasiswa (Brema Karo-Karo *et al.*, 2024).

Penggunaan media sosial sebenarnya memiliki manfaat yang positif misalnya memudahkan individu dalam mencari informasi ataupun berbagi informasi yang bermanfaat, meningkatkan kreativitas dan menambah jejaring sosial. Namun, akan menjadi bumerang jika penggunaannya tidak dikontrol dengan tepat. Intensitas yang tinggi dalam bermedia sosial bagi remaja terkait dengan fenomena FOMO (Utami, 2022).

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola komunikasi dan interaksi sosial di kalangan mahasiswa. Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat tingginya penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas, takut tertinggal, atau khawatir tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang dilakukan orang lain (Przybylski *et al.*, 2013). Fenomena FOMO menjadi

semakin relevan untuk dibahas karena prevalensinya meningkat seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, terutama pada generasi muda. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi dengan stres, kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Baker *et al.*, 2016; Blackwell *et al.*, 2017). Dengan demikian, topik FOMO layak untuk diteliti karena memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mental mahasiswa dan berpotensi memengaruhi prestasi akademik serta hubungan sosial mereka.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, khususnya angkatan 2023, menjadi populasi yang relevan untuk dikaji karena berada pada masa transisi akademik dari siswa menuju mahasiswa, di mana adaptasi sosial dan akademik masih berlangsung. Pada masa ini, mahasiswa cenderung aktif menggunakan media sosial untuk membangun jejaring dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal ini membuat mereka lebih rentan mengalami FOMO, terutama karena adanya kebutuhan tinggi untuk diterima secara sosial dan keinginan tampil eksis di dunia maya (Alutaybi *et al.*, 2020). Selain itu, mahasiswa BK diharapkan menjadi calon konselor yang memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan regulasi emosi yang baik. Namun, apabila mereka sendiri masih terpengaruh oleh perilaku FOMO, hal tersebut dapat menghambat perkembangan kompetensi profesional mereka di bidang konseling. Oleh karena itu, meneliti mahasiswa BK angkatan 2023 menjadi penting sebagai upaya preventif dan edukatif untuk membentuk konselor masa depan yang sehat secara mental dan sosial.

Perilaku FOMO jelas masalah yang serius bagi mahasiswa yang mengalaminya karena akan mengganggu psikis dan kehidupan sehari-harinya. Maka dari itu perlu adanya pendekatan intervensi yang dilakukan salah satunya dengan menggunakan teknik *mindfulness*. Teknik *mindfulness* adalah kesadaran yang dikembangkan dengan memperhatikan dengan cara yang berkelanjutan dan menghususkan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2012). *Mindfulness* memiliki arti kesadaran penuh. Pengertian

*mindfulness* berarti memperhatikan suatu keadaan dengan keterbukaan, keingintahuan, dan fleksibilitas (Waney *et al.*, 2020).

Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku FOMO adalah dengan menggunakan teknik *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk hadir secara penuh pada saat ini dengan kesadaran yang non-reaktif terhadap pikiran dan perasaan (Kabat-Zinn, 1994). Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu mengelola dorongan emosional dan tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial di media digital (Brown & Ryan, 2003). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat menurunkan tingkat FOMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Elhai *et al.*, 2021; Wegmann *et al.*, 2017). Melalui konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, mahasiswa dapat belajar mengenali pikiran cemas, mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal, serta menumbuhkan penerimaan diri. Dengan demikian, penggunaan teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok menjadi pilihan yang relevan dan ilmiah untuk membantu mengurangi perilaku FOMO pada mahasiswa BK Universitas Lampung tahun 2025.

Menurut Kabat-Zinn (1990) dan Baer, Smith, & Allen (2004) dalam (Fourianalistyawati, 2017) *mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberi atensi atau perhatian terhadap diri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian serta menerima segala pengalaman yang muncul saat ini. Dengan teknik *mindfulness*, seseorang belajar mengamati dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Ini membantu mengurangi kecemasan yang ditimbulkan oleh pikiran seperti “aku harus ikut”. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan menerima pengalaman saat ini apa adanya, konseli jadi lebih mampu menikmati hidupnya tanpa harus memikirkan orang lain.

Konseling kelompok sangat cocok untuk mengatasi perilaku FOMO karena bisa menjadi ruang untuk individu menceritakan pengalaman atau yang dirasakannya. Melalui konseling kelompok konseli bisa mendapatkan pandangan baru, dukungan sosial, dan validasi emosional. Dalam diskusi

terbuka seperti ini konseli bisa menurunkan tekanan sosial dan perasaan harus selalu tampil sempurna seperti di media sosial. Dalam lingkungan yang saling mendukung, konseli dapat mengembangkan penerimaan diri ini penting sekali untuk mengurangi kecenderungan FOMO.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Mei 2025 pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023, menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam hal FOMO, yaitu terdapat mahasiswa yang merasa iri karena melihat teman nya main tanpa mengajak nya, terdapat mahasiswa yang gelisah saat tidak membuka media sosial, terdapat mahasiswa yang merasa gelisah saat melihat teman *update* pencapaian di media social, terdapat mahasiswa yang melakukan kegiatan hanya untuk dilihat orang lain di media social, terdapat mahasiswa yang merasa harus selalu terhubung dengan dunia maya, terdapat mahasiswa yang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dilihat nya di media sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bestari dan Widayat (2018) di Universitas Airlangga, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO yang dimiliki oleh mahasiswa, maka intensitas penggunaan jejaring sosial mereka juga cenderung lebih tinggi. Dengan kata lain, mahasiswa yang merasa takut tertinggal atau tidak mengetahui informasi terbaru cenderung lebih sering dan lebih lama menggunakan jejaring sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanidar Astika K., Rahmad Agung Nugroho, dan Sesya Dias Mumpuni (2022) di Kota Tegal menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif dalam membatasi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif terhadap 84 remaja yang merupakan penggemar berat idola Korea (K-Pop) dan menunjukkan gejala FOMO yang tinggi, seperti kecemasan berlebihan apabila tertinggal informasi terbaru dari idolanya. Dalam proses konseling kelompok yang dilakukan dalam empat pertemuan, para peserta secara bertahap menunjukkan perubahan positif, seperti mulai mengurangi intensitas

penggunaan media sosial, lebih mampu mengendalikan dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan idola, dan mulai menata ulang prioritas aktivitas mereka. Hasil akhir menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan ruang refleksi, dukungan sosial, serta strategi pengendalian diri yang membantu remaja dalam menurunkan perilaku FOMO yang semula berada pada kategori sangat tinggi (Tari & Tafonao, 2019).

Urgensi penelitian ini terletak pada semakin meningkatnya perilaku FOMO di kalangan mahasiswa, khususnya akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. FOMO dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, serta menurunnya konsentrasi dan produktivitas belajar.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan upaya preventif dan kuratif melalui konseling kelompok teknik *mindfulness* untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan sosial dan mengembangkan kesadaran diri saat menggunakan media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki manfaat teoretis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling serta manfaat praktis bagi peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan pemahaman di atas peneliti mengambil judul penelitian yaitu, penggunaan konseling kelompok teknik *mindfulness* untuk mengurangi perilaku FOMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

## 1.2 Identifikasih Masalah

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang masalah di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah peneliti sebagai berikut:

- a. Terdapat mahasiswa yang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial.
- b. Terdapat mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial karena takut tertinggal informasi
- c. Merasa cemas ketika tidak *online* karena takut kehilangan momen
- d. Terdapat mahasiswa yang harus terus membuka media sosial karena merasa perlu mendapatkan informasi kegiatan orang lain

- e. Terdapat mahasiswa yang merasa iri ketika temannya melakukan suatu kegiatan di media sosial.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Apakah konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

Untuk mengetahui tingkat perilaku FOMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teori dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *mindfulness* untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FOMO).

