



## Latihan Mindfulness untuk Mengurangi *Fear of Missing Out* terhadap Sosial Media di SDN 1 Serdang

Siti Zahra Bulantika<sup>1</sup>, Rizka Puspita Sari<sup>2</sup>, Sa'adah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung, <sup>3</sup>Universitas Negeri Semarang

<sup>1</sup>szahrabulantika@gmail.com, <sup>2</sup>rizkapuspitasari73@gmail.com,

<sup>3</sup>hjsaadah0@gmail.com

**Abstract:** *The use of social networking sites (SNS) has grown and the use of social networking sites has become an integral part of everyday life. The use of social networking sites in Indonesia ranks sixth in the world with 112 million users of social networking sites. Consumption of social networking sites (SNS) certainly has an impact on the lives of individuals in the future, both positive and negative impacts. Although since the beginning the internet has offered various conveniences to its users such as speeding up individual work, media literacy, it will be worrying if it is not used wisely because it can have negative impacts such as fear of being out of date. This study aims to test the effectiveness of group counselling with mindfulness exercises in reducing the fear of missing out. The research method used is quantitative. The type of research used is experimental research with pretest-posttest control group design with repeated measurement model. The results of this study indicate that group counselling using mindfulness can reduce students' fear of missing out. In addition, other factors were found that could affect the level of students' fear of being out of date, namely how to interpret situations, beliefs and emotions. Thus, it can be concluded that group counselling using mindfulness can be used to intervene in students' fears of being left behind.*

**Keywords:** *fear of missing out, group counseling, mindfulness*

### PENDAHULUAN

Dalam dekade terakhir, penggunaan *social networking sites* (SNS) telah berkembang pesat dan dengan mudah, sehingga bisa digunakan melalui telephone seluler, dan bahkan kemudian muncul istilah telepon cerdas (*smartphone*). Penggunaan *social networking sites* telah menjadi bagian yang kompleks dari kehidupan sehari-hari. Penggunaan *social networking sites* di Indonesia menempati urutan keenam dunia dengan 112 juta pengguna *social networking sites*. pengguna *social networking sites* di Indonesia banyak di kalangan pelajar, berusia 16-24 tahun. Para siswa memaknai internet sebagai media hiburan, media interaksi dan sebagai media yang memberikan sumber pengetahuan. Peran internet dalam kehidupan remaja sangat jelas, hal ini

didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa 81% remaja memiliki akses internet setiap hari (Munandar et al., 2019).

Perkembangan internet telah menawarkan berbagai kemudahan seperti, pengguna dapat mempercepat pekerjaan individu, literasi media, fasilitas informasi dan mempermudah komunikasi melalui media sosial. Media social sering digunakan secara bergantian dengan istilah *social networking sites* (SNS). Media sosial secara luas mengacu pada platform online atau digital yang dirancang untuk memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi satu sama lain, berbagi informasi, berkolaborasi dalam proyek atau masalah, berbagi pemikiran dan ide, dan umum, bertujuan untuk mengembangkan hubungan (Guadagno et al., 2016). Pengguna situs social media melakukannya tidak hanya untuk tetap terhubung dengan yang sudah ada teman, tetapi juga untuk bertemu teman baru, ini terutama terjadi di antara remaja di mana 64% telah menjalin pertemanan baru sepenuhnya secara online (Lenhart et al., 2015). Dengan demikian, *social networking sites* mewakili lebih dari sekadar sarana untuk berkiriman pesan dan tetap berhubungan bagi banyak orang, mereka mewakili sebuah dunia sosial yang sama sekali baru.

Namun penggunaan situs jejaring sosial yang bersifat konstan, dan dalam jangka panjang dapat berdampak negatif, mengapa demikian? Karena penggunaan situs jejaring sosial memungkinkan individu atau siswa untuk mengetahui apa yang dilakukan setiap orang. Akibatnya, ketika individu tidak terhubung secara online, mereka dapat mengalami situasi ketika dunia tampaknya bergerak cepat dan individu merasa takut tertinggal. Keadaan ini pada akhirnya membuat individu/siswa termotivasi untuk selalu ingin mengetahui segala sesuatu. Ketika individu/siswa tidak mampu mengatur dirinya sendiri dalam situasi ini dan akhirnya menggunakan situs jejaring sosial secara berlebihan, individu akan jatuh ke dalam kondisi psikologis yang disebut *Fear of missing out*.

