

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 10 No. 2 Hal 79 - 89 https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received March 12 th 2023; Accepted November 2 th 2024; Published Desember 16 th 2024	

KEEFEKTIVAN KONSELING PERILAKU TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGATASI PERILAKU FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) DI MAN 1 JOMBANG

Ona Riantika*, Wikan Galuh Widyarto

riantikaona@gmail.com, wikan.galuh@Uinsatu.com

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Abstract : *This study has a goal, namely to determine the level of fomo (Fear of Missing Out) behavior to students as well as knowing the effectiveness of behavioral counseling with the Systematic Desensitization technique to overcome FOMO behavior in class XI science 6 MAN 1 Jombang's students. Quantitative research methods use a method in the form of a pre- experimental design method, called a pre-experimental design because this design is not a real experiment and there are external variables that affect the dependent variable and the sample selection is not random (purposive sampling) and the design used is one group pre test and post test which has one experimental group and does not have a comparison group which only compares the pre test values before treatment and posttest values after treatment. the population in this study were students of class XI science 6 MAN 1 Jombang who had fomo (Fear of Missing Out) behavior; a sample of 9 people samples were obtained using purposive sampling technique. This study shows that the fomo level of class XI science 6 MAN 1 Jombang students is in the very high category with a percentage of 32%. from the results of the paired sample t test obtained a significant value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that there is a significant difference between the results of fomo (Fear of Missing Out) behavior on the pre- test and post-test data.*

Keywords: *Behaviour Counseling; Systematic Desensitization; Fomo (Fear of Missing Out).*

Abstrak : Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui tingkat perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) pada siswa serta efektivitas konseling perilaku dengan teknik *disensitisasi sistematis* untuk mengatasi perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) pada siswa kelas XI Mipa 6 MAN 1 Jombang. Metode penelitian kuantitatif menggunakan sebuah metode berupa metode *pre- experimental design*. Disebut *pre-experimental design* karena desain ini bukan merupakan eksperimen sesungguhnya sebab terdapat variabel dari luar yang mempengaruhi variabel dependen dan pemilihan sampel tidak secara acak dan desain yang digunakan adalah *one group pre-test post-test* yaitu memiliki satu kelompok eksperimen dan tidak memiliki kelompok pembanding, dimana hanya membandingkan nilai *pre-test* fomo sebelum *treatment* dan nilai *post-test* fomo sesudah *treatment*. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas XI Mipa 6 MAN 1 Jombang yang memiliki perilaku fomo, sampel berjumlah 9 orang. Sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku fomo siswa kelas XI Mipa 6 MAN 1 Jombang berada pada kategori sangat tinggi dengan presentase (32%). Dari hasil uji *t paired sample test* diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka menunjukkan bahwa angket fomo bisa menurunkan perilaku fomo.

Kata kunci: Konseling Perilaku; Disensitisasi Sistematis; Fomo (*Fear of Missing Out*).

A. PENDAHULUAN

Internet sekarang bukan hanya digunakan sebagai alat untuk mencari informasi dan berkomunikasi melainkan internet juga memberikan kesempatan untuk melihat kegiatan siapapun tanpa batas waktu meskipun jarak jauh. dan lebih fokus pada kegiatan yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan pengalaman atau kehidupan yang dimiliki oleh diri sendiri. Menurut Oetomo (2002) menyebutkan bahwa internet adalah singkatan atau kepedekan dari *international network*, yang didefinisikan sebagai suatu jaringan komputer yang sangat besar, dimana jaringan komputer terdiri beberapa jaringan-jaringan kecil yang saling berhubungan satu sama lain. Kata internet sudah tidak asing lagi di zaman generasi z, dimana generasi z ini merupakan generasi pertama yang sejak awal akrab dengan teknologi. Dan menurut para ahli generasi z sebagai generasi Net dikarenakan lebih unggul dan serba bisa dalam teknologi dan jauh lebih cakap dan awas terhadap sisi *negative* teknologi. Generasi z tersebut diartikan bahwa generasi yang individunya berumur 12 tahun sampai 27 tahun dan dapat disimpulkan sebagai generasi yang sedang menempuh pendidikan baik di bangku sekolah, perguruan tinggi, bekerja dan sudah menikah.