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dalam penggunaan media sosial, serta mengurangi kecenderungan perilaku FOMO (*Fear of Missing Out*) melalui penerapan teknik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi konselor atau calon konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman atau inspirasi dalam menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* untuk membantu peserta didik atau konseli yang mengalami masalah serupa.
3. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan kurikulum atau kegiatan pendukung yang menumbuhkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau dasar untuk penelitian lanjutan terkait efektivitas pendekatan konseling lainnya terhadap perilaku FOMO atau gangguan psikologis akibat media sosial.

## 1.6 Kerangka Berpikir

Pada era digital saat ini, fenomena FOMO semakin banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya mereka yang aktif menggunakan media sosial. FOMO merupakan perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung memaksakan diri untuk mengikuti berbagai aktivitas sosial, mengecek media sosial secara berlebihan, atau membandingkan dirinya dengan orang lain. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, menurunkan fokus belajar, menimbulkan stres, dan mengganggu pengambilan keputusan akademik maupun sosial. Khususnya pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, perilaku FOMO menjadi tantangan tersendiri, karena mereka dituntut memiliki stabilitas emosi dan kemampuan pengelolaan diri yang baik sebagai calon konselor.

FOMO yang tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi kecemasan sosial, kelelahan mental, bahkan depresi ringan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikologis yang mampu membantu mahasiswa mengelola pikirannya secara sadar dan tidak reaktif terhadap tekanan lingkungan sosial. Salah satu pendekatan yang dianggap relevan dan efektif adalah *mindfulness*. Praktik *mindfulness* dapat membantu individu mengurangi

pikiran-pikiran negatif yang bersifat otomatis, serta mengembangkan ketenangan batin dan kesadaran diri. Dalam konteks mahasiswa, *mindfulness* diyakini mampu menurunkan perilaku impulsif yang muncul akibat FOMO dan meningkatkan kapasitas untuk mengambil keputusan yang lebih bijaksana.

Untuk mengoptimalkan efektivitas teknik *mindfulness*, pendekatan konseling kelompok dipilih sebagai bentuk intervensi yang sesuai. Konseling kelompok memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, mendengar perspektif orang lain, dan mendapatkan dukungan emosional dalam suasana yang terbimbing.

Dalam kelompok, praktik *mindfulness* dilakukan secara terpadu melalui latihan pernapasan, meditasi kesadaran, dan refleksi diri bersama. Proses ini memungkinkan peserta untuk memahami dinamika perilaku FOMO yang mereka alami, serta membangun kesadaran diri secara kolektif. Selain itu, dinamika kelompok dapat memperkuat motivasi individu untuk berubah, karena adanya rasa kebersamaan dan keterlibatan aktif dalam proses penyembuhan.

Dengan demikian, penerapan konseling kelompok teknik *mindfulness* diharapkan bisa menjadi strategi yang tepat untuk mengatasi perilaku FOMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada penguatan kapasitas internal mahasiswa untuk menghadapi tekanan sosial secara lebih sehat dan sadar. Diharapkan melalui pendekatan ini, mahasiswa dapat mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik, mengurangi ketergantungan terhadap validasi eksternal, dan meningkatkan kualitas hidup serta efektivitas akademik mereka.

Kerangka berpikir ini menjadi dasar dalam merancang dan melaksanakan penelitian yang bertujuan menguji penggunaan konseling kelompok teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku FOMO. Oleh sebab itu, untuk membuktikan asumsi tersebut peneliti melakukan penelitian ini. Peneliti mengilustrasikan kerangka pikir di atas ke dalam bagan sebagai berikut:



**Gambar 1.** Kerangka Berfikir

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara sebagai jawaban atas rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat mengurangi perilaku FOMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Dengan demikian, bentuk hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

Ha : Konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat mengurangi perilaku FOMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

Ho : Konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* tidak dapat untuk mengurangi perilaku FOMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness*

Istilah konseling telah digunakan dengan luas sebagai kegiatan yang dipikirkan untuk membantu seseorang menyelesaikan masalahnya. Kata konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, bimbingan atau pemecahan masalah.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konseling ialah hubungan antara seorang konselor yang terlatih dengan seorang konseli atau lebih, bertujuan untuk membantu konseli memahami ruang hidupnya, serta mempelajari untuk membuat keputusan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna dan yang berasaskan informasi dan melalui penyelesaian masalah-masalah yang berbentuk emosi dan masalah pribadi (M. Luddin, 2010).

Konseling kelompok juga dapat digunakan untuk membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang, yaitu psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral dan efektif. Melalui konseling kelompok, pemimpin kelompok atau konselor dapat membantu menangani permasalahan-permasalahan yang dihadapi para kliennya (Gazda dalam Prayitno, 1995).

Menurut Herlina (2015) konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan.

Layanan dengan pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling merupakan bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang

memerlukan suasana kelompok, yaitu antara hubungan dari semua orang terlibat dalam kelompok, dapat merupakan wahana di mana masing-masing anggota kelompok itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota kelompok yang bersangkutan. Dari segi lain, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang berharga bagi perorangan yang bersangkutan.

Kesempatan timbal balik inilah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok (dinamika kelompok) yang akan membawakan kemanfaatan bagi para anggotanya. Disebut “kemanfaatan” di sini, tidaklah berarti bahwa suasana kelompok justru kadang-kadang terasa mencekam, merisaukan ataupun “merugikan” bagi perorangan tertentu anggota kelompok itu, dirasakan sebagai suasana yang positif ataupun negatif, pada akhirnya, terutama dalam bimbingan dan konseling kelompok, diharapkan dapat merupakan sumbangan bagi pengembangan pribadi dan pemerikayaan masing-masing anggota kelompok.

Klien-klien dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu-individu normal yang tidak memerlukan perubahan kepribadian dalam penanganannya. Klien dalam konseling kelompok dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan, serta mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu.

Menurut Walgito (2010) dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, berpendapat bahwa konseling pada mulanya bersifat individual, namun dalam perkembangan timbul konseling kelompok. Walaupun dalam kelompok, peserta konseling kelompok relatif tidak banyak, biasanya tidak lebih dari 8 atau 10 orang.

Menurut Prayitno (2004) konseling kelompok merupakan sarana untuk menambah penerimaan terhadap diri dan orang lain, membantu menemukan

alternatif cara untuk menyelesaikan masalah dan menolong konseli untuk mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang sedang dialami serta berguna untuk meningkatkan tujuan diri, kemandirian dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri maupun orang lain.

Konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan tujuan membantu anggota mencapai perkembangan pribadi, sosial, akademik, maupun karir secara optimal (Corey, 2016). Melalui interaksi kelompok, anggota dapat saling berbagi pengalaman, memberi dukungan, dan belajar dari perspektif orang lain. Keunggulan konseling kelompok terletak pada dinamika kelompok yang dapat mempercepat proses perubahan perilaku, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun keterampilan sosial. Proses konseling kelompok umumnya melibatkan tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutup, di mana konselor berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan diskusi, menciptakan lingkungan yang aman, dan menjaga tujuan sesi tetap tercapai (Gladding, 2012).

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah. Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok (Utari Pratiwi, 2024).

*Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang timbul akibat kesengajaan untuk menyajikan dan menghadirkan pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi dan menerima. Sedangkan, menurut Kabat-Zinn, teknik *mindfulness* adalah kesadaran yang dikembangkan dengan memperhatikan

dengan cara yang berkelanjutan dan mengkhhususkan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (Wijayaningsih *et al.*, 2022).

Menurut Giraldi (2019) yang dikutip dalam Murniati (2020) *mindfulness* adalah kemampuan atau keterampilan yang bisa digunakan agar tetap fokus dan memiliki kesadaran terhadap sebuah pengalaman. Dari penjelasan tersebut *mindfulness* merupakan suatu kemampuan atau keterampilan mental yang membantu seseorang untuk tetep focus pada keadaan saat ini dan menyadari setiap pengalaman yang sedang terjadi, baik itu pikiran, perasaan, maupun sensasi tubuh, tanpa menghakimi.

