

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Kemajuan teknologi digital selama Revolusi Industri 4.0 dan Masyarakat 5.0 telah secara signifikan mengubah gaya hidup dan pola interaksi remaja. Situs media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp telah muncul sebagai jalur utama bagi remaja untuk memperoleh pengetahuan, membina hubungan, dan mengikuti tren kontemporer. Namun demikian, di balik aksesibilitas dan konektivitas sosial ini terdapat fenomena psikologis yang mengkhawatirkan: *Fear of Missing Out* (FoMO)—kecemasan, kekhawatiran, atau ketakutan akan dikucilkan dari pengalaman, tren, dan pengetahuan yang dialami orang lain (Ali & Wiyono, 2024).

Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai jenis kecemasan sosial yang ditandai dengan dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan orang lain dan memantau aktivitas daring mereka. Kondisi ini banyak dialami oleh generasi Z yang sangat bergantung pada media sosial. Penelitian Fadilah (2021) menunjukkan bahwa remaja sering merasa tertekan ketika melihat unggahan teman mereka yang memperlihatkan pencapaian dan kehidupan ideal, sehingga menimbulkan perasaan tidak berharga dan rasa takut tertinggal. Akibatnya, individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung sulit berkonsentrasi, mudah cemas, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah

Hasil survei di Indonesia menunjukkan bahwa dari 648 remaja yang diteliti, sebanyak 412 orang atau sekitar 64,6% mengalami fenomena FoMO yang terkait penggunaan media sosial. Jika keadaan ini terus berlangsung, hal tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja dan memicu berbagai dampak negatif seperti kelelahan, stres, depresi, hingga gangguan tidur (Yesi Widya Inkasari dkk. (2024).

Fenomena ini juga didukung oleh temuan Prameswari, Chotidjah, dan Wyandini (2022) yang menunjukkan bahwa FoMO bersama dengan kesepian memberikan pengaruh sebesar 40,5% terhadap kesejahteraan psikologis remaja pengguna media sosial Twitter di Jawa Barat. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa FoMO tidak sekadar perilaku digital, melainkan telah menjadi permasalahan psikologis yang berdampak langsung pada perkembangan emosional remaja.

Fenomena ini semakin menonjol pada generasi Z, yang dikenal memiliki tingkat keterhubungan tinggi dengan teknologi dan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa generasi ini sering merasa cemas dan tertekan ketika melihat unggahan teman-teman mereka yang menampilkan momen sempurna di platform seperti Instagram atau Facebook (Fadilah, 2021). Kondisi tersebut menimbulkan perasaan tertinggal, tidak cukup baik, serta berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental.

Keterhubungan konstan dengan media sosial juga mendorong munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan rasa tidak puas dan tekanan sosial. Hal ini memicu

berbagai reaksi emosional, seperti kecemasan, stres, serta dorongan untuk terus mengikuti tren terbaru agar tetap relevan dan diterima di lingkungan sosialnya (We Are Social, 2024).

Selain berdampak pada aspek emosional dan sosial, FoMO juga berpengaruh terhadap perilaku konsumtif. Menurut Ningtyas (2020), individu yang mengalami FoMO sering terdorong untuk membeli produk atau mengikuti kegiatan yang sedang populer semata-mata untuk mengurangi rasa takut tertinggal. Perilaku ini dapat menimbulkan dampak finansial negatif, seperti pengeluaran berlebihan bahkan pengambilan hutang demi memenuhi kebutuhan psikologis yang bersifat sementara.

Penelitian Bella et al. (2021) menunjukkan bahwa FoMO juga dapat menimbulkan kelelahan mental akibat penerimaan informasi yang berlebihan. Individu kesulitan membedakan informasi yang valid dan keliru, yang pada akhirnya menyebabkan stres, perubahan suasana hati, rasa kesepian, rendahnya kepercayaan diri, dan tekanan psikologis.

Dari wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling bulan Oktober, diperoleh informasi fenomena FoMO masih menjadi perilaku cukup sering muncul pada siswa di SMA Negeri 1 Kawali. Guru BK menjelaskan bahwa beberapa siswa menunjukkan kecenderungan untuk menghabiskan waktu secara berlebihan dengan gawai, terutama pada malam hari. Aktivitas tersebut meliputi bermain *game*, berinteraksi di media sosial, serta melakukan *scrolling* pada aplikasi seperti TikTok hingga

larut malam. Kebiasaan ini menyebabkan siswa kelelahan dan sering datang terlambat ke sekolah pada pagi hari.