Lembaga penelitian, J. Walter Thompson Intelligence pada tahun 2011 mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan tidak nyaman dan dapat menyebabkan individu merasa kehilangan waktu yang penting. Penggunaan internet yang memfasilitasi media sosial yang bisa membuat individu sadar bahwa terdapat hal-hal yang cenderung tidak dapat diketahui. Keadaan ini dapat memicu dorongan dalam diri individu untuk terlibat dalam berbagai peristiwa di sekitar atau interaksi dengan individu lainnya (Pollard, 2011). Przybylski, dkk. (2013) mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perilaku individu yang meliputi keinginan untuk tetap terhubung dan mengikuti hal-hal yang sedang dilakukan oleh orang lain maupun terhubung dengan suatu peristiwa yang baru. Pada dasarnya fomo

merupakan suatu kebutuhan dengan tujuan sehingga bisa terhubung dengan aktivitas individu lain. Perilaku tersebut muncul karena adanya dorongan tertentu sehingga bisa memunculkan suatu tindakan atau perilaku. Pemicu perilaku fomo yaitu aktivitas orang lain, terlalu banyak pilihan, terpancing dengan informasi yang belum valid dan gaya hidup.

Hal diatas relevan dengan penelitian Alma Rizky Nafisa dan Desfi Dian Mustika karena memiliki kesamaan berfokus pada teknik disensitisasi dalam mengatasi kecemasan. Dan adapun yang menjadi pembeda penelitian yaitu dari segi lokasi penelitian Alma Rizky Nafisa dan Desfi Dian Mustika yang dilakukan di SMA Natar Lampung, sedangkan peneliti melakukan penelitian di MAN 1 Jombang. Perbedaan lainnya terdapat pada fokus penelitian. Penelitian Alma Rizky Nafisa berfokus pada penggunaan teknik disensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan belajar terhadap peserta didik dan penelitian dari Desfi Dian Mustika teknik disensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN, sedangkan penelitian ini berfokus pada teknik disensitisasi sistematis untuk suatu kecemasan yang berupa perilaku fomo (*Fear of Missing Out*).

Rujukan lain yaitu dari jurnal Ely Roy dalam *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling* 2018, penelitiannya menggunakan metode penelitian berupa *mixed anova repeated measure test design* dengan melibatkan 16 siswa yang mengalami kecemasan publik yang tinggi dari 100 siswa dengan menggunakan *purposive sampling*, sedangkan dalam penelitian ini melibatkan 9 siswa dari 32 yang telah dilakukan *posttest*. Hasil penelitian ini konseling kelompok dengan teknik disensitisasi sistematis dan teknik kebebasan emosional dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum kepada siswa.

Menurut survey global, lebih dari 50% generasi z *online* setiap hari untuk berkomunikasi dengan teman-teman mereka. Media sosial yang sering digunakan oleh

Generasi Z, terutama peserta didik tingkat menengah, akhir ini sangat akrab dengan media sosial seperti WhatsApp, Telegram, TikTok, Line, dan Instagram. Dari media sosial tersebut, peserta didik bisa mendapatkan berbagai informasi yang lengkap dan baru. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak bisa meninggalkan ponsel karena takut dan cemas jika ketinggalan berita, sehingga mereka lebih suka menghabiskan waktu untuk menjelajahi web dan lebih memilih tinggal di dalam ruangan bermain media sosial dibandingkan di luar.

Aspek perilaku FOMO (Fear of Missing Out) ada tiga, yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Sedangkan menurut Przybylski, dkk. (2013), FOMO dapat disebabkan oleh rendahnya kepuasan kebutuhan psikologis terhadap competence, autonomy, dan relatedness. Setiap perilaku pasti memiliki dampak positif dan negatif bagi kehidupan individu, termasuk perilaku FOMO. Dampak positifnya adalah membuat individu selalu cepat mengetahui informasi terbaru atau selalu up to date. Namun, di sisi lain, dampak negatifnya adalah memunculkan perilaku maladaptif dalam keterlibatan penggunaan situs jejaring sosial.