Konsep dasar *mindfulness* adalah selalu berusaha sadar dan memberikan perhatian terhadap apa yang dilakukan sehingga dapat mengarahkan perhatiannya pada proses penjernihan pikiran dan juga pembebasan diri (Creswell, 2017).

Teknik *mindfulness* dalam konseling merupakan pendekatan yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara *non-judgmental* atau tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* membantu individu mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tubuh dengan cara yang lebih objektif sehingga dapat merespons situasi secara adaptif. Dalam konteks konseling kelompok, teknik *mindfulness* digunakan untuk melatih anggota kelompok mengembangkan keterampilan fokus pada “saat ini” (*present moment*), mengurangi reaktivitas emosional, dan meningkatkan penerimaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan berbagai perilaku maladaptif yang berhubungan dengan penggunaan media sosial (Garland *et al.*, 2015).

Integrasi teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok menciptakan sinergi antara dinamika kelompok dan latihan kesadaran diri. Dalam sesi konseling kelompok berbasis *mindfulness*, anggota biasanya diajak melakukan latihan pernapasan sadar, *body scan*, meditasi kesadaran, atau refleksi diri melalui diskusi kelompok (Shapiro *et al.*, 2005). Latihan-latihan ini memungkinkan peserta untuk mengenali pikiran dan perasaan yang muncul terkait FOMO,

memahami pemicu perilaku tersebut, dan mengembangkan strategi pengendalian diri. Selain itu, dukungan sosial yang muncul dari kelompok membantu anggota mempertahankan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan konseling kelompok teknik *mindfulness* relevan untuk menangani fenomena (FOMO), karena FOMO seringkali dipicu oleh perhatian yang terfokus pada aktivitas orang lain di media sosial dan kekhawatiran berlebihan akan kehilangan pengalaman sosial (Przybylski *et al.*, 2013). *Mindfulness* membantu individu untuk mengalihkan fokus dari kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu menuju penerimaan pengalaman saat ini. Melalui konseling kelompok, individu dapat mendiskusikan pengalaman FOMO secara terbuka, mendapatkan perspektif baru, dan berlatih *mindfulness* secara terstruktur dengan dukungan anggota kelompok lainnya. Hal ini membuat intervensi lebih efektif dibandingkan praktik *mindfulness* individual tanpa bimbingan profesional.

Secara teoretis, konseling kelompok teknik *mindfulness* berlandaskan pada teori kognitif-perilaku dan humanistik. Dari sudut pandang kognitif-perilaku, *mindfulness* membantu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang memicu FOMO (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). Sementara dari perspektif humanistik, konseling kelompok memberikan ruang bagi individu untuk mencapai aktualisasi diri melalui kesadaran penuh terhadap pengalaman hidup. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi perilaku FOMO, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Istilah *mindfulness* dalam ajaran Agama Islam ini merujuk pada sifat ikhlas dan syukur kepada Allah SWT (Asiah *et al.*, 2019). Kedua sifat ini bila dikaitkan dengan kesehatan mental dapat membawa kesejahteraan pada diri individu sehingga individu cenderung merasa lebih mudah dalam menghadapi berbagai situasi yang dihadapinya dalam kehidupan.

Hal ini karena individu meyakini bahwa segala sesuatu itu datangnya dari Allah dan akan kembali ke Allah dengan demikian dirinya merasa tidak perlu

mengeluh bila apa yang diinginkan tidak tercapai karena semua yang diberikan oleh Allah adalah yang terbaik bagi dirinya (Fourianalistryawati, 2017).

Dalam konseling kelompok juga ada tahap tahap yang harus diperhatikan. Menurut Prayitno (2004) dalam Utari Pratiwi (2024), mengemukakan dalam proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga ada harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok, yaitu:

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- 2) Berdoa
- 3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- 4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- 5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- 6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.
- 7) Konselor menjelaskan secara singkat tentang teknik *mindfulness*, misalnya melalui penjelasan konsep kesadaran penuh dan manfaatnya bagi pengelolaan FOMO.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.

- 3) Mengenalinya suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
- 4) *Mindfulness* diterapkan melalui latihan sederhana seperti *mindful breathing* (pernapasan sadar) untuk membantu anggota lebih tenang dan terbuka dalam berbagi.
- 5) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan, yaitu:

- 1) Diskusi lebih mendalam tentang perilaku, pikiran, dan emosi yang memicu FOMO.
- 2) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- 3) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- 4) Selingan, yaitu kegiatan yang digunakan untuk mengatasi kelesuan atau kebosanan anggota kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan permainan kecil yang membutuhkan waktu pendek. Namun dalam memberikan selingan ini tidak boleh ditengah-tengah anggota kelompok aktif menyampaikan pendapat atau tanggapannya, melainkan pada saat suasana kelompok pasif dan anggota kelompok terlihat bosan.
- 5) Latihan *mindfulness* dilakukan secara sistematis, meliputi:
  - a) *Body awareness* dan *body scan mindfulness* :  
Latihan untuk meningkatkan kesadaran terhadap sensasi fisik dalam tubuh secara bertahap tanpa menghakimi, sehingga membantu individu mengenali dan mengelola ketegangan atau kecemasan.
  - b) *Urge Surfing* dan *Mindful Reflection*

Teknik untuk mengamati dorongan dan pikiran yang muncul tanpa langsung meresponsnya, sehingga individu mampu mengendalikan perilaku impulsif secara lebih sadar.

c) *Latihan loving kindness meditation*

Latihan yang bertujuan menumbuhkan penerimaan diri dan kasih sayang, sehingga membantu mengurangi perbandingan diri dan menstabilkan emosi.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota merefleksikan perubahan yang dirasakan, khususnya dalam mengelola perilaku FOMO
- 3) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- 4) Ucapan terima kasih
- 5) Berdoa

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa ada empat tahapan pelaksanaan konseling kelompok yang harus dipahami oleh praktisi bimbingan dan konseling. Keruntutan masing-masing tahapan tersebut adalah kunci keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok.

## 2.2 FOMO (*Fear of Missing Out*)

### 2.2.1 Pengertian FOMO (*Fear of Missing Out*)

FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah sebuah fenomena psikologis yang menggambarkan perasaan cemas atau takut tertinggal atas pengalaman yang dirasakan orang lain, terutama ketika seseorang melihat aktivitas orang lain di media sosial. Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan berkembangnya teknologi digital dan penggunaan media sosial yang masif, di mana individu terus-menerus terekspos pada berbagai

aktivitas sosial yang dilakukan oleh teman-temannya. Menurut penelitian oleh Przybylski *et al.* (2013), FOMO adalah "*a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent*", yang artinya adalah kekhawatiran yang menyebar bahwa orang lain sedang menjalani pengalaman berharga yang tidak dialami oleh dirinya. Definisi ini menekankan aspek emosional dari rasa takut kehilangan momen penting yang memotivasi individu untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan lingkungan sosialnya.

Teori *Fear of Missing Out* (FOMO) pertama kali dikemukakan oleh Przybylski *et al.* (2013), yang menjelaskan bahwa FOMO merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika individu merasa khawatir tertinggal dari pengalaman atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain. Fenomena ini berkaitan erat dengan teori *Self-Determination Theory* (SDT), yang menyebutkan bahwa setiap individu memiliki tiga kebutuhan dasar psikologis, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami perasaan kurang puas dan mencari kompensasi melalui keterlibatan berlebihan di media sosial (Przybylski *et al.*, 2013).

Al-Menayes (2016) kemudian mengadaptasi teori Przybylski *et al.*, tersebut dan menyederhanakannya menjadi dua aspek utama, yaitu rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan *self*. Aspek *relatedness* menggambarkan sejauh mana individu merasa perlu untuk tetap terhubung dan diterima dalam hubungan sosialnya. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan merasa takut kehilangan momen sosial, cemas tertinggal dari aktivitas orang lain, dan terdorong untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial agar tetap merasa dekat dengan lingkungannya (Al-Menayes, 2016). Sementara itu, aspek *self* merupakan gabungan dari dua kebutuhan psikologis, yaitu *autonomy* dan *competence* (Al-Menayes, 2016).