Guru BK juga menyampaikan bahwa dalam proses pembelajaran, masih ditemukan siswa kesulitan mengendalikan penggunaan *handphone*. Mereka kerap memeriksa notifikasi, membuka media sosial, atau menggunakan gawai saat guru sedang mengajar. Kondisi ini dinilai mengganggu konsentrasi belajar dan menunjukkan adanya dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan dunia digital agar tidak tertinggal informasi atau aktivitas teman sebayanya.

Temuan dari wawancara tersebut sejalan dengan hasil observasi langsung yang peneliti lakukan. Selama observasi, peneliti melihat bahwa penggunaan *handphone* di kelas masih cukup tinggi, bahkan pada saat guru telah memberikan instruksi pembelajaran. Selain itu, perilaku terlambat datang ke sekolah akibat begadang menggunakan gawai juga diamati terjadi pada beberapa siswa di tingkat kelas berbeda.

Secara keseluruhan, wawancara dengan guru BK dan observasi lapangan menunjukkan bahwa perilaku FoMO memberikan dampak pada kedisiplinan, konsentrasi belajar, serta regulasi diri siswa. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya yang berfokus pada pengelolaan perilaku penggunaan gawai dan peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak FoMO terhadap kehidupan akademik mereka.

Melihat berbagai dampak negatif tersebut, penting untuk memahami bagaimana generasi Z merespons fenomena FoMO dalam kehidupan sehari-hari. Ketimpangan antara kehidupan daring dan nyata sering kali menimbulkan tekanan sosial untuk terus terlibat dengan berbagai informasi terkini. Untuk mengatasinya, individu perlu memiliki kesadaran bahwa kehidupan yang ditampilkan di media sosial tidak selalu merepresentasikan kenyataan sebenarnya. Mengatur batas waktu penggunaan media sosial, berfokus pada pencapaian pribadi, serta membangun koneksi sosial yang autentik dapat membantu mengurangi tekanan akibat FoMO.

Dalam konteks Islam, perilaku yang menggambarkan FoMO sesungguhnya telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah An-Nisa' ayat 83,

وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولَى الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ  
الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ لَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: *Dan apabila datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan ataupun ketakutan, mereka lalu menyiarkannya. Dan kalau mereka menyerahkannya kepada Rasul dan Ulil Amri di antara mereka, tentulah orang-orang yang ingin mengetahui kebenarannya (akan dapat) mengetahuinya dari mereka (Rasul dan Ulil Amri). Kalau tidaklah karena karunia dan rahmat Allah kepada kamu, tentulah kamu mengikut syaitan, kecuali sebahagian kecil saja (di antaramu). (Al-Qur'an An-Nisa 4:83)*

Membahas tentang sikap manusia dalam menghadapi informasi. Ayat tersebut menggambarkan orang-orang yang tergesa-gesa menanggapi dan menyebarkan berita tanpa melakukan klarifikasi terlebih dahulu kepada pihak yang berwenang atau ahli di bidangnya. Miftahu Alfi Zahrotus Shiyami dkk. (2024) dalam jurnal *Al-Furqan* menafsirkan ayat ini sebagai bentuk

peringatan terhadap perilaku yang lahir akibat ketimpangan informasi— kondisi yang juga menjadi faktor utama munculnya FoMO di era digital.

Sama seperti yang dijelaskan dalam tafsir para ulama klasik seperti At-Tabari dan Az-Zuhaili, perilaku tersebut mencerminkan kelemahan iman dan ketidaksiapan emosional, karena individu mudah terpengaruh oleh kabar yang belum tentu benar. Dalam konteks modern, hal ini tampak pada remaja yang terburu-buru menanggapi informasi media sosial, merasa takut ketinggalan tren, atau tergoda untuk segera ikut serta hanya demi mendapatkan validasi sosial.

Oleh karena itu, Q.S. An-Nisa' ayat 83 memberi prinsip moral sangat relevan untuk mengatasi FoMO, yaitu pentingnya menahan diri, memeriksa kebenaran informasi, dan bersikap bijak sebelum mengambil keputusan. Nilai ini sesuai pendekatan CBT dalam konseling individu, yang berfokus membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi rasional, logis, dan adaptif.