Individu yang mengalami FOMO akan selalu merasa cemas dan terus memantau kehidupan orang lain, terutama di media sosial. Hal ini disebabkan oleh keinginan individu untuk selalu menjadi orang pertama yang mengetahui informasi dan merasa takut jika tidak bisa mengikuti informasi terbaru serta terhubung dengan orang lain. Selain itu, perilaku FOMO juga menyebabkan individu menjadi tidak fokus pada apa yang dilakukan karena tidak bisa mengendalikan diri dan ingin terus terhubung dengan orang lain. Secara perlahan, hal ini akan menimbulkan perasaan cemas, kesulitan menghargai diri sendiri, sulit menghargai pencapaian dari usaha diri sendiri, dan merasa kesulitan bergaul dengan orang lain, bahkan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Layanan bimbingan konseling di sekolah merupakan usaha untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang

dihadapinya. Layanan ini memfasilitasi pengembangan siswa, baik secara individual maupun kelompok, sesuai dengan kebutuhan. Layanan ini juga membantu siswa mengatasi kelemahan, hambatan, serta masalah yang dihadapi untuk memahami dirinya dan lingkungan sekitar agar dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Salah satu penanganan perilaku FOMO dapat dilakukan melalui layanan bimbingan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok melatih individu untuk bersikap terbuka, mampu berbicara di depan orang banyak, melatih individu untuk mengambil keputusan, serta mengembangkan perasaan dan pikiran mereka, yang pada akhirnya memunculkan tingkah laku positif. Dalam mengatasi perilaku FOMO, juga dapat digunakan teknik konseling perilaku, seperti desensitisasi sistematis. Teknik ini, yang dikembangkan oleh Wolpe, termasuk pendekatan behavioristik yang menyatakan bahwa semua perilaku atau tindakan neurotik merupakan ekspresi dari kecemasan. Dalam mengatasi kecemasan yang dialami individu, teknik ini memberikan rangsangan yang sedikit demi sedikit, secara berangsur-angsur, sehingga individu tidak lagi merasa cemas.

Menurut Willis (2004), desensitisasi sistematis adalah teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan, atau tidak menyenangkan melalui aktivitas yang bertentangan dengan respon tersebut. Asmani juga mengungkapkan bahwa desensitisasi sistematis adalah teknik yang berfokus pada pemberian bantuan dengan tujuan untuk memberikan ketenangan dengan mengajarkan siswa maupun individu agar tetap merasa rileks meskipun dimunculkan stimulus pemicu kecemasan, (Lubis, 2011) mengatakan bahwa desensitisasi sistematis adalah teknik yang diarahkan kepada klien untuk menampilkan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Dari penjelasan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan teknik desensitisasi sistematis adalah teknik spesifik dalam pendekatan

behavioristik yang bertujuan untuk memberikan ketenangan dengan mengajarkan seorang siswa maupun individu agar tetap merasa rileks serta mengurangi respons emosional yang menakutkan. Tujuan dari teknik ini adalah untuk melatih konseli agar tetap rileks dengan memberikan respons berupa perilaku yang berlawanan terhadap stimulus bayangan mengenai pengalaman yang menimbulkan kecemasan. Teknik disensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan menciptakan keadaan yang nyaman, di mana stimulus pemicu kecemasan dipadukan dengan stimulus rileks secara berulang-ulang, sehingga kecemasan yang dialami bisa berkurang.