Menurut Abel *et al.*, (2016) FOMO adalah bentuk ketakutan yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak mengetahui informasi terbaru, terutama yang berkaitan dengan aktivitas sosial teman atau lingkaran sosialnya. Abel *et al.*, menekankan bahwa FOMO merupakan bentuk ketakutan kehilangan informasi penting, terutama yang berkaitan dengan interaksi sosial. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa gelisah bila tidak mengetahui *update* terbaru. Oleh karena itu, mereka sering memeriksa notifikasi secara berulang, terlibat aktif di media sosial, atau bahkan merasa tidak tenang ketika *offline*. Teori ini menyoroti FOMO sebagai fenomena informasi dan komunikasi sosial.

Menurut Alt (2015), FOMO dipandang sebagai fenomena psikologis yang erat kaitannya dengan penggunaan media sosial, di mana individu menunjukkan kebutuhan tinggi untuk tetap terkoneksi agar tidak tertinggal dalam interaksi sosial. Alt melihat FOMO terutama dalam konteks penggunaan media sosial oleh mahasiswa. Menurutnya, FOMO adalah fenomena psikologis di mana seseorang memiliki dorongan tinggi untuk terus terhubung dengan lingkaran sosialnya, karena takut tertinggal dalam peristiwa penting. Alt juga menekankan bahwa FOMO tidak hanya berhubungan dengan hiburan, tetapi juga dapat berdampak pada motivasi akademik, keterlibatan belajar, dan penggunaan teknologi di kalangan mahasiswa.

Selain itu, menurut Milyavskaya *et al.* (2018) FOMO diartikan sebagai pengalaman emosional negatif yang disertai dengan dorongan untuk terus mengecek aktivitas orang lain, sering kali menyebabkan penurunan kesejahteraan subjektif. Milyavskaya *et al.* menekankan bahwa FOMO adalah pengalaman emosional negatif yang sering muncul ketika seseorang menyadari bahwa mereka sedang kehilangan kesempatan berharga. FOMO ditandai dengan dorongan kompulsif untuk mengecek media sosial atau aktivitas orang lain. Akibatnya, FOMO dapat menurunkan kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, dan kualitas

hubungan sosial. Teori ini lebih menyoroti dampak jangka panjang FOMO terhadap kesehatan mental.

FOMO berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia untuk memiliki hubungan sosial yang bermakna dan merasa menjadi bagian dari kelompok. Ketika seseorang melihat orang lain bersenang-senang, menghadiri acara, atau mengalami hal-hal positif, perasaan kehilangan atau tertinggal bisa muncul dan memicu stres emosional. Dalam konteks ini, media sosial menjadi pemicu utama karena sifatnya yang menampilkan versi ideal dari kehidupan seseorang. Hal ini dapat menyebabkan pengguna merasa kehidupannya kurang menarik atau berharga dibandingkan dengan orang lain.

Fenomena FOMO muncul sebagai bagian dari dorongan manusia untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Dalam teori *Self-Determination* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000), salah satu kebutuhan psikologis dasar manusia adalah kebutuhan untuk merasa memiliki keterhubungan (*relatedness*) dengan orang lain. Media sosial kemudian menjadi wadah yang memperkuat kebutuhan ini, tetapi juga sekaligus menciptakan tekanan psikologis. Dengan menampilkan momen-momen positif dan pencapaian orang lain secara visual dan terkurasi, media sosial dapat memicu persepsi bahwa kehidupan orang lain lebih menyenangkan, lebih sukses, atau lebih bermakna daripada kehidupan sendiri (Baker *et al.*, 2016).

Bagi mahasiswa, termasuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling, FOMO tidak hanya terkait pada kegiatan rekreasi atau hiburan, tetapi juga pada aktivitas akademik dan pengembangan diri. Misalnya, mahasiswa dapat merasa tertinggal ketika tidak mengikuti seminar, pelatihan, atau kegiatan organisasi tertentu yang dianggap penting bagi masa depan karier mereka. Perasaan ini dapat memotivasi untuk lebih aktif, namun dalam banyak kasus juga menimbulkan tekanan berlebih, kelelahan mental, dan perilaku impulsif untuk mengikuti setiap

kesempatan yang muncul tanpa pertimbangan matang (Oberst *et al.*, 2017).

### 2.2.2 Aspek-Aspek FOMO (*Fear of Missing Out*)

Menurut Przybylski *et al.* (2013) rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi tersebut yang berhubungan dengan *Fear of Missing Out* karena berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa *Fear of Missing Out* sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*, maka aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* menurut dalam Przybylski *et al.* (2013) yaitu:

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

*Relatedness* (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain) adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Dan apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui internet.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal (Reeve & Sickenius, 1994). Kebutuhan *competence* ini berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa.

Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Niemic *et al.*, dalam Tekeng, 2015). *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya).

Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet.

### **2.2.3 Tanda-Tanda FOMO (*Fear of Missing Out*)**

Tanda-tanda FOMO dapat dikenali dari berbagai perilaku dan gejala psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu tanda yang paling umum adalah keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan media sosial guna memantau apa yang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FOMO cenderung memeriksa ponsel mereka secara berulang, bahkan ketika tidak ada notifikasi baru. Mereka merasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman ketika tidak bisa mengakses internet atau media sosial. Hal ini tidak jarang mengganggu aktivitas lain, termasuk waktu belajar dan istirahat (Przybylski *et al.*, 2013).

Selain itu, FOMO juga ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap kehidupan pribadi, terutama saat melihat pencapaian atau kegiatan menyenangkan orang lain. Hal ini bisa menimbulkan perasaan iri, rendah diri, bahkan depresi. Menurut Oberst *et al.*, (2017), individu dengan tingkat FOMO yang tinggi juga menunjukkan gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi karena terus-menerus merasa harus *up to date* dengan kehidupan sosial digital. FOMO juga dapat membuat seseorang

menerima undangan atau berpartisipasi dalam aktivitas sosial bukan karena keinginan tulus, tetapi karena takut tertinggal dari orang lain.

Tanda FOMO juga dapat dilihat dari perilaku sosial individu. Seseorang mungkin memilih untuk menghadiri acara atau kegiatan bukan karena minat pribadi, tetapi karena takut tertinggal dari pengalaman yang dialami teman-temannya. Fenomena ini sering memunculkan keterlibatan yang dangkal dalam kegiatan sosial, dimana fokus lebih pada dokumentasi untuk media sosial daripada menikmati interaksi yang sesungguhnya (dos Santos *et al.*, 2016). Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat menurunkan kualitas hubungan sosial dan menambah beban psikologis individu.

Menurut Fauzi T & Fredian L (2024), secara umum tanda-tanda seseorang terdampak FOMO sibuk *scrolling handphone* untuk mengetahui berita terkini di media sosial, merasa cemas jika tidak dapat berita terkini, ingin menampilkan atau menunjukkan hal-hal atau sensasi baru jika perlu ialah yang mulai mengetahuinya.

Tanda awal seseorang mengalami FOMO biasanya ditunjukkan melalui intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Menurut Alt (2015), individu dengan FOMO cenderung sulit mengendalikan diri untuk berhenti menggunakan media sosial karena adanya dorongan kuat untuk selalu mengetahui aktivitas terbaru orang lain. Kondisi ini seringkali menyebabkan penurunan produktivitas karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau bekerja habis untuk mengecek media sosial secara berulang.

Selain perilaku kompulsif, gejala FOMO juga muncul dalam bentuk emosional. Individu dapat merasa cemas, khawatir, dan tidak nyaman ketika tidak bisa mengakses media sosial. Penelitian Balta *et al.* (2020) menemukan bahwa perasaan tidak aman ini sering memicu stres serta

kecenderungan menarik diri dari aktivitas nyata. Gejala tersebut pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk meningkatnya risiko kecemasan sosial maupun depresi.

