



MEREDUKSI FOMO PADA ERA SOCIETY 5.0 MENGGUNAKAN PENDEKATANKONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

Rizki Kurniawan¹, Netrawati², Zadrian Ardi³

Universitas Negeri Padang¹²³

Email:rezkyk43@gmail.com

Abstrak.

Kondisi kesehatan mental masyarakat dilaporkan memburuk dengan sangat cepat saat ini. Meningkatnya kecanduan platform media sosial adalah salah satu elemen yang berkontribusi terhadap masalah tersebut. Akibat kecanduan, ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa masalah Fear of Missing Out (FOMO) semakin meluas di kalangan mahasiswa. Ketika kita memiliki akses ke perangkat seluler dan aplikasi yang disertakan dengan platform media sosial, akan ada banyak konsekuensi positif dan negatif dalam hidup kita. Ini adalah fenomena yang terjadi di masyarakat kita saat ini. Selain itu, karena dampak negatif dari kedua masalah kesehatan mental ini, banyak dari kita yang terkena dampak langsung dari penyakit ini, meskipun kita belum mengetahui fakta ini. Ini adalah kasusnya meskipun faktanya kita tidak menyadarinya. Analisis Fear of Missing Out (FOMO) adalah fokus dari proyek penelitian ini, dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana model konseling terapi perilaku kognitif diterapkan untuk melakukan analisis FOMO. Pendekatan penelitian ini terdiri dari tinjauan literatur yang dilakukan sebelumnya. Sebagai hasil dari penelitian ini, dikembangkan konsep aliran kondisi personal yang mengalami fomitus, dan merupakan hal yang dapat dielaborasi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih mendalam. Berdasarkan temuan penelitian ini, model konseling cognitive behavioral treatment (CBT) berpotensi untuk dimanfaatkan dalam proses mengkategorikan perkembangan kondisi simptomatik (FoMO) pada setiap individu secara umum.

Kata Kunci: Konseling Kognitif Behavioral, Society 5.0, FoMo

Pendahuluan

Kini kita sudah memasuki era peradaban 5.0, semuanya dibangun di atas teknologi yang dikembangkan dengan menggunakan norma budaya era 4.0 dan terfokus pada manusia (human centered) (Sasikirana & Herlambang, 2020). Pada masyarakat saat ini, memiliki smartphone merupakan suatu keharusan (Hermawan, 2019). Lebih dari 80% dari 210 juta penduduk Indonesia memiliki akses ke web melalui ponsel mereka, 98,02 persen pengguna internet log on untuk mengecek akun media sosial mereka (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia., 2022). Di sisi lain, aplikasi media sosial mendorong penggunaannya untuk menjaga koneksi konstan dengan jaringan mereka. (Coskun, S., & Karayagız Muslu, 2019). Secara umum, platform media sosial

dirancang untuk mengembangkan dan mempertahankan keterlibatan dalam penggunaannya guna memaksimalkan pendapatan dari pendapatan iklan. Hal ini dicapai melalui penggunaan beberapa metode. Meningkatkan jumlah pengguna yang menggunakan platform adalah salah satu cara untuk mencapai tujuan ini. (Montag et al., 2019; Rozgonjuk et al., 2020). Menurut penelitian Rozgonjuk et al. tahun 2020, tidak mengherankan jika banyak orang mengalami perasaan kecanduan saat menggunakan media sosial. Hal ini ditunjukkan dengan 53,74 persen wanita di Indonesia menggunakan internet selama satu hingga lima jam per minggu, dibandingkan dengan 49,59 persen pria. Sehubungan dengan penggunaan internet, tidak menutup kemungkinan derajat FOMO (fear of missing out) akan meningkat (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Menurut penelitian (Coskun, S., & Karayagız Muslu, 2019), remaja menggunakan internet kebanyakan karena mereka merasa perlu berbicara dengan teman sebayanya, menonjolkan diri, menjadi populer, dan mendapat dukungan sosial. Menurut temuan studi yang dilakukan oleh Australian Psychological Society, remaja yang menghabiskan rata-rata 2,7 jam per hari dalam aktivitas yang berhubungan dengan media sosial dianggap mengalami feeling of fear of missing out (FOMO) (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022), ketika melihat pengguna internet di Indonesia dari perspektif profesional, 99,26% pengguna internet adalah pelajar, dan 99,16% pengguna internet berusia antara 13 dan 19 tahun.