Willis menyebutkan ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan teknik disensitisasi sistematis, antara lain: Pertama, konselor menganalisis tingkah laku yang menimbulkan kecemasan pada siswa. Kedua, menyusun hierarki secara bersama antara konselor dan konseli mengenai situasi yang menimbulkan kecemasan, dimulai dari tingkat paling rendah hingga paling tinggi. Kecemasan konseli disusun secara sistematis sehingga mudah dalam pemberian stimulus yang secara bertahap menghasilkan respons yang berbeda. Stimulus yang diberikan adalah penguatan yang sifatnya negatif. Ketiga, memberikan relaksasi otot, dimulai dari lengan hingga kaki, secara spesifik dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, bagian belakang, perut, dada, serta anggota badan bagian bawah lainnya. Relaksasi dilakukan untuk menciptakan kondisi yang nyaman bagi siswa, baik secara fisik maupun mental. Keempat, konseli diminta membayangkan situasi-situasi yang nyaman dan menyenangkan. Kelima, konseli diminta untuk menutup mata dan membayangkan suatu hal yang mencemaskan, dari tingkat paling rendah ke paling tinggi. Stimulus kecemasan ditingkatkan apabila konseli mampu tetap bersikap nyaman atas kecemasan yang dimunculkan, dan yang terakhir, konseli diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan apabila pada suatu tahapan stimulus kecemasan menimbulkan kegelisahan pada

siswa. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting dilakukan agar siswa bisa mengatasi kecemasan yang dialami dan menerima dirinya sendiri serta tidak menjadikan tolak ukur orang lain dalam menentukan gaya hidup. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian “Efektivitas Konseling Perilaku Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Perilaku FOMO (Fear of Missing Out) di MAN 1 Jombang”. Peneliti memutuskan untuk memberikan teknik disensitisasi sistematis kepada siswa yang memiliki perilaku FOMO, yang diharapkan mampu mengatasi perilaku FOMO pada siswa. Dengan menggunakan teknik disensitisasi sistematis, diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berpikir, berperilaku, berkeyakinan, dan mampu mengembangkan kepercayaan pada dirinya sendiri serta bisa mengatasi kecemasan yang dialami ketika melihat orang lain lebih darinya dalam segala aspek.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang sifatnya terstruktur dengan menekankan pada fenomena-fenomena objektif yang dikaji secara kuantitatif menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Jenis penelitiannya berupa penelitian eksperimen sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2006), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Penelitian ini menggunakan sebuah metode berupa metode pre-experimental design. Disebut pre-experimental design karena desain ini bukan merupakan eksperimen sesungguhnya sebab terdapat variabel dari luar yang mempengaruhi variabel dependen dan pemilihan sampel tidak secara acak (Sugiyono, 2017). Desain yang digunakan adalah one group pre-test post-test yaitu

memiliki satu kelompok eksperimen dan tidak memiliki kelompok pembanding, dimana hanya membandingkan nilai pre-test FOMO sebelum treatment dan nilai post-test FOMO sesudah treatment. Pada desain jenis ini, one-group pre-test post-test designs, sebelum diberikan perlakuan terdapat pre-test. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2010), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dari penelitian ini yaitu kelas XI MAN 1 Jombang. Sedangkan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan pengambilan sampel data dengan karakteristik atau pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan pertimbangan yang menjadi persyaratan pada penelitian. Sampel dari penelitian ini yaitu kelas XI MIPA 6 MAN 1 Jombang.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data membutuhkan suatu instrumen penelitian yang digunakan untuk pengambilan data penelitian. Instrumen penelitian dapat diartikan sebagai alat untuk menggali, mengelola, sampai menginterpretasikan informasi dari responden dengan menggunakan pola ukur yang sama (Siregar, 2014, 161). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala Likert angket/kuesioner.

Data Penelitian

Data penelitian ini bersumber dari subjek penelitian. Menurut Arikunto (2006), sumber data merupakan data yang dihasilkan dari subjek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan 2 jenis data, yaitu: data primer, yaitu data yang didapatkan langsung oleh peneliti. Dimana penelitian ini bersumber utamanya dari hasil angket atau kuesioner, dan data sekunder, yaitu data dalam bentuk dokumen sebelumnya. Data sekunder dalam

penelitian ini adalah gambar atau foto dari subjek.