Dari aspek sosial, FOMO ditandai dengan partisipasi yang berorientasi pada pengakuan, bukan karena minat pribadi. Riordan *et al.* (2020) mengungkapkan bahwa banyak individu hadir dalam kegiatan hanya untuk menghindari rasa tertinggal dan demi mendapatkan validasi sosial. Hal ini mendorong keterlibatan dangkal, seperti lebih sibuk mengambil foto untuk diunggah ketimbang menikmati interaksi nyata. Dengan demikian, FOMO dapat menurunkan kualitas hubungan sosial dan memperburuk kesejahteraan psikologis.

#### **2.2.4 Faktor-faktor FOMO (*Fear of Missing Out*)**

FOMO tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Salah satu faktor utama adalah penggunaan media sosial yang intensif. Individu yang menghabiskan banyak waktu di media sosial memiliki peluang lebih besar untuk mengalami FOMO karena mereka terus-menerus terpapar pada kehidupan orang lain yang tampak lebih menyenangkan dan sukses. Faktor lain adalah rendahnya harga diri (*self-esteem*). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa kurang puas dengan kehidupannya sendiri.

Selain itu, faktor kepribadian seperti neurotisisme dan kebutuhan tinggi akan keterhubungan sosial juga berperan dalam meningkatkan kecenderungan FOMO. Dalam sebuah studi oleh Baker *et al.* (2016), ditemukan bahwa individu dengan tingkat neurotisisme tinggi lebih mudah merasa cemas dan terganggu oleh pemikiran bahwa mereka mungkin melewatkan sesuatu yang penting. Faktor budaya juga turut mempengaruhi, terutama dalam masyarakat yang sangat menekankan

pada pencapaian sosial dan gaya hidup glamor yang dipamerkan secara publik.

Salah satu faktor utama yang memicu FOMO adalah intensitas penggunaan media sosial. Semakin sering seseorang mengakses media sosial, semakin besar pula kemungkinan mereka terparap pada perbandingan sosial (*social comparison*). Foto-foto liburan, pencapaian akademik, atau aktivitas kelompok yang ditampilkan secara selektif membuat kehidupan orang lain terlihat lebih ideal, sehingga memicu perasaan tertinggal. Proses perbandingan ini menjadi semakin kuat ketika media sosial digunakan sebagai sumber utama untuk berinteraksi dan memperoleh informasi (Vogel *et al.*, 2014).

Lingkungan sosial dan budaya turut menjadi faktor eksternal yang memengaruhi FOMO. Dalam masyarakat yang sangat menekankan pencapaian dan keberhasilan yang terlihat secara publik, individu lebih terdorong untuk terlibat dalam berbagai kegiatan demi citra diri. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling, tekanan ini tidak jarang datang dari lingkungan akademik maupun organisasi mahasiswa yang mendorong partisipasi aktif dalam setiap kesempatan. Jika tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen diri, tekanan ini dapat meningkatkan risiko FOMO yang berujung pada kelelahan fisik maupun mental dos Santos *et al.*, (2016).

Salah satu faktor utama penyebab FOMO adalah tingginya penggunaan media sosial berbasis visual. Penelitian Dhir *et al.* (2018) menunjukkan bahwa platform seperti Instagram dan Snapchat lebih memicu FOMO dibandingkan media sosial lain karena kontennya berfokus pada pencitraan diri dan gaya hidup. Paparan berulang terhadap unggahan semacam itu meningkatkan perasaan tertinggal sekaligus dorongan untuk terus mengikuti informasi terbaru.

Faktor psikologis juga berkontribusi besar terhadap timbulnya FOMO. Individu dengan regulasi emosi yang rendah dan kebutuhan akan afiliasi yang tinggi lebih mudah terjebak dalam rasa takut ketinggalan (Blackwell *et al.*, 2017). Mereka cenderung mengukur nilai diri berdasarkan interaksi dan validasi dari orang lain, sehingga ketika tidak terhubung dengan media sosial akan muncul perasaan hampa dan gelisah.

Selain itu, faktor perkembangan usia turut berpengaruh. Remaja dan mahasiswa adalah kelompok yang paling rentan mengalami FOMO karena berada pada tahap pencarian identitas dan penguatan hubungan sosial. Penelitian Rozgonjuk *et al.*, (2019) menemukan bahwa kelompok usia muda lebih banyak melaporkan pengalaman FOMO dibandingkan orang dewasa yang lebih tua, terutama karena ketergantungan mereka pada *smartphone* dan intensitas keterhubungan sosial yang tinggi. Dengan demikian, faktor teknologi, psikologis, dan perkembangan usia berperan penting dalam terbentuknya FOMO.

### **2.2.5 Dampak FOMO (*Fear of Missing Out*)**

Dampak FOMO terhadap kesehatan mental sangat signifikan. Kecemasan, stres, dan perasaan tidak puas dengan kehidupan pribadi merupakan dampak utama yang sering muncul. Ketika individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, rasa percaya diri dapat menurun, yang pada gilirannya memengaruhi motivasi dan produktivitas. Dalam kasus ekstrem, FOMO dapat memicu gejala depresi, terutama ketika individu merasa hidupnya tidak sebaik atau semenarik kehidupan yang ditampilkan orang lain di media sosial Przybylski *et al.* (2013). Secara emosional, FOMO dapat memicu rasa iri, kesepian, dan ketidakpuasan hidup yang berkelanjutan. Kondisi ini, apabila dibiarkan tanpa penanganan, berpotensi berkembang menjadi gangguan depresi (*major depressive disorder*) atau masalah kesehatan mental lainnya (Oberst *et al.*, 2017).

Selain memengaruhi aspek psikologis, FOMO juga berdampak pada hubungan sosial di dunia nyata. Keinginan untuk terhubung secara digital sering kali membuat seseorang justru menarik diri dari interaksi langsung. Individu mungkin hadir secara fisik dalam suatu pertemuan, tetapi perhatian mereka teralihkan oleh ponsel atau media sosial. Hal ini menyebabkan penurunan kualitas komunikasi dan kedekatan emosional dengan orang-orang di sekitar (Oberst *et al.*, 2017).

FOMO juga memiliki dampak negatif pada aspek akademik dan kesehatan fisik. Bagi mahasiswa, kebiasaan memantau media sosial hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur, menurunkan konsentrasi saat belajar, dan mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas atau mempersiapkan ujian. Menurut dos Santos *et al.*, (2016), FOMO dapat mendorong perilaku impulsif, seperti mengikuti kegiatan mendadak yang tidak relevan dengan tujuan pribadi, hanya demi “ikut serta”. Kondisi ini tidak hanya mengganggu manajemen waktu, tetapi juga meningkatkan risiko kelelahan dan burnout.

Selain berdampak pada psikologis, FOMO juga memengaruhi kualitas hubungan sosial, baik di ranah daring (*online*) maupun luring (*offline*). Ironisnya, meskipun FOMO memicu keinginan untuk lebih terhubung dengan orang lain secara digital, efeknya justru dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka. Individu mungkin hadir secara fisik dalam suatu pertemuan, namun secara mental teralihkan pada ponsel mereka, sehingga komunikasi menjadi dangkal dan kurang bermakna Baker *et al.*, (2016). Lebih jauh lagi, rasa takut tertinggal membuat individu cenderung memprioritaskan hubungan yang bersifat permukaan demi “terlihat eksis”, dibanding membangun koneksi emosional yang mendalam. Dalam jangka panjang, pola ini dapat mengikis rasa kebersamaan dan kepercayaan dalam relasi sosial, serta meningkatkan risiko isolasi sosial.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Maharidikha *et al.* pada tahun 2024 hasil yang didapat mengenai Dampak FOMO Pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sosial dan psikologis mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama di *platform* media sosial, yang berdampak pada aspek komunikasi, interaksi sosial, serta pembentukan identitas diri. Selain itu, ketergantungan terhadap media sosial sering kali berhubungan dengan kebutuhan untuk selalu terhubung, memperoleh informasi secara instan, dan berpartisipasi dalam berbagai tren yang ada, yang menyebabkan mahasiswa sulit untuk melepaskan diri dari *platform* tersebut.