Maraknya teknologi digital menyebabkan remaja lebih banyak menghabiskan waktu online (Bloemen & De Coninck, 2020). Terjadi peralihan kemampuan sosial remaja, dari cara mereka biasa berinteraksi satu sama lain di dunia nyata (bertemu langsung) menjadi cara mereka berinteraksi satu sama lain di dunia maya (melalui media sosial). Meskipun remaja sering menghabiskan waktunya sendirian di kamar tidurnya, namun mereka tetap dapat menjalin koneksi dan melakukan aktivitas sosial di dunia maya dengan teman-teman yang berada di lokasi dan waktu yang berbeda. Menurut statistik terbaru yang tersedia, jumlah total pengguna internet di Indonesia melampaui 212 juta pada bulan Januari 2023. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 77% penduduk Indonesia telah mengakses internet di beberapa titik.

Instagram, Tiktok, Youtube, Facebook, dan sejenisnya hanyalah segelintir dari sekian banyak situs media sosial yang kerap dimanfaatkan oleh anggota demografis generasi Z yang lebih muda. Remaja dapat menggunakan media sosial untuk berbagai keperluan, mulai dari sekedar mencari informasi atau berita hingga aksi berbagi yang dilakukan secara rutin atau yang lebih

dikenal dengan istilah dongeng. Menurut (Putri et al., 2016), representasi gaya hidup di kalangan remaja terjadi ketika mereka sering berbagi informasi tentang aktivitas kesehariannya dengan tujuan agar dirinya tampil lebih kekinian dan populer di lingkungan sekitarnya.

Penggunaan platform jejaring sosial mungkin membawa perubahan yang tidak diinginkan dalam perilaku rutin seseorang. Semua pergeseran ini adalah akibat dari akibat yang tidak diinginkan, yang tidak selalu mudah dilihat; ketika dipasangkan dengan ketergantungan kita yang meningkat pada smartphone, yang juga meningkat dari hari ke hari, ketergantungan ini hanya akan semakin terasa. Hal ini menghasilkan fenomena yang dikenal sebagai "fear of loss", yaitu ketergantungan atau kecanduan jenis baru yang saat ini menjadi sumber kekhawatiran para profesional di bidang kedokteran. hilang/hilang di media sosial (Can & Satici, 2019). Tentang Fear of Missing Out (FoMO), jenis kecemasan sosial ini disebabkan oleh kekhawatiran umum bahwa orang lain memiliki gaya hidup yang lebih ideal daripada gaya hidup mereka sendiri. Menurut (NA Sianipar & DVS Kaloeti, 2019). "menyadari bahwa orang lain memiliki pengalaman dan cita-cita yang lebih bermakna untuk selalu ingin tetap terhubung dengan media sosial dan aktivitas orang lain, serta merasa malu ketika melihat teman melakukan sesuatu yang lebih hebat dari mereka".

Fear of Missing Out (FoMo) adalah sindrom yang muncul dari ketergantungan yang tidak sehat pada penggunaan teknologi seperti internet dan media sosial. Sensasi kecemasan atau ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada pengalamannya sendiri, terkadang dikenal sebagai "fear of missing out" (FoMo) adalah kondisi yang dikenal sebagai "Khadijah" atau "Oktasari". Menurut (Przybylski et al., 2013), hal ini didefinisikan dengan keinginan untuk terus terikat dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Individu yang memiliki perasaan FOMO lebih cenderung mengalami gangguan psikologis, seperti mengalami stres, merasa cemas, dan sulit tidur. gangguan, yang semuanya memiliki pengaruh merugikan pada kesejahteraan dan kepuasan hidup individu (Hayran et al., 2020; Hayran & Anik, 2021; Milyavskaya et al., 2018). Gangguan psikologis tersebut antara lain: mengalami stres; merasa khawatir; dan mengalami gangguan tidur.