Analisa Data

Menurut Sugiyono (2015), analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengumpulkan data hasil dari responden, sehingga nantinya data tersebut dapat dianalisis dan dijadikan sebagai hipotesis. Dalam hal ini, penelitian eksperimen yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, maksudnya mencoba sesuatu, kemudian diamati akibat yang terjadi. Pada dasarnya, penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan melakukan uji paired t-test melalui SPSS. Di sini, paired t-test merupakan uji t untuk dua sampel yang berpasangan dan digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang mempunyai dua data. Berikut ini adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:

Uji validitas adalah ukuran ketepatan data antara yang terjadi oleh responden dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Uji ini digunakan untuk menunjukkan kevalidan data dari suatu instrumen, sehingga instrumen yang dinyatakan valid memiliki validitas yang tinggi.

Uji reliabilitas digunakan untuk menguji data yang diperoleh, ataupun dari kuesioner yang dibagikan. Jawaban dari kuesioner dikatakan reliabilitas atau handal jika jawaban responden tersebut konsisten dari waktu ke waktu. Teknik yang digunakan pada pengukuran reliabilitas ini adalah menggunakan teknik Cronbach Alpha, yaitu uji koefisien terhadap skor jawaban responden yang dihasilkan dari penggunaan instrumen penelitian. Untuk mengetahui reliabilitas dari instrumen dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan memperhatikan beberapa hal di antaranya: Jika nilai Alpha Cronbach $> r$ tabel maka kuesioner dinyatakan reliable atau konsisten dan jika Alpha Cronbach $< r$ tabel maka kuesioner dinyatakan tidak reliable atau tidak konsisten. Dari uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS 20 diperoleh

koefisien sebesar 0,905 sehingga skala reliable untuk digunakan penelitian.

Uji normalitas merupakan suatu teknik untuk mengetahui distribusi data yang normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20. Pengambilan keputusan normalitas didasarkan pada kriteria berikut: Pertama, Nilai signifikansi menunjukkan hasil $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Kedua, jika nilai signifikansi menunjukkan hasil $< 0,05$ maka data yang didapat tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, diperoleh hasil pretest dengan signifikansi $0,770 > 0,05$ menunjukkan distribusi normal, sedangkan hasil posttest dengan signifikansi $0,024 < 0,05$ menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang

Penelitian ini ditunjukan untuk mengetahui efektivitas konseling perilaku teknik disensitisasi sistematis di MAN 1 Jombang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-eksperimen*, dengan desain penelitian yaitu *one group pre-test post-test design*. Saat akan melakukan penelitian, ada beberapa prosedur yang harus dilewati, yang pertama dilakukan peneliti adalah meminta izin ke MAN 1 Jombang terlebih dahulu bahwa akan mengadakan penelitian di sekolah tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan 5 desember 2022 menyatakan bahwa hasil dari kordinasi dengan wakil kepala dan guru Bk di MAN 1 Jombang menunjukkan bahwa yang akan dijadikan sampel penelitian yaitu kela XI MIPA 6. Sebelum melakukan penelitian menyerahkan surat ijin penelitian dari kampus UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ke sekolah MAN 1 jombang.

Dari hasil *pre-test* yang disebutkan kepada 28 siswa kelas XI MIPA 6, menunjukkan sebanyak 4 (14%) kategori sangat rendah, 8 (29%) kategori rendah, 3 (11%) kategori sedang, 4 (14%) kategori tinggi, dan 9 (32%) kategori sangat tinggi.

Maka dapat disimpulkan bahwa perilaku fomo siswa kelas XI Mipa 6 MAN 1 Jombang berada pada ketegori sangat tinggi (32%). Berdasarkan data *pre-test* di ambil 9 siswa dengan kategori sangat tinggi. Dari hasil *pre- test* dengan konseling kelompok menggunakan teknik disensitisasi sistematis. Pelaksanaan riset ini dimulai 05 desember hingga 30 desember 2022. Dalam pemberian *treatment* peneliti sesuai dengan buku pedoman eksperimen yang telah dibuat oleh peneliti. Peneliti melakukan 6 kali pertemuan dalam penelitian dan soal *pretest* diberikan pada pertemuan pertama dan soal *posttest* diberikan di pertemuan ke keenam. Disini peneliti menggunakan metode konseling kelompok dengan teknik konseling perilaku disensitisasi sistematis, dari melakukan 6 kali pertemuan ini, setiap pertemuan peneliti memunculkan indikator dari angket.