*Fear of missing out (FOMO)* dapat dikategorikan sebagai perasaan takut kehilangan suatu peristiwa yang berharga, dan fenomena yang menurut individu menarik, dan melibatkan teman atau kelompok sebaya ketika individu/siswa tidak berpartisipasi dalam interaksi atau koneksi dengan mereka (Przybylski et al., 2013). Secara garis besar, FOMO dicirikan dengan adanya keinginan yang sulit untuk dikontrol bahkan tidak bisa dikontrol, yang mana individu ingin terus terkoneksi dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Individu khususnya pelajar yang mengalami *fear of missing out* akan merasakan perasaan takut dan khawatir serta cemas ketika mereka tidak mengakses Social media karena koneksi sosial merupakan hal yang sangat penting baginya. Kondisi seperti ini membuat individu/remaja dapat

mengalami kecenderungan untuk melakukan tindakan berulang yang eksemis dalam mengakses Social media (Wiesner, 2017).

Fenomena *fear of missing out* bisa melibatkan dampak psikologis bagi individu/ siswa. Adanya keinginan, untuk terus terkoneksi dan terhubung membuat siswa melakukan tindakan berupa mengakses Social media yang dimilikinya secara kompulsif atau terus menerus sehingga, membuat mereka mengalami kondisi seperti gangguan jiwa ringan, sedang, bahkan berdampak pada gangguan jiwa yang berat seperti stres, kehilangan *control*, kelelahan secara mental, frustrasi dan beresiko dua kali lebih tinggi mengalami kejadian yang berkaitan dengan penggunaan minuman keras. Penggunaan Social media secara terus menerus juga akan dapat berdampak pada bidang akademik, rendahnya interaksi sosial individu/ pelajar, pada lingkungan sosial, mengalami gejala fisik, dan mengalami gangguan tidur (Stead & Bibby, 2017).

Oleh karena itu, Fear of missing out pada individu/ pelajar yang menggunakan social media dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada mereka. Suatu penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti menemukan beberapa faktor yang membuat seseorang terindikasi mengalami FOMO, seperti gender, perbedaan usia, pola asuh orang tua yang terlalu protektif, pengabaian serta penolakan (Richter, 2018), sifat kepribadian (Hong et al., 2014), serta faktor motivational seperti tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar manusia (Bulantika, 2019). Kebutuhan dasar, yang tidak terpenuhi ditandai, dengan adanya perasaan cemas yang berlebihan, dampak dari rendahnya kualitas hubungan yang dimilikinya individu hingga membuat individu tersebut berusaha untuk mengatasinya, dengan lebih banyak menghabiskan waktu untuk social media (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan hal tersebut maka siswa SD N 1 Serdang yang mengalami *fear of missing out* perlu mendapatkan perhatian serius karena berdampak pada akademik dan social. Untuk menanggapi hal-hal tersebut, maka sebagai konselor yang ada di sekolah harus bisa melaksanakan fungsi pengentasan juga pencegahan, yaitu guru bk/konselor menyediakan, layanan konseling sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan individu/siswa, dalam hal ini, masalah siswa adalah *fear of missing out* (FOMO). Dengan demikian perlu adanya intervensi untuk mengurangi *fear of missing out* pada siswa.

Salah satu intervensi yang dapat diterapkan dalam permasalahan penelitian ini yaitu dengan konseling kelompok menggunakan latihan *mindfulness*. latihan *mindfulness* digunakan sebagai langkah awal untuk menegah terjadinya dampak lebih besar seperti gangguan jiwa yang lebih berat. Dengan menggunakan menggunakan latihan *mindfulness* siswa diajak untuk menginterpretasikan emosi, pikiran negatif dan mencari bukti-bukti atas pikiran negatif yang ada. Dalam penelitian ini bertujuan untuk

mengurangi *fear of missing out* menggunakan konseling kelompok menggunakan *mindfulness* (Bulantika et al., 2020). Penggunaan konseling kelompok bertujuan agar memberikan suasana, yang dinamis antar individu /anatar siswa agar saling berinteraksi dan bertukar pengalaman sehingga, pola pikir masing-masing anggota kelompok semakin terbuka (Corey, 2012).