Menurut (Aurel & Paramita, 2021), remaja memang membutuhkan teknologi dalam kehidupannya, tetapi tidak sebanyak yang mereka yakini, dan Joy of Missing Out (JOMO) adalah cara menyeimbangkan keduanya. JOMO adalah gaya hidup yang mendorong orang untuk lebih menikmati hidup sekaligus meminimalkan dampak masalah akibat keterlambatan menerima informasi. JOMO adalah penangkal kecerdasan emosional untuk FOMO, dan pada intinya, ia hadir di sini dan saat ini dan puas dengan keberadaan seseorang dalam hidup (Jacobsen, 2021). Mengetahui bahwa remaja lebih suka melakukan apa yang mereka lakukan daripada berpartisipasi dalam aktivitas lain merupakan sumber kesenangan dan kebahagiaan daripada sumber kecemasan (Jacobsen, 2021). Menikmati waktu yang kita habiskan bersama orang-orang di keluarga kita,

meluangkan waktu untuk pengembangan diri, dan memastikan kita menjaga diri sendiri adalah semua aspek JOMO yang dianjurkan (Aurel & Paramita, 2021). Agar peralihan dari Fear of Missing Out (FOMO) ke Joy of Participating (JOMO) membantu individu dalam melakukan perpindahan ke tahap selanjutnya.

Model konseling terapi perilaku kognitif adalah salah satu dari banyak pendekatan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi kasus Fear of Missing Out (FoMO). Ada lebih banyak kemungkinan. Menurut (PA Robey, 2012), terapi perilaku kognitif didasarkan pada premis berkonsentrasi pada perasaan individu dan kesulitan yang terkait dengan perasaan tersebut. Ketika strategi terapi perilaku kognitif dengan komponen kognitif secara khusus dibandingkan dengan perawatan yang tidak melibatkan komponen kognitif, temuannya tidak signifikan. Menurut (D. Eckshtain & ST Gaynor, 2012), temuan keseluruhan menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang menderita gangguan depresi merespons dengan cara yang sebanding dengan berbagai terapi psikososial "aktif". Temuan ini dapat ditarik sebagai kesimpulan dari data. Kerangka Model Konseling Perilaku Kognitif adalah jenis terapi yang mengintegrasikan konsep dan proses baik konseling kognitif maupun konseling perilaku dalam upaya membantu konseli dalam mencapai perubahan yang diinginkan (N. Hidayah, M. Ramli, 2017). Tujuan dari jenis konseling ini adalah untuk membantu konseli mencapai perubahan yang telah mereka capai.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat kualitatif dan berbentuk pendekatan literature review. Menurut (Arikunto, 2010), penelitian kualitatif didefinisikan sebagai penelitian yang memanfaatkan data yang sudah terkumpul. Datanya bisa dimanipulasi. Penelitian dimulai dengan pengumpulan data, dilanjutkan dengan analisis data dan interpretasi temuan. Selain itu, (Zed, 2008) menambahkan bahwa studi literatur adalah penelitian yang terdiri dari mengumpulkan, membaca, dan mengevaluasi berbagai bahan tertulis. Studi literatur menurut (Sugiyono, 2012) adalah penelitian yang melibatkan penemuan literatur yang relevan, kemudian membaca dan mengevaluasi literatur tersebut untuk menyelidiki variabel atau fenomena secara lebih mendalam dan menemukan solusi untuk suatu masalah. Kepustakaan, seperti buku, karya ilmiah, majalah ilmiah, laporan penelitian, salinan dokumen peraturan, dan jenis dokumen lainnya, merupakan sumber data yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan dengan kajian pustaka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menganalisa FoMo pada era society 5.0 menggunakan pendekatan konseling cognitive behavioral. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku, artikel ilmiah, laporan hasil penelitian, dan salinan dokumen peraturan. Literatur yang menjadi landasan dasar penelitian ini adalah buku *Therapeutic Psychology: Fundamental of Counseling and Psychotherapy* tulisan Lawrence M, Brammer and Everett L. Shostrom (1982) yang diterbitkan oleh Whitehall Books Limited di Wellington, New Zealand.