Dari perspektif Bimbingan dan Konseling (BK), FoMO menjadi hambatan nyata dalam proses perkembangan siswa. Rasa cemas yang berlebihan, dorongan untuk terus memantau media sosial, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain bisa mengganggu fokus belajar, kestabilan emosi, serta kemampuan bersosialisasi secara sehat. Oleh karena itu, guru BK perlu menghadirkan layanan konseling yang tidak hanya bersifat informatif atau nasihat semata, tetapi yang mampu membantu siswa

mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang menjadi akar permasalahan FoMO.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk digunakan adalah CBT. Metode ini menekankan interaksi antara pikiran, emosi, dan tindakan, dengan tujuan membantu individu dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang merugikan yang mengakibatkan perilaku maladaptif (Corey, 2013). Dalam konteks FoMO, CBT membantu siswa memahami bahwa rasa takut tertinggal dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan media sosial sering kali dipengaruhi oleh pikiran irasional, seperti keyakinan bahwa kebahagiaan bergantung pada validasi sosial atau keterlibatan dalam tren tertentu.

Melalui konseling individu dengan pendekatan CBT, guru BK dapat membimbing siswa untuk Dalam proses intervensi, konseling berfokus pada upaya membantu siswa mengatasi kecenderungan FoMO dengan pendekatan lebih terstruktur. Langkah pertama dilakukan dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis negatif yang muncul ketika siswa melihat aktivitas orang lain di media sosial, seperti rasa takut tertinggal, perasaan kurang berharga, atau anggapan bahwa kehidupan orang lain selalu lebih menyenangkan. Setelah pikiran-pikiran tersebut teridentifikasi, konselor kemudian mengajak siswa untuk mengevaluasi keakuratan dan logika dari pikiran tersebut melalui proses refleksi diri dan analisis rasional. Tahap ini bertujuan membantu siswa mengenali distorsi kognitif yang mereka alami.

Selanjutnya, siswa dibimbing untuk mengembangkan pola pikir lebih rasional dan adaptif, sehingga mereka bisa menafsirkan informasi dari media

sosial dengan cara yang lebih sehat dan realistis. Perubahan cara berpikir ini kemudian diperkuat melalui pelatihan perilaku baru yang lebih konstruktif, misalnya dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, membuat jadwal aktivitas harian, atau meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan positif di dunia nyata. Melalui tahapan ini, siswa diharapkan mampu mengelola FoMO secara lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta akademik mereka.

Dengan demikian, penerapan CBT dalam konseling individu menjadi strategi efektif untuk membantu siswa mengatasi FoMO. Metode ini menekankan tidak hanya pada pengurangan gejala kecemasan tetapi juga pada pengembangan kemampuan pengaturan diri, kesadaran diri, dan perspektif yang lebih pragmatis tentang pemanfaatan media sosial. Sesuai tujuan layanan bimbingan dan konseling sekolah, yaitu membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis optimal dan otonomi pribadi dalam menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh era digital.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini diarahkan pada pemahaman dan penanganan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami siswa SMA Negeri 1 Kawali melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), mengingat FoMO merupakan permasalahan psikologis yang cukup menonjol di kalangan remaja pada era penggunaan media sosial yang intensif dan berdampak pada konsentrasi belajar, relasi sosial, serta kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan CBT dipandang efektif karena

membantu siswa mengenali dan menantang pola pikir tidak rasional, mengelola emosi negatif, serta mengubah perilaku *maladaptif* akibat FoMO sehingga mampu meningkatkan pemahaman diri, pengendalian diri, dan perilaku penggunaan media sosial yang lebih adaptif. Berdasarkan fokus tersebut, penelitian ini dirumuskan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan *pendekatan Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bagi siswa yang mengalami FoMO?
2. Bagaimana hasil konseling individu dengan pendekatan CBT dalam mengatasi perilaku FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Kawali?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini diarahkan untuk mencapai beberapa tujuan utama, yaitu:

1. Menggambarkan pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bagi siswa yang mengalami FoMO. Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana proses konseling berlangsung, tahapan apa saja yang dilakukan, serta bagaimana dinamika interaksi konselor dan siswa dalam sesi konseling.
2. Menganalisis hasil konseling individu dengan pendekatan CBT dalam mengatasi perilaku FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Kawali. Penelitian ini berfokus pada perubahan-perubahan yang terjadi setelah siswa mengikuti konseling, baik dalam hal cara berpikir, pengelolaan emosi, maupun perilaku sehari-hari terkait penggunaan media sosial.