## METODE

Penelitian dalam artikel ini yakni, quasi eksperimen ini menggunakan desain *pretest-posttest control group*, dengan model *repeated measure* atau pengukuran berulang (dua kali *posttest*) yang bertujuan sebagai bentuk *follow up* keefektifan intervensi yang diberikan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SD N 1 Serdang yang mempunyai karakteristik atau keadaan yang akan diteliti, dalam hal ini berupa *fear of missing out*. Pengambilan subjek menggunakan teknik random assignment, sebanyak 30 siswa diambil sebagai subjek penelitian yang memiliki *fear of missing out*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala *fear of missing out* yang diadaptasi dari sub skala *the guidelines from the International Test Commission* (Daouk-oyry & Zeinoun, 2017). Pengujian hipotesis untuk menguji  $H_a$  dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis ANOVA campuran (*mixed ANOVA*) berbantuan program SPSS V.23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi *fear of missing out* siswa setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan latihan *mindfulness* menunjukkan penurunan skor tingkat *fear of missing out*. Pengujian hipotesis untuk menguji  $H_a$  dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis ANOVA 2 campuran (*mixed ANOVA*). Hasil perhitungan data pengaruh layanan konseling kelompok disajikan dalam tabel 1.

**Tabel 1. Pengaruh Konseling Kelompok untuk mengurangi *fear of missing out***

Kelompok	Waktu	M	F	p<.01	Partial $\eta^2$	Ket
Kelompok A	T1-T3	79,000	29,121 <sup>a</sup>	0,001	0,903	Sig
Kelompok B	T1-T3	79,200	12,233 <sup>a</sup>	0,002	0,708	Sig
<i>Within Subject Effect</i>						
<i>Time</i>			7,888	,010		Sig
<i>Time*Group</i>			,232	,015		Sig
<i>Between Subject Effect</i>						
<i>Group</i>			2,067	,000		Sig

Berdasarkan hasil pada tabel 1. menunjukkan terdapat perubahan skor yang signifikan, yakni ( $p < 0,05$ ) pada setiap individu dari pengukuran T1-T3 ( $F_{\text{eksperimen}}=29,121$  dan  $F_{\text{kontrol}}=12,233$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil within subject effect,

juga menunjukkan, terdapat perbedaan yang signifikan hasil intervensi yang diberikan, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $F = 0,232$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil tersebut juga menunjukkan, bahwa besarnya pengaruh (Partial  $\eta^2$ ) intervensi konseling kelompok dengan latihan *mindfulness* sebesar 88,3%, sedangkan intervensi pada kelompok kontrol, sebesar 70,1%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan, bahwa konseling kelompok dengan latihan *mindfulness* yang dilakukan juga memberikan dampak perubahan skor pada tingkat *fear of missing out*.

Konseling kelompok dengan latihan *mindfulness* secara umum mampu mengurangi *fear of missing out* karena *fear of missing out* berawal dari persepsi, harapan, dan deskripsi negatif tentang diri sendiri, orang lain dan dunia secara general (Bulantika et al., 2018). Mindset sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara menginterpretasikan suatu kejadian. Penyebab munculnya mengurangi *fear of missing out* berasal dari *Core Beliefs*. *Core Beliefs* negatif membuat rasa tidak mau ketinggalan berita yang lagi booming, trend baju, trend barang, merasa harus memiliki segalanya, harus terlihat sempurna dan lain-lain, dari *Core Beliefs negative* membuat konseli mendikte apa yang dia rasakan, oleh sebab itu salah satu cara untuk mengurangi *fear of missing out* dengan konseling kelompok dengan latihan *mindfulness*. Dengan menantang pikiran negatif, kamu bisa mengubah pikiran tersebut menjadi lebih baik.