Perilaku fomo pada riset ini peneliti menemukan bahwa siswa yang memiliki kategori tinggi cenderung merasa cemas dan khawatir ketika tertinggal berita baru oleh temannya, suka berbicara dengan menggunakan bahasa gaul, cara *life style* selalu mengikuti *trend* saat ini, selalu *update* di media sosial dan bermain ponsel di dalam kelas serta mengabadikan setiap momen yang individu alami. Selain itu cenderung suka memilih teman dalam pergaulannya, siswa dengan kategori sangat rendah tidak memiliki rasa cemas maupun khawatir yang berlebihan akan pengalaman, topik pembicaraan, dan gaya hidup. Mereka selalu menganggap bahwa dirinya mempunyai sisi kelebihan tersendiri, gaya hidup yang sederhana, dan selalu menerima dirinya dalam keadaan apapun.

Tingkat perilaku FOMO (*Fear of Missing Out*) XI MIPA 6 dipengaruhi oleh lingkungan dan terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial. Perilaku FOMO yang merupakan suatu perilaku kecemasan yang akan menimbulkan hal negatif pada diri seseorang yaitu selalu ingin tahu dan selalu menatap media sosial tanpa kenal waktu sehingga mengabaikan pekerjaan yang lebih penting demi takut ketinggalan berita dan tren baru. Menurut penelitian yang dilakukan

oleh Adams, Williford, Vacaro, Kisler, Francis, dan Newman (2016), perilaku FOMO menyebabkan siswa menunda waktu untuk tidur dikarenakan mereka merasa takut untuk segera tidur, sebab sesuatu hal yang menyenangkan dan penting mungkin akan terjadi, terlebih ketika mengetahui teman media sosial mereka sedang melakukan aktivitas lain yang menyenangkan menurut mereka. Oleh karena itu, siswa selalu menatap layar ponsel sepanjang hari.

Sehingga, XI MIPA 6 sangat membutuhkan kefokusannya dalam belajar di sekolah maupun di rumah, karena apabila mereka hanya menatap layar handphone saja maka mereka akan mengalami penurunan nilai belajar. Oleh karena itu, perlu adanya sebuah perlakuan untuk menurunkan kecemasan yang dialami XI MIPA 6 agar tidak mengalami kecemasan atau perilaku FOMO yang berlebihan, yaitu dengan melakukan sebuah teknik desensitisasi sistematis dengan tujuan agar siswa mampu membayangkan hal-hal positif sehingga mereka tidak mengalami kecemasan. Teknik ini juga dapat melemahkan perilaku negatif seperti FOMO tanpa menghilangkannya. Maka dari itu, perilaku FOMO seperti berlebihan dalam mengikuti tren yang saat ini, berbicara gaul secara berlebihan sampai tidak mengenal lawan bicara, sibuk bermain handphone di kelas sehingga lalai dalam belajar, selalu open sharing di media sosial secara berlebihan, dan selalu mengusahakan membeli barang seperti handphone keluaran terbaru. Dari situ, XI MIPA 6 fokus dalam belajar baik di sekolah maupun di rumah dan bisa menerima apa yang ada dalam dirinya sendiri serta meyakini bahwa semua mempunyai kelebihan masing-masing.

Efektivitas Konseling Perilaku Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Perilaku FOMO (Fear of Missing Out) di MAN 1 Jombang

Berdasarkan pada perubahan yang terjadi pada siswa dilihat dari keefektifan teknik desensitisasi sistematis melalui uji Paired Sample T Test dari nilai pre-test dan post-test, beberapa pengujian ini melalui

bantuan SPSS versi 20 menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang nyata antara hasil perilaku FOMO pada data pre-test dan post-test. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis yang diberikan kepada siswa kelas XI MIPA 6 MAN 1 Jombang dinyatakan efektif dan berhasil.