Hasil dan Pembahasan Konseling Cognitive

Behavioral

Terapi perilaku kognitif, sering dikenal sebagai CBT, adalah paradigma terapeutik yang penting karena telah terbukti menjadi intervensi yang efisien dan berhasil untuk berbagai masalah psikologis manusia. Ini telah menjadikannya subjek banyak penelitian dan pengujian (O'Donohue, 2017). Terapi Perilaku Kognitif adalah jenis terapi yang mengubah cara berpikir orang. Matson

menemukan bahwa CBT adalah kombinasi dari dua jenis psikoterapi: terapi kognitif dan terapi perilaku. Langkah-langkah terapi kognitif adalah serangkaian prosedur yang menggunakan pemikiran sebagai terapi utama, seperti fokus pada kepercayaan diri dan cara kerja pikiran.

Menurut (Yahya AD, 2017), *Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah jenis konseling yang berfokus pada konseptualisasi dan pemahaman setiap konseli, khususnya pada keyakinan pribadi konseli dan pola perilaku konseli. CBT adalah akronim yang merupakan singkatan dari terapi perilaku kognitif. Aaron Beck dikreditkan dengan pengembangan pendekatan terapi ini di tahun 1950-an. Individu yang mendapatkan penanganan dengan pendekatan CBT lebih mampu belajar bagaimana mengidentifikasi dan memperbaiki perilaku mereka. Konseling berdasarkan terapi perilaku kognitif (CBT) tidak hanya terhubung dengan pemikiran positif tetapi juga dengan pemikiran yang menyenangkan. Sementara itu, terapi perilaku membantu mengembangkan hubungan antara situasi bermasalah dan pola respons terhadap situasi bermasalah. Orang belajar untuk mengubah perilaku mereka, merilekskan pikiran dan tubuh mereka, dan meningkatkan kejernihan mental mereka agar merasa lebih baik, membuat penilaian yang lebih baik, dan berpikir lebih jernih.

Tujuan dari konseling perilaku-kognitif adalah untuk mendorong konseli menantang ide dan perasaan yang tidak membantu dengan menyediakan data yang bertentangan dengan asumsi konseli tentang sifat masalah yang dihadapi. Konselor diantisipasi bahwa mereka akan dapat membantu konseli dalam mengidentifikasi pandangan dogmatis yang dianut oleh konseli dan melakukan upaya bersama untuk melemahkan keyakinan tersebut.

CBT adalah suatu bentuk perawatan yang lebih berfokus pada masa depan klien daripada masa lalunya dalam rangka merestrukturisasi atau memperbaiki penyimpangan kognitif yang merupakan hasil dari pengalaman yang merugikan klien baik secara fisik maupun mental. Perubahan metode berpikir, keyakinan, sikap, asumsi, dan imajinasi adalah bagian dari bagian kognitif CBT, seperti membantu konseli dalam belajar untuk mendeteksi dan memperbaiki kesalahan dalam aspek kognitif pemikiran mereka. Sementara itu, komponen perilaku terapi perilaku kognitif melibatkan koreksi hubungan yang salah antara keadaan masalah dan pola bereaksi terhadap kesulitan, belajar mengubah perilaku, dan belajar menenangkan pikiran dan tubuh agar merasa lebih baik dan berpikir lebih jernih.

Mereduksi FoMo dengan Konseling Kognitif Behavioral

Pembahasan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap FOMO menunjukkan bahwa kecenderungan terhadap FOMO didasarkan pada keyakinan bahwa (Astuti, 2021):

1. Menurut teori penentuan nasib sendiri, individu memiliki kebutuhan untuk menjadi kompeten, yang pada gilirannya mengarah pada kebutuhan individu untuk

berinteraksi dengan lingkungannya secara efisien dalam lingkungan sosialnya dan untuk dapat menunjukkan kapasitas dan kemampuan batinnya. untuk memecahkan masalah dengan cara seefektif mungkin.