### 2.3 Penelitian Relevan

1. Penelitian oleh Hakim *et al.* (2023) yang berjudul “*Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat FOMO pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* terhadap 73 mahasiswa. Instrumen yang digunakan berupa skala FOMO berdasarkan teori Przybylski *et al.* (2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Selain itu, tingkat FOMO cenderung meningkat pada mahasiswa yang telah menggunakan Instagram lebih dari empat tahun. Meskipun tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin terhadap FOMO ( $p = 0,051$ ), namun kecenderungan nilai rata-rata menunjukkan perbedaan. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa FOMO memiliki hubungan dengan durasi dan intensitas penggunaan media sosial Instagram serta dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Implikasinya penggunaan media sosial yang intens dan jangka panjang dapat memperbesar resiko dampak dari psikologis negatif, seperti rasa

takut ketinggalan informasi atau pengalaman sosial penting. Hasil ini juga mengisyaratkan perlunya ada intervensi atau edukasi yang berfokus pada pengelolaan waktu dan pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa.

2. Penelitian oleh Hanidar Astika K, *et al.* (2022) yang berjudul “*Konseling Kelompok untuk Mengurangi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Remaja Kota Tegal*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat FOMO pada remaja penggemar idol Korea di Kota Tegal, memahami penyebab remaja menyukai bias idol, serta menguji efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi perilaku FOMO. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada 84 remaja yang aktif dalam grup WhatsApp idol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42% responden memiliki tingkat FOMO yang sangat tinggi. Ciri-ciri yang tampak adalah keinginan untuk selalu terhubung dengan idola, mengikuti perkembangan terkini, dan aktif di media sosial maupun acara komunitas penggemar. Setelah diberikan layanan konseling kelompok selama empat sesi, beberapa responden mengalami penurunan dalam intensitas perilaku FOMO. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membatasi perilaku FOMO pada remaja penggemar idol K-Pop di Kota Tegal.
3. Penelitian oleh Jauhariyah (2022) yang berjudul “*Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Mindfulness pada Siswa SMAN 1 Driyorejo*” bertujuan untuk mengetahui tingkat FOMO dan *mindfulness* pada siswa serta hubungan di antara keduanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling terhadap 200 siswa pengguna media sosial. Instrumen yang digunakan adalah skala FOMO dari Przybylski *et al.* dan skala *mindfulness* MAAS (*Mindful Awareness Attention Scale*) dari Brown & Ryan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa tergolong cukup baik (43%) dan tingkat FOMO berada pada kategori cukup rendah (46%). Uji hipotesis menghasilkan nilai korelasi negatif sebesar  $r = -0,267$  dengan

signifikansi  $p = 0,00 < 0,05$ . Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara FOMO dan *mindfulness*, yaitu semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin rendah kecenderungan FOMO, dan sebaliknya. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kesadaran diri dapat menjadi pelindung terhadap dampak negatif penggunaan media sosial pada remaja.

Ketiga penelitian terdahulu tersebut memberikan landasan penting bagi penelitian ini, namun masing-masing memiliki fokus dan keterbatasan yang berbeda dibandingkan skripsi ini. Penelitian Hakim *et al.* (2023) hanya memotret gambaran tingkat FOMO pada mahasiswa pengguna Instagram tanpa memberikan intervensi untuk menurunkannya. Penelitian Hanidar Astika K. *et al.* (2022) sudah melakukan intervensi melalui konseling kelompok, tetapi subjeknya adalah remaja penggemar idol Korea dan tidak menggunakan teknik *mindfulness*. Sementara itu, penelitian Jauhariyah (2022) meneliti hubungan antara *mindfulness* dan FOMO, namun tidak menguji secara langsung penerapan teknik *mindfulness* dalam bentuk layanan konseling untuk mengurangi FOMO.

Berbeda dengan ketiga penelitian tersebut, skripsi ini menggabungkan intervensi konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* yang secara langsung diimplementasikan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris efektivitas konseling kelompok teknik *mindfulness* sebagai strategi khusus untuk mengurangi FOMO, yang belum pernah dilakukan pada konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Indonesia, sehingga dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model intervensi dan manfaat praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*pre-experimental design*), khususnya model *one-group pretest-posttest design*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, serta dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini karena bertujuan mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Desain pra-eksperimen disebut demikian karena belum sepenuhnya memenuhi syarat sebagai eksperimen sejati, mengingat masih terdapat kemungkinan variabel luar yang memengaruhi terbentuknya variabel dependen.

Secara spesifik, penelitian ini menerapkan desain *one-group pretest-posttest design* yang digunakan untuk melihat perubahan perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada kelompok subjek yang sama sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Desain ini dipilih karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, melainkan hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan serta diukur dua kali. Dengan demikian, penggunaan konseling kelompok teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku FOMO dapat diketahui secara lebih akurat, karena hasil *posttest* dapat dibandingkan langsung dengan hasil *pretest* sehingga memberikan gambaran sejauh mana perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

Desain tersebut dapat digambarkan seperti berikut:

**Tabel 1.** Metode & Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	Variabel Bebas	<i>Post-test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pengukuran perilaku FOMO sebelum dilaksanakan konseling kelompok teknik *mindfulness*

X : Konseling kelompok teknik *mindfulness*

O<sub>2</sub> : Pengukuran perilaku FOMO setelah dilaksanakan konseling kelompok teknik *mindfulness*

### 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Alasan pemilihan tempat penelitian adalah karena terdapat kesesuaian antara masalah di lapangan dengan latar belakang penelitian. Adapun waktu penelitian ini berlangsung pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa karena pada rentan usia ini banyak timbul masalah FOMO. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2023. Berdasarkan data, jumlah total mahasiswa aktif adalah sebanyak 96 orang.

Populasi tersebut dipilih karena dianggap relevan dengan topik penelitian, mengingat mahasiswa Bimbingan dan Konseling diharapkan memiliki kesadaran terhadap kesehatan mental serta memiliki potensi

untuk mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) akibat tekanan sosial dan penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

### 3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling, Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
- b. Mahasiswa yang pernah/sedang mengalami FOMO.
- c. Mahasiswa yang memiliki skor FOMO dengan kategori tinggi, sedang, rendah.
- d. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok teknik *mindfulness*.

Dari total populasi sebanyak 96 mahasiswa, peneliti menyebarkan kuesioner pra-penelitian kepada 50 mahasiswa sebagai *screening* awal, dan diperoleh sebanyak 6 mahasiswa yang memiliki skor FOMO tinggi, sedang, rendah. Kategori diambil agar selama pelaksanaan konseling berjalan dengan seimbang, dan dapat dilihat skor penurunan dari yang skor tinggi, sedang, rendah.

Jumlah tersebut dipandang memadai untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok, mengingat dalam pendekatan konseling kelompok yang bersifat terapeutik, jumlah anggota ideal berada pada rentang 6-15 orang (Corey, 2010). Dengan demikian, 6 subjek dinilai representatif untuk dijadikan kelompok eksperimen dalam penelitian ini.

## 3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat, atau nilai dari seseorang, objek, maupun kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

#### **3.4.1 Variabel Bebas (*Independent*)**

Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Ini merupakan perlakuan atau intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Ini adalah variable X.

#### **3.4.2 Variabel Terikat (*Dependent*)**

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO). Ini adalah variabel yang diukur perubahannya sebagai akibat dari perlakuan konseling kelompok *mindfulness*. Ini adalah variable Y.