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **1. Secara Akademis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam memahami fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja.
- b. Memperkaya literatur mengenai penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling individu untuk mengatasi permasalahan psikologis kontemporer yang dihadapi siswa.
- c. Menghadirkan kerangka berpikir yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual dalam praktik bimbingan konseling Islam.
- d. Menjadi rujukan akademik bagi mahasiswa maupun peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji permasalahan FoMO atau pendekatan CBT dalam konteks pendidikan Islam.

### **2. Secara Praktis**

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi lembaga pendidikan maupun universitas, antara lain:

- a. Bagi SMA Negeri 1 Kawali, penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus masukan bagi guru BK untuk merancang layanan konseling yang lebih adaptif dalam menghadapi fenomena FoMO di kalangan siswa.

- b. Memberikan gambaran konkret kepada guru BK mengenai pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBT, sehingga dapat menjadi acuan dalam praktik konseling di sekolah.
- c. Bagi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, penelitian ini dapat memperkuat implementasi teori konseling dalam praktik lapangan, sekaligus menambah referensi ilmiah yang relevan dengan perkembangan permasalahan remaja di era digital.
- d. Menjadi bahan ajar dan sumber inspirasi bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyusun penelitian lanjutan yang terkait dengan masalah psikologis kontemporer dan intervensinya.

## **E. Tinjauan Pustaka**

### **1. Landasan Teoritis**

CBT merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan dari teori kognitif Aaron T. Beck pada tahun 1960-an. Teori ini menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi. Gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi muncul akibat distorsi kognitif atau pola pikir irasional yang membuat individu menilai diri dan lingkungannya secara keliru.

Pada tahun 1970-an, teori ini berkembang melalui integrasi pendekatan kognitif dan perilaku sehingga dikenal sebagai CBT. Tokoh lain seperti Albert Ellis turut berkontribusi melalui REBT yang memiliki prinsip serupa, yaitu mengubah pikiran negatif agar emosi dan perilaku menjadi lebih adaptif.

Menurut Beck, CBT membantu individu mengenali pikiran negatif, menantanginya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Konselor berperan sebagai fasilitator yang secara aktif membantu konseli menilai kembali keyakinannya melalui restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku positif. Prinsip dasar CBT menegaskan bahwa emosi tidak dipicu langsung oleh situasi, melainkan oleh persepsi terhadap situasi tersebut.

Beberapa teknik yang sering digunakan dalam CBT antara lain *self-talk positif, reframing, cognitive restructuring, self-control procedures*, dan *contingency contracting*. Keunggulan CBT adalah berorientasi pada masa kini, terstruktur, kolaboratif, dan efektif dalam jangka waktu terbatas.

CBT menjadi pendekatan yang relevan untuk mengatasi kecemasan sosial termasuk perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)*, dengan membantu konseli mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis sehingga kesejahteraan psikologis dapat tercapai.

Konseling individu adalah layanan konseling tatap muka yang fokus pada masalah pribadi konseli secara mendalam sehingga konselor dapat memberikan intervensi sesuai kebutuhan personal. Corey (2017) menjelaskan bahwa konseling individu merupakan proses *interpersonal* yang membantu konseli memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi secara optimal. Keberhasilan konseling

bergantung pada kualitas hubungan terapeutik yang ditandai empati, penerimaan tanpa syarat, dan kejujuran.

Menurut Corey (2013; 2017), konseling individu bersifat integratif, yaitu menggabungkan berbagai pendekatan seperti *psikoanalisis*, *humanistik*, *eksistensial*, dan *kognitif-behavioral*. Pendekatan ini fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli menyadari pola pikir, perasaan, dan perilaku serta bertanggung jawab atas keputusan hidupnya.

Corey menekankan bahwa konseling berorientasi pada masa kini (*here and now*) dengan tetap mempertimbangkan pengaruh pengalaman masa lalu terhadap kondisi saat ini. Konseling membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif sehingga terjadi perubahan emosi dan perilaku yang lebih sehat.

Dalam konteks sekolah, konseling individu efektif membantu siswa menangani masalah pribadi seperti kecemasan dan perilaku adiktif (Habsy, 2017). Di sisi lain, Bimbingan dan Konseling Islam memandang konseling bukan hanya untuk menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga untuk mengarahkan individu sesuai nilai-nilai Islam. Integrasi CBT dalam BK Islam dapat memperkuat restrukturisasi kognitif dengan keyakinan spiritual bahwa setiap individu memiliki potensi positif dari Allah (Hariko & Rachmawati, 2018).