2. Kebutuhan individu yang tidak bergantung pada orang lain (needs of otonomi self), kebutuhan otonomi merupakan suatu jenis keinginan setiap individu untuk dapat mengambil keputusannya sendiri secara bebas dan tanpa paksaan atau terikat pada aktivitas lain atau dibawah kendali. arah orang lain.
3. Kebutuhan psikologis akan keterikatan dengan orang lain memiliki keinginan untuk selalu berhubungan dengan lingkungan dalam suatu komunitas agar merasa saling disayang, saling peduli, dan saling peduli. Kebutuhan ini juga dikenal sebagai "kebutuhan akan keterkaitan". Setiap orang memiliki kombinasi unik mereka sendiri dari variabel psikologis mendasar.

Fase-fase model konseling CBT dapat digunakan untuk menggambarkan bahwa perkembangan masalah FoMO tidak muncul begitu saja pada individu, tetapi memiliki tahapan yang dapat dipisahkan dan diperbaiki dari setiap situasi yang dihadapi. Untuk mengurangi jumlah gangguan yang disebabkan oleh keluhan dan mengakhiri efek buruk yang ditimbulkannya. Proses pemetaan tahapan perkembangan isu dengan menggunakan paradigma model konseling CBT hanya menunjukkan bahwa secara umum belum memasuki tahap intervensi baik untuk tujuan penyembuhan maupun proses edukasi.

Manajemen diri (Ni Made Diah Padmi, 2017), keterampilan koping (E. Sulistiya & DYP Sugiharto, 2017), dan restrukturisasi kognitif (WNE Saputra, 2016) adalah beberapa alternatif teknis yang dapat digunakan selama proses intervensi. Pilihan teknis lainnya termasuk restrukturisasi kognitif (WNE Saputra, 2016). Agar proses intervensi berhasil, diperlukan pemahaman yang komprehensif baik mengenai tahapan proses intervensi maupun teknik yang akan digunakan. Hal ini memerlukan kajian yang lebih mendalam terhadap data serta kesimpulan yang dapat ditarik dari gejala-gejala yang muncul sebagai akibat langsung dari gangguan tersebut. Kriteria untuk menentukan apakah proses penyembuhan berjalan dengan tepat atau tidak adalah apakah konselor memiliki pandangan ke depan untuk mengambil tindakan atau tidak. Deskripsi penulis tentang kondisi didasarkan pada pemeriksaan lingkungan langsung penulis, yang mencakup sejumlah orang lain. Kemungkinan gejalanya akan berbeda pada setiap orang karena dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, serta pengetahuan, kepercayaan, dan fakta yang berkembang saat itu.

Berikut merupakan cara guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi FoMo pada era society 5.0:

1. Membuat siswa menjadi terhindar dari Fear of Missing Out (FOMO) di Lingkungan Sekolah.

Menurut (Yusuf, S., & Nurihsan, 2016), instruktur bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam suasana sekolah. (Nawang Sari & Elhady, 2020) Perilaku model, pengaruh dari perilaku model, dan proses internal anak adalah tiga komponen yang akan meningkat sebagai akibat dari interaksi sehari-hari anak dengan lingkungannya, menurut teori Bandura. Anak-anak akan belajar dari

lingkungannya dengan menumbuhkan faktor-faktor tersebut. Menurut (Nawang Sari dan Elhady, 2020), remaja berusaha semaksimal mungkin agar tidak tertinggal dari teman sebayanya. Menurut (Nawang Sari & Elhady, 2020), keinginan remaja untuk diterima oleh lingkungan sosialnya mendorong mereka melakukan

upaya yang signifikan untuk mengikuti dan menyadari ciri-ciri kelompok. Menurut (Nawang Sari & Elhady, 2020), remaja yang mengalami peningkatan tingkat penerimaan dalam kelompok sosialnya melaporkan peningkatan tingkat kepercayaan diri mereka.

