

ABSTRAK

Siti Herlina: Pengaruh *Self Regulation* Melalui Konseling Kelompok Islami Dalam Mengatasi *Fear Of Missing Out* (FOMO) Di Kalangan Generasi Zilenial (Penelitian Pada Siswa Di SMA Manggala Desa Maruyung)

Perkembangan internet yang pesat telah menjadikan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi Generasi Z. Hal ini memicu munculnya fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan akan ketinggalan informasi atau tren terbaru dimana hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan psikososial mereka. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan efektif seperti peningkatan *Self Regulation* melalui konseling kelompok Islami, yang dapat membantu siswa dalam mengelola perasaan FOMO dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis tingkat *Self Regulation* pada siswa di SMA Manggala, (2) menganalisis tingkat FOMO pada siswa di SMA Manggala, dan (3) menganalisis pengaruh *Self Regulation* melalui konseling kelompok islami terhadap perilaku FOMO pada siswa di SMA Manggala.

Self Regulation, menurut Baumeister, melibatkan kemampuan mengatur respons emosional dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu (De Ridder & De Wit, 2008), serta evaluasi diri dan kontrol perilaku tanpa campur tangan pihak lain. Dalam konteks ini, Konseling Kelompok Islami, seperti yang dijelaskan oleh Hasan Langgulung, menggunakan interaksi profesional untuk membantu klien mengatasi masalah sesuai ajaran Islam, yang dapat mendukung pengembangan *Self Regulation* dengan memberikan dukungan emosional dan sosial. Sementara itu, FOMO, yang didefinisikan oleh Przybylski et al. sebagai kecemasan karena merasa ketinggalan pengalaman yang dinikmati orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013), dapat diatasi melalui pengembangan *Self Regulation* dan dukungan dari konseling kelompok Islami, yang membantu individu mengelola kecemasan dan kebutuhan akan popularitas (Sette et al., 2023). Dengan demikian, sinergi antara ketiga konsep ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan individu dengan mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan kontrol diri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes melalui penggunaan skala dalam angket Pre-Test dan Pos-Test. Sampel dalam penelitian ini adalah 178 siswa di SMA Manggala.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata persentase *Self Regulation* siswa di SMA Manggal meningkat dari 72,1 persen menjadi 80,4 persen setelah dilaksanakan konseling kelompok islami. Kemudian tingkat kecenderungan FOMO mengalami penurunan dari 56,5 persen menjadi 46,5 persen. Besarnya pengaruh *Self Regulation* terhadap FOMO dapat dilihat dari nilai *R-Square* sebesar 0,27 yang menunjukkan bahwa sekitar 27 persen dari FOMO dapat dipengaruhi oleh *Self Regulation* siswa sementara faktor lain diluar penelitian turut mengurangi sisanya.

Kata Kunci: FOMO, *Self Regulation*, Konseling Kelompok Islami, Generasi Z