FoMO yakni fenomena psikologis yang makin berkembang seiring dengan makin banyaknya penggunaan media sosial dan teknologi digital. Istilah FoMO pertama kali diperkenalkan secara akademik oleh Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai “*a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent*”. Definisi itu menunjukkan bahwa FoMO adalah perasaan cemas yang terus-menerus karena khawatir orang lain menikmati pengalaman berarti tanpa kehadiran individu tersebut.

Przybylski dkk. (2013) lebih lanjut menjelaskan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan rasa ingin tahu tetapi juga dengan kebutuhan yang kuat untuk ikut serta dalam aktivitas sosial orang lain, terutama melalui media sosial. Individu dengan skor FoMO yang tinggi sering menderita kecemasan karena ketidakpastian atas aktivitas orang lain, yang mengakibatkan dorongan terus-menerus untuk memantau informasi dan interaksi sosial secara online.

Dari sudut pandang Teori Penentuan Diri (*Self-Determination Theory/SDT*), FoMO dipandang sebagai konsekuensi dari kebutuhan psikologis dasar manusia yang tidak terpenuhi: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara optimal dalam kehidupan nyata, orang mencari pemenuhan dalam interaksi sosial di dunia digital, yang pada akhirnya memicu FoMO (Przybylski dkk., 2013).

Konseling individu yang berlandaskan pendekatan integratif Corey dan prinsip CBT Islami menjadi strategi yang relevan untuk membantu remaja mengatasi masalah psikologis seperti FoMO secara kognitif, emosional, dan spiritual.

## **2. Kerangka Konseptual**

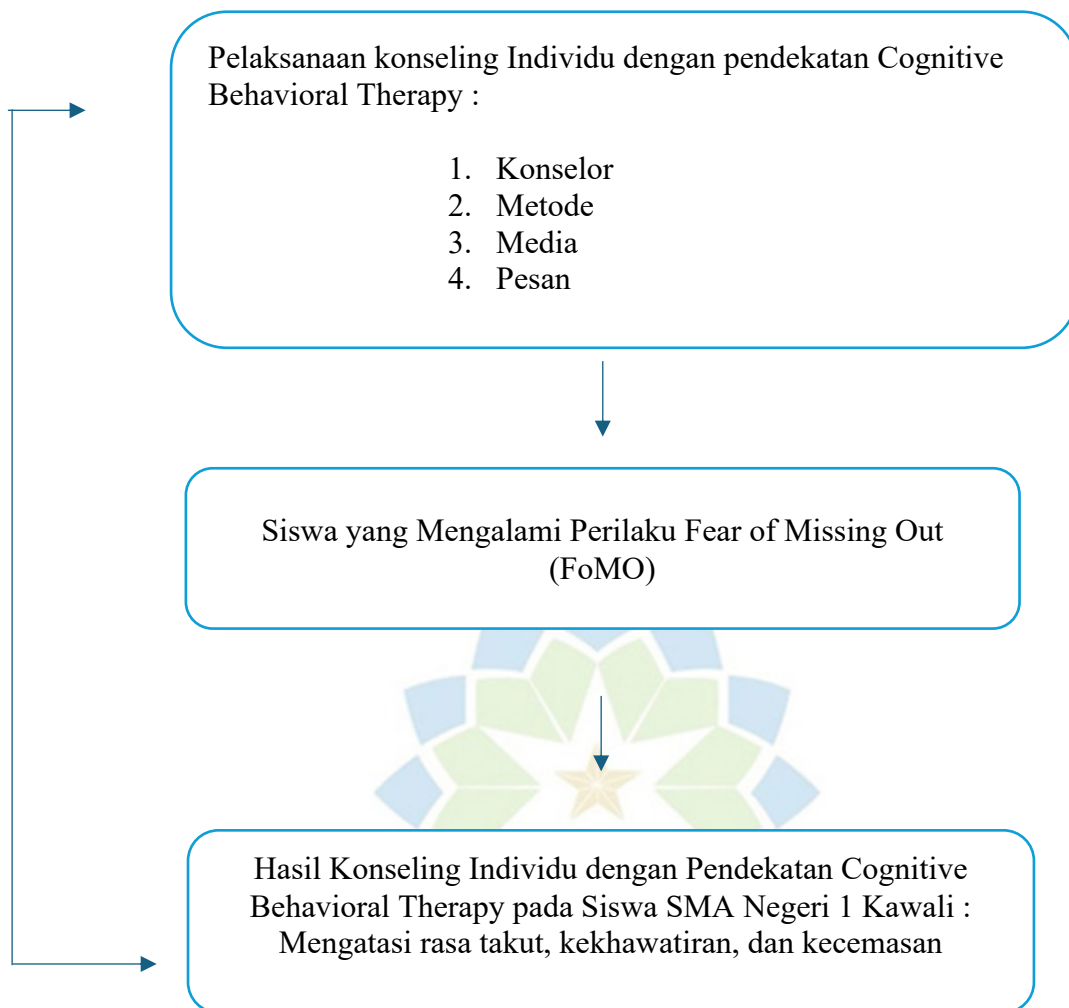
Konseling individual yang menggunakan pendekatan CBT adalah interaksi langsung antara konselor dan siswa, untuk membantu siswa mengidentifikasi, menghadapi, dan memodifikasi pola pikir yang merugikan dan perilaku maladaptif yang berkontribusi pada masalah psikologis. Dalam konteks ini, CBT digunakan untuk membantu siswa yang mengalami FoMO agar mampu mengidentifikasi pikiran irasional, seperti keyakinan bahwa kebahagiaan hanya diperoleh dengan selalu terhubung di media sosial atau tidak boleh tertinggal dari aktivitas orang lain. Melalui proses restrukturisasi kognitif, siswa diarahkan untuk mengubah pola pikir tidak realistis menjadi lebih rasional dan adaptif.