2. Mengajar Siswa Cara Mengatur Waktu Mereka dengan Lebih Baik

Ketika melihat pengguna internet di Indonesia dari perspektif profesional, 99,26% pengguna internet adalah pelajar, dan 99,16% pengguna internet berusia antara 13 dan 19 tahun, 98,02 persen dari mereka yang menggunakan internet melakukannya untuk mengakses media sosial. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia., 2022) Persentase wanita Indonesia yang menggunakan internet selama satu hingga lima jam per minggu adalah 53,74%, sedangkan persentase pria adalah 49,59%. Sehubungan dengan penggunaan internet, tidak menutup kemungkinan derajat FOMO (fear of missing out) akan meningkat (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Menurut penelitian (Coskun, S., & Karayagız Muslu, 2019), remaja menggunakan internet kebanyakan karena mereka merasa perlu berbicara dengan teman sebayanya, menonjolkan diri, menjadi populer, dan mendapat dukungan sosial. Menurut temuan studi yang dilakukan oleh Australian Psychological Society, remaja yang menghabiskan rata-rata 2,7 jam per hari dalam aktivitas yang berhubungan dengan media sosial dianggap mengalami feeling of fear of missing out (FOMO) (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Oleh karena itu, perlu untuk mempraktikkan manajemen waktu yang efektif saat menggunakan media sosial.

Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam mengatur waktu berdasarkan prioritas dan urgensi berbagai tugas. Atau kapasitas individu untuk mengatur waktunya sesuai dengan prioritas yang telah mereka tetapkan sendiri (Juliasari & Kusmanto, 2016).

3. Memfasilitasi peralihan dari "takut ketinggalan" menjadi "senang ketinggalan"

Individu yang beralih dari rasa takut ketinggalan (FOMO) ke kegembiraan berpartisipasi (JOMO) mungkin merasa lebih mudah untuk melanjutkan ke tahap berikutnya (Jacobsen, 2021). Individu yang menghargai diri sendiri tanpa membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, merasa puas dan gembira, memiliki kecerdasan emosional, dan mampu menyaring kekhawatiran terkait dengan informasi yang diterima dikatakan memiliki JOMO, disebut juga sebagai kesenangan kehilangan (Taswiyah, 2022). Menurut (Kiding & Matulesy, 2020), gaya hidup JOMO adalah memanfaatkan waktu sendirian dan tidak terlalu memikirkan aktivitas orang lain. Perilaku tersebut memerlukan konsentrasi pada interaksi manusia, menghindari perilaku yang ditujukan untuk menyenangkan orang lain, dan memberikan ruang bagi diri sendiri untuk mengekspresikan emosi.

Selain itu, keasyikan banyak orang dengan kehidupan orang lain, perasaan ketidakpuasan mereka sendiri dengan kehidupan mereka sendiri, dan perbandingan

perasaan mereka dengan perasaan orang lain dapat dikaitkan dengan FoMo. Selain itu, orang yang mengalami FoMo akan mengalami gangguan psikologis, seperti: mengalami stres, merasa khawatir, dan mengalami gangguan tidur, yang semuanya memiliki pengaruh yang merugikan bagi kesejahteraan dan kepuasan hidup individu (Hayran et al., 2020; Hayran & Anik, 2021; Milyavskaya et al., 2018).

Gangguan psikologis tersebut antara lain: mengalami stres; merasa gugup; dan mengalami gangguan tidur.

Jika Anda menelaah masalah rasa takut ketinggalan (FoMo) melalui perspektif terapi perilaku kognitif (CBT), Anda akan melihat bahwa itu berkembang ketika seseorang tidak mampu mengelola pikiran dan perasaan yang terkait dengan sesuatu yang menyebabkannya berperilaku dengan cara yang tidak pantas. Orang yang mengalami FOMO dalam jumlah besar, atau takut ketinggalan, lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko. Misalnya, perasaan tidak nyaman yang membuat orang sering mengupdate status di media sosial atau mengecek kesejahteraan orang dan komunitas yang mereka ikuti.