### **3.5 Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu kesimpulan atau pemaknaan berdasarkan teori para ahli yang kemudian disesuaikan dengan kebutuhan penelitian agar tidak terjadi kesalahan penafsiran. Definisi operasional ini dapat memberikan petunjuk yang langkah tentang apa yang sedang diamati dan bagaimana variabel tersebut diukur untuk menjawab penelitian. Definisi operasional yang sudah ditetapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### **3.5.1 Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness***

Konseling kelompok teknik *mindfulness* dalam penelitian ini adalah proses layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok, dengan jumlah anggota 6-10 mahasiswa, yang difasilitasi oleh konselor (peneliti) melalui pendekatan *mindfulness*. Teknik *mindfulness* yang digunakan meliputi latihan kesadaran napas, *body scan*, perhatian penuh terhadap pikiran dan emosi, serta refleksi diri, yang dilakukan selama 4-6 sesi pertemuan. Tujuannya adalah membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri terhadap dorongan FOMO.

#### **3.5.2 Perilaku FOMO (*Fear of Missing Out*)**

Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). Secara operasional, FOMO diartikan sebagai bentuk

kecemasan yang muncul ketika individu merasa khawatir tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain, terutama melalui media sosial (Przybylski *et al.*, 2013). FOMO ditandai oleh dorongan yang kuat untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain serta keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial agar tidak merasa tertinggal.

Penelitian ini menggunakan dua aspek utama FOMO sebagaimana dikemukakan oleh Al-Menayes (2016), yaitu rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan *self*.

Aspek *relatedness* mengacu pada kebutuhan individu untuk merasa terhubung dan diterima dalam hubungan sosial. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung merasa cemas dan takut kehilangan momen sosial yang dialami orang lain, khawatir tidak dapat bergabung dalam kegiatan teman, dan sering kali terus mengikuti perkembangan aktivitas orang lain di media sosial untuk tetap merasa terhubung (Al-Menayes, 2016; Pemayun, 2019).

Sementara itu, aspek *self* merupakan gabungan dari dua kebutuhan dasar psikologis, yaitu *autonomy* dan *competence* (Deci & Ryan, 2000; Al-Menayes, 2016). Rendahnya pemenuhan kebutuhan akan *self* dapat membuat individu lebih bergantung pada media sosial untuk mencari validasi diri, misalnya dengan sering memperbarui status, membagikan aktivitas pribadi, atau merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial (Hasanah, 2024).

Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, FOMO dioperasionalkan sebagai kecenderungan individu untuk terus terhubung dan mencari validasi sosial akibat rendahnya pemenuhan kebutuhan akan *relatedness* dan *self*. Semakin tinggi skor yang diperoleh individu pada skala FOMO, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dan ketergantungan sosial yang dimiliki melalui media sosial.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert 1-5. Data dikumpulkan melalui penyebaran skala FOMO kepada subjek penelitian, yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Pengumpulan data dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi konseling kelompok teknik *mindfulness* diberikan. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat FOMO subjek penelitian sebelum dan setelah perlakuan, sehingga dapat diketahui efektivitas intervensi yang diberikan. Selain itu, observasi juga dapat dilakukan selama sesi konseling kelompok untuk melihat perubahan perilaku dan interaksi antar anggota kelompok sebagai data pendukung.

Skala yang digunakan oleh peneliti, skala yang dikembangkan oleh Przybylski *et al.*, (2013) dalam Al-Menayes (2016) bernama *fear of missing out scale* (FOMOS). Alat ukur terdiri dari dua aspek *relatedness* dan *self*.

**Tabel 2.** *Blueprint* Skala Fear Of Missing Out (FOMO)

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Relatedness</i>	a. Rasa ingin terhubung dengan orang lain	1,3,5,7	2,4,6,8	8
		b. Khawatir ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik	9,11,13,15	10,12,14,16	8
2.	<i>Self</i>	a. Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan orang lain dalam dunia maya	17,19,21,23	18,20,22,24	8
		b. Ketergantungan pada media sosial	25,27,29,31	26,28,30,32	8
					32

### 3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang disusun secara sistematis dan terencana, guna memperoleh data yang akurat terkait

penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa. Pelaksanaan penelitian mengacu pada desain *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pretest–Posttest Design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada subjek penelitian.

Tahap awal dalam prosedur penelitian ini adalah tahap persiapan, yang meliputi penyusunan instrumen penelitian berupa skala *Fear of Missing Out* (FOMO), pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan penelitian, yang mencakup pemberian *pretest*, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, serta pemberian *posttest*. Seluruh rangkaian kegiatan penelitian dilaksanakan secara terstruktur dalam beberapa pertemuan. Prosedur ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai perubahan tingkat perilaku FOMO mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

Teknik *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian, yaitu perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO). Pemilihan teknik dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik masalah subjek yang berkaitan dengan kecemasan ketika tertinggal informasi, dorongan untuk terus memeriksa media sosial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, latihan *mindfulness* yang diberikan difokuskan pada peningkatan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan kemampuan subjek dalam mengelola dorongan impulsif.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, subjek diberikan beberapa bentuk latihan *mindfulness* yang membantu mereka untuk lebih menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang muncul pada saat ini tanpa memberikan penilaian. Melalui latihan tersebut, subjek diarahkan untuk mengenali munculnya dorongan FOMO dan belajar meresponsnya secara lebih tenang dan

adaptif. Dengan demikian, penerapan teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok dilakukan secara terarah sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian.

a. Kegiatan 1 (Pemberian *Pretest*)

Kegiatan pertama dalam penelitian ini adalah pemberian *pretest* kepada subjek penelitian. Peneliti menyebarkan instrumen skala *Fear of Missing Out* (FOMO) kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2023. Pemberian *pretest* bertujuan untuk mengetahui kondisi awal tingkat perilaku FOMO mahasiswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Pada tahap ini, peneliti belum memberikan perlakuan atau materi konseling, sehingga hasil pengukuran mencerminkan kondisi perilaku FOMO yang sebenarnya.

b. Kegiatan 2 (Perlakuan I)

Pada kegiatan kedua, peneliti mulai melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Pertemuan ini difokuskan pada pembahasan permasalahan yang dialami oleh subjek DL. Selain itu, peneliti memberikan latihan *body awareness* yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok meningkatkan kesadaran terhadap kondisi tubuh, pikiran, dan emosi yang muncul ketika berhadapan dengan dorongan membuka media sosial. Melalui latihan ini, mahasiswa diajak untuk mengenali pengalaman internal yang muncul tanpa memberikan penilaian, sehingga mampu memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku FOMO yang dialami.

c. Kegiatan 3 (Perlakuan II)

Pada kegiatan ketiga, peneliti membahas permasalahan yang dialami oleh subjek ML dan EW. Dalam pertemuan ini, peneliti memberikan latihan *urge surfing* sebagai bagian dari teknik *mindfulness*. Latihan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mengamati dorongan membuka media sosial sebagai suatu pengalaman yang bersifat sementara, tanpa harus langsung

menuruti dorongan tersebut. Melalui kegiatan diskusi dan latihan, anggota kelompok diajak untuk memahami bahwa dorongan FOMO dapat dikelola dengan kesadaran dan pengendalian diri yang lebih baik.

d. Kegiatan 4 (Perlakuan III)

Kegiatan keempat merupakan lanjutan dari layanan konseling kelompok, dengan fokus pada pembahasan permasalahan yang dialami oleh subjek DK dan LD. Pada pertemuan ini, peneliti memberikan latihan *loving kindness meditation*. Latihan ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap menerima diri, mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, serta meningkatkan rasa welas asih terhadap diri sendiri. Melalui latihan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan sikap yang lebih positif dan adaptif dalam menyikapi informasi yang diperoleh dari media sosial.

e. Kegiatan 5 (Pemberian *Posttest*)

Kegiatan terakhir dalam penelitian ini adalah pemberian *posttest* kepada keenam subjek penelitian. Peneliti kembali menyebarkan instrumen skala *Fear of Missing Out* (FOMO) setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok selesai dilaksanakan. Pemberian *posttest* bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat perilaku FOMO mahasiswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisis untuk mengetahui apakah penggunaan layanan konseling kelompok dapat mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa.