Perilaku FoMO merupakan manifestasi dari kecemasan sosial yang timbul dari kekhawatiran akan dikucilkan dari informasi, tren, atau pengalaman sosial yang dialami orang lain. Kondisi ini seringkali memicu perilaku berlebihan dalam penggunaan media sosial, seperti keinginan terus-menerus memeriksa notifikasi, kesulitan fokus belajar,

serta munculnya perasaan rendah diri dan tidak puas terhadap diri sendiri.

Hubungan antara kedua variabel ini terletak pada mekanisme kerja CBT dalam membantu siswa mengatasi pola pikir irasional yang mendasari perilaku FoMO. Melalui teknik-teknik seperti *self-monitoring*, *cognitive restructuring*, dan *behavioral rehearsal*, siswa dilatih untuk mengubah cara pandang terhadap media sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan perilaku yang lebih seimbang antara dunia maya dan kehidupan nyata.

Dengan demikian, konseling individu dengan pendekatan CBT diharapkan dapat menurunkan tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Kawali, yang terlihat melalui perubahan pada tiga aspek utama perilaku FoMO: kognitif (pola pikir yang lebih rasional), afektif (pengendalian emosi dan kecemasan), dan perilaku (penggunaan media sosial yang lebih teratur dan sehat). Kerangka konseptual ini memperlihatkan bahwa penerapan CBT menjadi intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan sosial dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.



*Gambar 1 Kerangka Konseptual*

## **F. Langkah-langkah Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kawali yang beralamat di Jalan Poronggol Raya No. 9, Desa Kawalimukti, Kecamatan Kawali, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat, Indonesia.

Berikut ini adalah pertimbangan yang diambil oleh peneliti saat melakukan penelitian di tempat ini :

1. Tersedianya data yang relevan dan memadai untuk dijadikan objek penelitian.

2. Adanya keterkaitan yang erat antara program studi yang ditempuh dengan fokus penelitian yang akan dilaksanakan.
3. Jumlah peserta didik yang cukup banyak, yaitu lebih dari 100 orang, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.

## 2. Paradigma dan Pendekatan

### A. Paradigma

Peneliti memakai paradigma *interpretif*. Paradigma ini menekankan realitas sosial tidak bersifat objektif dan tunggal, tetapi dibentuk dari pengalaman serta interpretasi yang dimaknai individu maupun kelompok dalam interaksi sehari-hari. Realitas sosial dipahami sebagai sesuatu yang dinamis, kontekstual, dan terus berkembang sesuai situasi yang dihadapi (Effendi, 2025).