Latihan *mindfulness* dilakukan dengan memulai proses relaksasi, mengenali emosi-emosi *negative*, menginterpretasikan apa yang menjadi munculnya emosi-emosi *negative*, kenapa dan dampaknya, melawan pikiran *negative* dengan menyaakan gagasan tersebut yaitu dengan cara mencari bukti kalau asumsi *negative* itu benar dan mengubah pikiran *negative* dengan hal yang lebih positif. *mindfulness* memusatkan pikiran konseli untuk fokus kepada hal yang konseli rasakan saat ini, bukan pada masa lalu ataupun masa depan. Dengan kata lain, *mindfulness* membuat konseli lebih sadar akan pikiran kita tanpa perlu memberi label ataupun menilai. Ketika konseli diam dan memusatkan pikiran pada momen saat ini, konseli akan memahami apa yang terjadi di pikiran konseli. Ketika konseli paham apa yang konseli pikirkan, konseli bisa melawan hal negatif tersebut sehingga dapat mengurangi *fear of missing out*.

Berdasarkan uraian di atas, siswa/ konseli yang telah, melalui serangkaian konseling kelompok, akan menunjukkan kemampuan interpretasi emosi dan pikiran *negative*, yang ada dan mengubah pikiran *negative* menjadi pikiran positif dengan menganalisa bukti-bukti dari pikiran *negative* tersebut (Sari et al., 2020). Meningkatnya keterampilan ini, secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap faktor penentu, keberhasilan intervensi. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa dengan menginterpretasikan pikiran *negative* dan

mengurangi jam mengakses media social mampu efektif dalam membantu mengurangi *fear of missing out* (Scott & Woods, 2018). Sejalan dengan itu penelitian dari Baker et al., (2016) mengatakan bahwa mindfulness berpengaruh positif dalam kesejahteraan psikologis..

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan pretest dan posttest dapat diketahui bahwa konseling kelompok menggunakan *mindfulness* dapat digunakan sebagai langkah awal pencegahan atau pengentasan mengurangi *fear of missing out* yang ringan terjadi pada siswa saat mengakses media sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan *mindfulness* efektif mengurangi *fear of missing out* Siswa SD N 1 Serdang.

Untuk sekolah dapat implementasi konseling kelompok dengan menggunakan *mindfulness* untuk penanganan langkah awal dalam menanggulangi *FOMO*, hal ini terbukti sudah mampu menangani permasalahan tersebut, namun jika anak sudah menunjukkan gejala gangguan jiwa yang berat maka harus dilakukan alih tangan kasus ke psikolog atau psikiater untuk menanganinya, Sedangkan untuk peneliti selanjutnya dapat menerapkan konseling individual dengan menggunakan *mindfulness* guna melihat efek lebih jauh dan detail aspek yang menyebabkan *mindfulness* dapat mengurangi *fear of missing out* dan mengevaluasi setiap fase konseling

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science, 2*(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bulantika, S. Z. (2019). Efektivitas Konseling Individual Menggunakan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 3*(2), 24–30.
- Bulantika, S. Z., Sari, P., & Mafirja, S. (2020). Mindfulness Based Intervention To Increase Self-Disclosure In Broken Home Children. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran, 6*(1), 133–138.
- Bulantika, S. Z., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought-Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling, 7*(2), 106–112.
- Corey, G. (2012). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Daouk-oyry, L., & Zeinoun, P. (2017). Testing across cultures: Translation, adaptation and indigenous test development. *Psychometric Testing:*

- Critical Perspectives, March*, 221–233.  
<https://doi.org/10.1002/9781119183020.ch16>
- Guadagno, R. E., Jones, N. M., Kimbrough, A. M., & Mattu, A. (2016). Translating social media psychological research. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 213–215. <https://doi.org/10.1037/tps0000087>
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597–606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Lenhart, B. Y. A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, Technology & Friendships: Video games, social media and mobile phones play an integral role in how teens meet and interact with friends. *Pew Research Center's Internet & American Life Project*, 1–76.
- Munandar, A., Eddy Wibowo, M., & Tri Anni, C. (2019). Group Counseling Reality with Confrontation Techniques to Improve Self-Control and Self-Perception Students Problematic Internet Use Article Info. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 168–173.
- 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>
- Richter, K. (2018). Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles. *Abilene Christian University Digital Commons @ ACU, Electronic Theses and Dissertations*, 1–53.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68(April), 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Wiesner, L. (2017). A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out. *Fighting FOMO*, 1–58.