### 3.8 Instrumen Penelitian

#### 3.8.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur konstruk FOMO secara akurat. Dalam penelitian ini, uji validitas akan dilakukan dengan menggunakan validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*).

- a. Validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* atau penilaian ahli. Beberapa pakar di bidang bimbingan dan konseling akan diminta untuk meninjau butir-butir pernyataan dalam skala FOMO untuk memastikan bahwa butir-butir tersebut relevan dan representatif dalam mengukur perilaku FOMO.
- b. Validitas konstruk akan diuji menggunakan analisis faktor atau korelasi butir total (*item-total correlation*). Butir-butir pernyataan yang memiliki nilai koefisien korelasi yang signifikan dengan skor total instrumen akan dipertahankan. Butir yang tidak valid (koefisien korelasi di bawah ambang batas signifikan yang ditentukan, misalnya  $r > 0,3$ ) akan direvisi atau dihilangkan. Perhitungan akan dibantu dengan program statistik perangkat lunak statistik.

### 3.8.2 Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi dan stabilitas instrumen dalam mengukur perilaku FOMO. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang konsisten jika pengukuran dilakukan berulang kali. Uji reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan teknik *internal consistency*, yaitu dengan menghitung nilai *Cronbach's Alpha*. Nilai *Cronbach's Alpha* yang tinggi (misalnya  $\alpha \geq 0,7$ ) menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik. Perhitungan akan dibantu dengan program statistik perangkat lunak statistik.

## 3.9 Teknik Analisis Data

### 3.9.1 Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi dan stabilitas instrumen dalam mengukur perilaku FOMO. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang konsisten jika pengukuran dilakukan berulang kali. Uji reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan teknik *internal consistency*, yaitu dengan menghitung nilai *Cronbach's Alpha*. Nilai *Cronbach's Alpha* yang tinggi (misalnya  $\alpha \geq 0,7$ ) menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik.

Perhitungan akan dibantu dengan program statistik perangkat lunak statistik.

### 3.9.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Uji ini penting karena sebagian besar uji statistik parametrik mensyaratkan data berdistribusi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov–Smirnov* atau *Shapiro–Wilk*, yang pemilihannya disesuaikan dengan jumlah sampel penelitian. Apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Seluruh perhitungan dalam penelitian ini dibantu dengan perangkat lunak statistik.

### 3.9.3 Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, uji hipotesis akan dilakukan untuk menguji apakah konseling kelompok teknik *mindfulness* efektif dalam mengurangi perilaku FOMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Apabila data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok. Namun, apabila salah satu atau kedua data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji *Wilcoxon* dipilih karena sesuai untuk membandingkan dua data berpasangan dan tidak mensyaratkan asumsi normalitas data.

Semua perhitungan statistik akan dilakukan dengan perangkat lunak statistik. Hasil analisis data akan diinterpretasikan untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas konseling kelompok teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku FOMO.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada subjek penelitian. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang memperoleh nilai signifikansi 0,027 lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* tingkat FOMO setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor FOMO setelah mengikuti rangkaian layanan konseling kelompok. Penurunan tersebut tidak hanya terlihat secara numerik, tetapi juga ditunjukkan melalui perubahan kategori tingkat FOMO, yaitu dari 4 mahasiswa dengan kategori tinggi menjadi rendah, serta 1 mahasiswa dari kategori sedang menjadi rendah. Sementara itu, 1 mahasiswa dengan tingkat FOMO rendah tetap berada pada kategori yang sama namun menunjukkan penurunan skor. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu subjek dalam mengelola kecemasan, dorongan impulsif, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Penurunan tingkat FOMO pada subjek penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan kemampuan subjek dalam merespon dorongan FOMO secara lebih adaptif. Melalui latihan *mindfulness*, subjek menjadi lebih mampu menyadari pikiran dan perasaan yang muncul tanpa

harus langsung bereaksi dengan perilaku membuka media sosial secara berlebihan. Selain itu, dinamika konseling kelompok memberikan dukungan sosial yang membantu subjek memahami bahwa permasalahan FOMO merupakan pengalaman yang dapat dihadapi dan dikelola bersama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya untuk membantu mahasiswa dalam mengelola perilaku FOMO dan penggunaan media sosial secara lebih sehat.

## 5.2 Saran

Setelah peneliti menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian, melakukan pembahasan, serta menarik kesimpulan dari hasil penelitian, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Kepada Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan keterampilan *mindfulness* yang telah dipelajari, seperti kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan dorongan ketika menggunakan media sosial, dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial serta menggunakan media sosial secara lebih bijak agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan proses perkembangan diri.

### 2. Kepada Dosen Bimbingan dan Konseling

Dosen Bimbingan dan Konseling diharapkan untuk mengintegrasikan teknik *mindfulness* dalam layanan konseling kelompok maupun kegiatan pembelajaran sebagai upaya membantu mahasiswa mengelola perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO). Latihan sederhana seperti *body awareness* dan refleksi diri dapat digunakan sebagai strategi preventif dan kuratif dalam menangani permasalahan penggunaan media sosial. Selain itu, dosen

BK diharapkan lebih memahami terhadap fenomena FOMO di kalangan mahasiswa serta mengembangkan program layanan yang mendukung peningkatan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

### 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar serta melibatkan kelompok kontrol agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam jangka waktu yang lebih panjang, serta mengombinasikannya dengan teknik atau pendekatan konseling lain untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dalam menangani *Fear of Missing Out* (FOMO).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research, 14*(1), 33–44.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Fear Of Missing Out Syndrome As A Lifestyle Of The Millennial Generation In Depok City. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi, 2*(4), 166–177.
- Al-Menayes, J. (2016). *The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. International Journal of Applied Psychology, 6*(2), 41–46.
- Arpaci, I., Baloglu, M., & Kesici, Ş. (2020). The relationship among fear of missing out, internet addiction, and psychological well-being: A study on university students. *Journal of Educational Computing Research, 58*(3), 525–543.
- Asiah, Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2019). Penurunan tingkat depresi pada pasien dengan intervensi minfulness spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 7*(3).
- Brema Karo-Karo, A., Ayu Alit Laksmiwati, I., & Bagus Oka Wedasantara, I. (2024). Bentuk Fenomena FOMO di Kalangan Mahasiswa Universitas Udayana, Denpasar, Bali. *Jurnal Cendekia Ilmiah, 3*(6), 6379–6388.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FOMO Youth Communication Behavior with FOMO Trends. *Jurnal Riset Komunikasi, 11*(1), 69–92.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 491–516.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human*

*needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.*

- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FOMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100150.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516.
- Fourianalistyawati, E. (2017). Kesejahteraan Spiritual Dan Mindfulness Pada Majelis Sahabat Shalawat. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami, 3(2)*, 79–85.
- Hasanah, U. (2024). *Hubungan Perilaku Fear of Missing Out (FOMO)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Jon Kabat-Zinn* (Vol. 0, Issue April).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2)*, 144–156.
- M. Luddin, A. B. (2010). *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*.
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 1(2)*, 63–69.
- Perdana, D. D., Widiayanti, W., Gushevinalti, G., & Perdana, D. D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi, 10(1)*, 54.
- Pemayun, I. A. D. N. (2019). *Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dan penggunaan media sosial pada mahasiswa di Denpasar*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Udayana.
- Prayitno, H. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*.
- 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.
- Tari, E., & Tafonao, T. (2019). Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Tinjauan Teologis-Sosiologis terhadap Pergaulan Bebas Remaja. *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani, 3(2)*, 199–211.
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel), 8(1)*, 103–119.

- Uswatun Hasanah, U. (2024). *Pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan perilaku fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Utami, F. P. (2022). PERAN MINDFULNESS UNTUK MENGATASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) MEDIA SOSIAL REMAJA GENERASI Z: TINJAUAN LITERATUR. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2), 51–60.
- Utari Pratiwi, Y. K. N. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, 2 (2)(2), 60–66.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 257–266.