Fenomena FoMO yang dialami siswa SMA Negeri 1 Kawali merupakan salah satu bentuk realitas sosial yang muncul akibat intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan remaja akan penerimaan dalam kelompok sebaya. Dalam kerangka interpretif, FoMO dipandang bukan sekadar gejala perilaku, tetapi sebagai makna subjektif yang dibangun siswa dari pengalaman dan interaksinya. Penelitian ini berupaya memahami mendalam bagaimana siswa menafsirkan pengalaman FoMO mereka, sekaligus menguji bagaimana layanan konseling individu dengan

pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu mengarahkan siswa mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang berkaitan dengan FoMO.

## **B. Pendekatan**

Penelitian memakai pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian di SMA Negeri 1 Kawali untuk memperoleh data secara langsung mengenai pengalaman siswa yang mengalami FoMO serta pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Melalui studi kasus, peneliti berupaya memahami fenomena FoMO secara mendalam dalam konteks alami sekolah dan bagaimana intervensi konseling dapat membantu mengatasinya. Data kemudian dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan teori-teori yang relevan sehingga menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai permasalahan yang diteliti.

## **3. Metode Penelitian**

Penelitian memaki metodologi studi kasus dengan pendekatan pengumpulan data kualitatif. Metode ini untuk memperoleh pemahaman komprehensif tentang pengalaman FoMO di kalangan siswa SMA Negeri 1 Kawali dan implementasi layanan konseling personalisasi dengan pendekatan CBT pada kasus-kasus tertentu. Melalui studi kasus, peneliti dapat menelaah fenomena secara komprehensif dalam konteks alami sekolah, sehingga data yang

terkumpul mencerminkan kondisi nyata yang dialami konseli. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan diinterpretasikan dengan mengacu pada teori-teori yang relevan guna melihat kesesuaian antara temuan empiris dan landasan konseptual (Effendi, 2025). Dengan demikian, studi kasus dalam penelitian ini bertujuan menjelaskan secara rinci gejala FoMO pada siswa sekaligus memberikan gambaran alternatif penanganannya melalui layanan konseling individu berbasis CBT.

#### 4. Jenis Data dan Sumber Data

##### c. Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif, terdiri dari kata-kata atau narasi yang diperoleh melalui wawancara, observasi lapangan, dan dokumentasi tambahan. “Data kualitatif untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang peristiwa dan proses yang dialami oleh subjek penelitian. Penelitian ini mencakup jenis data berikut:

1. Data mengenai pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada siswa yang mengalami FoMO.
2. Data mengenai hasil dari konseling individu dengan pendekatan CBT dalam membantu mengurangi perilaku FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Kawali.

#### **d. Sumber Data**

1. Data primer: Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari lapangan. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari tiga orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai pelaksana layanan konseling, serta tiga orang siswa SMA Negeri 1 Kawali yang teridentifikasi mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dan menjadi partisipan dalam pelaksanaan konseling individu.
2. Data sekunder: merupakan data pendukung yang melengkapi data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah terkait layanan BK, literatur berupa buku, artikel ilmiah, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan topik FoMO dan penerapan pendekatan CBT dalam konseling.

#### **5. Informan atau Unit Analisis**

Unit analisis penelitian kualitatif menunjukkan subjek yang menjadi fokus utama pemeriksaan komprehensif. Studi ini menganalisis implementasi dan hasil konseling individual dengan menggunakan strategi CBT untuk mengurangi perilaku FoMO di kalangan siswa SMA Negeri 1 Kawali. Adapun penentuan informan dilakukan berdasarkan individu yang dinilai mampu memberikan informasi relevan, komprehensif, dan akurat terkait fenomena yang diteliti. informan penelitian ini meliputi guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai pelaksana layanan, serta beberapa siswa SMA Negeri

1 Kawali yang teridentifikasi mengalami FoMO dan bersedia mengikuti proses konseling individu.

Para peneliti menggunakan metode pengambilan sampel bertujuan untuk mengidentifikasi informan. Sugiyono (2009:218) mendefinisikan pengambilan sampel sebagai metode untuk memilih sampel sumber data berdasarkan kriteria tertentu, khususnya memilih informan yang memenuhi kualifikasi yang dibutuhkan dan memiliki pemahaman yang komprehensif tentang topik penelitian, sehingga memastikan bahwa data yang dikumpulkan secara efektif mendukung tujuan penelitian.