Kesimpulan

Akibat dari kenyataan bahwa kita sekarang hidup di era peradaban 5.0, orang akan membutuhkan smartphone. Di Indonesia, persentase populasi pemuda dan pelajar yang sangat besar terdiri dari pemilik smartphone. Penggunaan smartphone secara umum dapat menyebabkan penggunaan perangkat yang tidak tepat, dan penggunaan gadget khusus ini dapat menyebabkan kecemasan karena kehilangan sesuatu. Kecemasan yang dikenal sebagai "takut ketinggalan" (FOMO) bisa berbahaya. Salah satu strategi untuk membangun keseimbangan dalam hal ini adalah menumbuhkan lingkungan tanpa rasa takut ketinggalan dan kegembiraan karena ketinggalan (masing-masing FOMO dan JOMO). Berikut ini adalah pilihan kesimpulan paling universal yang dapat dibuat berdasarkan penelitian ini: (1) baik secara konseptual maupun analitis, fenomena dan gejala ketakutan akan kehilangan dapat dikurangi dan dicegah melalui model konseling terapi perilaku kognitif; dan (2) Berikut ini adalah beberapa metode yang dapat digunakan selama proses intervensi: manajemen diri, kemampuan mengatasi stres, dan restrukturisasi kognitif semuanya penting.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*. Apji.or.Od.<https://apji.or.id/>
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Aurel, J. G., & Paramita, S. (2021). FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 722–729. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.114>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexao e Critica*,

32(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>

- Coskun, S., & Karayagız Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004–1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- D. Eckshtain & ST Gaynor. (2012). Menggabungkan Terapi Perilaku Kognitif individu dan sesi pengasuh-anak untuk depresi masa kanak-kanak: Uji coba terbuka. *Massachusetts: Allyn DanBacon. Psikolog Anak. Psikiatri*, 17(2), 266–283.
- E. Sulistiya & DYP Sugiharto. (2017). *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy(CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image*. 6.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS ONE*, 15(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Hermawan, R. (2019). Penerapan Aplikasi Parental Control Screen Time dalam Penggunaan Smartphone bagi Anak-anak. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 4(1). <https://doi.org/10.30998/sap.v4i1.4269>
- Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3), 67–73. <https://doi.org/10.33423/jop.v21i3.4309>
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar, Motivasi Belajar, Dan Fasilitas Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Smp Kelas Viii Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(3), 405–412. <https://doi.org/10.30738/v4i3.435>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan(Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 173–182. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweg, K. (2019). Addictive-features-of-social-mediamesseger-platforms-and-freemium-games-against-the-background-of-psychological-and-economic-theories2019International-Journal-of-Environmental-Research-and-Public-HealthOpen-Accepted.pdf. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1–16.
- N. Hidayah, M. Ramli, & H. H. (2017). Urgensi konseling perilaku kognitif berbasis kearifan lokal bagi konselor SMP di Jawa Timur. *Proceedings of the 9th International Conference for Science Educators and Teachers (ICSET 2017)*.
- NA Sianipar & DVS Kaloeti. (2019). *NA Sianipar & DVS Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa*

Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,” vol. 8, hlm. 8, 2019. Universitas Diponegoro.

Nawang Sari, D., & Elhady, A. (2020). The Phenomenon of FOMO among Teenagers and its Educational Solution. *AIUA: Journal of Islamic Education*, 1(2), 233–252. <https://aiua->

- journalofislamiceducation.net/index.php/home/article/view/36
- Ni Made Diah Padi. (2017). Pengaruh Konseling Model Perilaku Kognitif Aaron Back dengan Strategi Manajemen Diri Melawan Otonomi Diri Ditinjau dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*.
- O'Donohue, W. T. and J. E. F. (2017). *Cognitive Behavior Therapy*. Pustaka Pelajar.
- PA Robey. (2012). Terapi Perilaku Kognitif sebagai Pendekatan Sistemik dalam Konseling: Wawancara Dengan Art Freeman. *Fam. J*, 20(3), 327–331.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Sasikirana, V., & Herlambang, Y. T. (2020). URGENSI MERDEKA BELAJAR DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN TANTANGAN SOCIETY 5.0. *E Tech*, 06(02). <https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00>
- Sugiyono, S. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- 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.
- WNE Saputra. (2016). *Evaluasi Program Konseling Individu Di Smp Laboratorium Universitas Negeri Malang Dengan Model Discrepancy*. 2(1), 10.
- Yahya AD, M. (2017). Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2) (2016) 187-200 PENGARUH KONSELING COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017 Yahya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(2), 187–200. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan BIMBINGAN dan Konseling*. ROSDA.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.