## 6. Teknik Pengumpulan Data

### a. Observasi

Salah satu metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, yaitu pengamatan langsung terhadap situasi di lokasi penelitian untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya sekaligus memverifikasi validitas data. Teknik ini dilaksanakan dengan melibatkan partisipasi aktif peneliti agar informasi yang diperoleh lebih akurat. Dalam konteks penelitian ini, objek observasi difokuskan pada bagaimana perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) ditunjukkan oleh siswa SMA Negeri 1 Kawali, serta bagaimana proses pelaksanaan dan hasil konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku tersebut

## **b. Wawancara**

Teknik tambahan yang digunakan adalah wawancara komprehensif. Moleong (2005:186) menyatakan wawancara mendalam adalah metode pengumpulan informasi secara komprehensif dan transparan mengenai subjek penelitian, untuk mencapai pengetahuan yang mendalam. Wawancara menggunakan kerangka pertanyaan terstruktur sambil mempertahankan kemampuan adaptasi agar selaras dengan alur percakapan. Dalam penelitian ini, wawancara mendalam dilakukan dengan siswa yang mengalami FoMO dan guru BK sebagai pelaksana layanan, guna menggali informasi mengenai pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBT dan dampaknya terhadap perilaku FoMO siswa.

## **c. Dokumentasi**

Selain observasi dan wawancara, data penelitian juga dikumpulkan melalui dokumentasi. Catatan hasil wawancara ditulis dalam bentuk verbatim, yaitu transkrip lengkap berisi percakapan tanpa penambahan atau pengurangan. Untuk memperkuat data, peneliti juga menggunakan dokumentasi berupa foto, rekaman suara, dan rekaman video selama proses observasi maupun wawancara. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti pendukung serta memperkaya data yang diperoleh dari lapangan.

## **7. Teknik Penentuan Keabsahan Data**

Studi ini memakai teknik triangulasi untuk memverifikasi validitas data. Triangulasi adalah teknik mengumpulkan dan mengevaluasi data dari beberapa sumber atau menggunakan cara yang berbeda untuk memberikan akurasi dan

keandalan informasi yang lebih baik. Triangulasi dengan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa informan terkait, seperti siswa yang mengalami FoMO dan guru Bimbingan Konseling (BK), serta memadukan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Terdapat tiga bentuk triangulasi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Dari ketiganya, penelitian ini terutama menggunakan triangulasi sumber, yakni membandingkan informasi dari berbagai informan untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai perilaku FoMO siswa SMA Negeri 1 Kawali dan pelaksanaan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Selain itu, peneliti juga mengkaji langsung kondisi nyata di lapangan untuk memperkuat validitas temuan penelitian..

## **8. Teknik Analisis Data**

Setelah pengumpulan semua data dan informasi, tahap selanjutnya adalah mengevaluasi data untuk memastikan signifikansinya. Analisis data dalam penelitian kualitatif berkaitan dengan model Miles dan Huberman, yang menguraikan tiga alur aktivitas utama:

### **a. Reduksi data**

Pengurangan data mencakup pemilihan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi lapangan. Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi data yang relevan dengan fokus penelitian, khususnya prosedur dan hasil konseling individual yang menggunakan metodologi CBT di SMA Negeri 1 Kawali.

Pengurangan data dilakukan secara konsisten dari pengumpulan data hingga pembuatan laporan akhir melalui penetapan tema, kategori, dan catatan analitis.

**b. Penyajian data**

Tahap berikutnya adalah menyajikan data dalam bentuk yang terstruktur agar memudahkan peneliti memahami gambaran yang terjadi di lapangan. Penyajian data dapat berupa uraian naratif, tabel ringkasan, matriks kasus, maupun bagan tematik. Melalui penyajian ini, peneliti dapat melihat pola, hubungan, dan dinamika yang muncul, misalnya keterkaitan antara pemikiran irasional siswa dengan munculnya perilaku FoMO, serta perubahan yang terjadi setelah intervensi konseling CBT.

**c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi**

Tahap penutup melibatkan pengambilan kesimpulan dari data yang telah dianalisis dan disajikan. Peneliti mencari pola, keteraturan, serta hubungan sebab-akibat yang muncul dalam proses penelitian. Kesimpulan yang diperoleh terus diverifikasi dengan membandingkan data dari berbagai sumber (triangulasi) guna memastikan validitas, keabsahan, dan konsistensi hasil penelitian.” Dengan demikian, analisis data dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai efektivitas konseling individu dengan pendekatan CBT dalam mengatasi perilaku FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Kawali.