Dari hasil yang didapatkan, diketahui bahwa konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi perilaku FOMO pada siswa kelas XI MIPA 6 MAN 1 Jombang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis memberikan perubahan yaitu semakin mengurangi perilaku FOMO setelah diberikan treatment, dengan hasil post-test yang sudah diberikan kepada siswa. Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yesi Irmawati (2020) mengenai desensitisasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil tes kecemasan sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis. Nilai dari t hitung yaitu $\text{sig (2-tailed)} 0,000 < 0,05$ sehingga menunjukkan terdapat perbedaan variabel awal dan variabel akhir.

FOMO merupakan kecemasan yang berlebihan akan tertinggal sesuatu hal yang baru dan marak dibicarakan, karena ketika individu mempunyai perilaku FOMO yang sangat tinggi maka akan kesulitan dalam menerima dirinya sendiri dan selalu ingin mengetahui hal yang baru dari mana pun serta selalu menatap media sosial tanpa kenal waktu. Ketika masalah ini berlanjut maka akan menimbulkan dampak negatif dan merugikan individu tersebut.

Dampak negatif dari tingginya perilaku FOMO yaitu tidak bisa puas dengan dirinya sendiri, merasa cemas dan khawatir

jika orang di sekelilingnya mengetahui tren baru sedangkan individu tersebut tidak ikut serta di dalamnya, tidak fokus dengan pekerjaan yang penting, jam tidur berantakan diakibatkan selalu memantau media sosial demi tidak ingin tertinggal informasi yang baru, sering melakukan hal yang tidak penting ketika waktu luang dan selalu bermain ponsel. Berdasarkan dampak–dampak tersebut maka peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis, di mana siswa bisa melemahkan perilaku yang negatif berupa perilaku FOMO. Dimana teknik desensitisasi sistematis memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami dan mengajarkan siswa untuk rileks dan menghubungkan keadaan rileks dengan membayangkan pengalaman yang menimbulkan kecemasan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan, sehingga siswa bisa membayangkan perilaku FOMO yang sangat tinggi ke perilaku FOMO yang rendah dan setelah itu siswa bisa menerima dirinya sendiri tanpa merasakan kecemasan apapun.

Implikasi Penelitian Terhadap Bimbingan dan Konseling Islam

Sehubung dengan pembahasan dalam penelitian ini, maka implikasi penelitian ini adalah adanya pengaruh yang positif antara layanan konseling kelompok dengan perilaku FOMO (Fear of Missing Out) siswa yang menunjukkan bahwa adanya peran penting dalam pemberian layanan konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi perilaku FOMO (Fear of Missing Out) pada siswa.

Dari hasil tersebut, adanya pelaksanaan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis mendapatkan hasil yang efektif terhadap siswa dengan memberikan identifikasi pikiran rasional dan irasionalnya, menenangkan individu dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan individu untuk rileks dan melakukan seluruh latihan kognitif serta penginstruksian pada dirinya agar tidak timbul perilaku yang negatif seperti selalu

merasa cemas jika tertinggal berita maupun fashion yang baru, selalu memainkan handphone di kelas dan berbahasa gaul tanpa melihat lawan bicara. Selalu menanamkan pikiran bahwa semua itu mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam menjalankan hidup. Peran penting program layanan konseling kelompok dalam hal ini adalah diharapkan mendapatkan perhatian dari guru mata pelajaran dan diharapkan mampu membantu guru BK dalam meningkatkan belajar mengajar serta mengatasi perilaku yang negatif seperti FOMO yang berlebihan terhadap suatu hal yang sedang tren. Dan bagi prodi Bimbingan Konseling Islam, dapat menjadi bahan referensi serta menambah ilmu dan wawasan yang ada dalam penelitian konseling, terutama pada teknik desensitisasi sistematis.

D. SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat perilaku FOMO (Fear of Missing Out) siswa kelas XI MIPA 6 dipengaruhi oleh lingkungan dan terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial. Perilaku FOMO, yang merupakan suatu bentuk kecemasan, dapat menimbulkan dampak negatif pada diri seseorang. Siswa yang mengalami FOMO cenderung selalu ingin tahu dan menatap media sosial tanpa mengenal waktu, sehingga mereka mengabaikan pekerjaan yang lebih penting demi takut ketinggalan berita dan tren baru. Konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok merupakan teknik yang berbasis pada pendekatan behavioristik. Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe, yang mengungkapkan bahwa semua perilaku neurotik adalah ekspresi dari kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan yang dialami individu, teknik ini memberikan rangsangan yang dapat mengurangi rasa cemas secara bertahap, hingga individu tidak lagi merasa cemas. Siswa diminta untuk membayangkan situasi yang menegangkan dan kemudian tetap merasa rileks hingga mencapai keadaan yang paling mencemaskan. Teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk

melatih konseli agar tetap rileks dan memberikan respon yang berlawanan dengan stimulus bayangan yang mencemaskan. Dengan demikian, teknik ini membantu siswa tetap merasa nyaman meskipun dihadapkan dengan kecemasan.

Hasil pengkategorian tingkat perilaku FOMO pada 28 siswa kelas XI MIPA 6 MAN 1 Jombang menunjukkan bahwa sebanyak 4 (14%) siswa berada pada kategori sangat rendah, 8 (29%) pada kategori rendah, 3 (11%) pada kategori sedang, 4 (14%) pada kategori tinggi, dan 9 (32%) pada kategori sangat tinggi. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku FOMO pada siswa kelas XI MIPA 6 MAN 1 Jombang berada pada kategori sangat tinggi (32%). Berdasarkan uji t paired sample test, nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perilaku FOMO pada data pre-test dan post-test. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengatasi perilaku FOMO pada siswa.

Teknik desensitisasi sistematis memberikan hasil yang efektif dengan mengidentifikasi pikiran rasional dan irasional siswa, serta menenangkan individu dari ketegangan yang dialami. Teknik ini mengajarkan individu untuk rileks dan melakukan latihan kognitif, sehingga perilaku negatif seperti selalu merasa cemas jika tertinggal berita atau tren baru, selalu memainkan handphone di kelas, dan berbicara dengan bahasa gaul tanpa melihat lawan bicara dapat diminimalisir. Selain itu, siswa diajarkan untuk menanamkan pikiran bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam menjalani hidup.

E. DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: Teras, 2009).
Arif Yanti, Theresia Devi, „Penggunaan Teknik Disensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMP 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran

2016/2017” (Institut Agama Islam Negeri Raden Lampung, 2016).

Asep Saepul Hamdi dan E. Bahrudin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2014).

Azwar, Syaifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

Candralini, „Sindrom FOMO”, *Bangka Tribunnews* (Bangka Belitung, 2021), <https://bangka.tribunnews.com/2021/12/15/remaja-dan-sindrom-fomo?page=all>.

Christina, Riska, Muhammad Salis Yuniardi, and Adhyatman Prabowo, „Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial”, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4.2 (2019), 105–17, <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>.

Sugiyono, Prof, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan RnD*, ed. by Anggota Ikatan Penerbit Indonesia. (Bandung, 2016).

Dwi Putra, Angga, „Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Masa Transisi Menuju Dewasa”, 2018.

Handayani, Sandra dkk, *Dinamika Perkembangan Remaja*, ed. by Haerani Nur and Nurussakinah Daulay, pertama (Jakarta: Kencana, 2020).

Hotmawan, S.R, *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*, Deepublish (Sleman, 2020).

Jahja, Yudrik, *Psikolog Perkembangan*, ed. by Yudrik Jahja, pertama (Jakarta: Kencana Prenanda Group, 2011).

Kedy, W, *Balai Buku Progresif*, ed. by Media Sosial (Yogyakarta, 2019).

Komarudin, and Sarkadi, *Evaluasi Pembelajaran*, ed. by Rizqita, kedua (Jakarta: Laboratorium Sosial Politik Press, 2011).

Maharay, N, „Hubungan Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Life Satisfaction Pada Remaja Pengguna Instagram”, *Paper Knowledge: Toward a*

- Media History of Documents*, 3.April (2022), 49–58.
- Mamesah, Michiko, and Neni Nur Utami, „Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Di SMPN 232 Jakarta“, *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10.1 (2022), 46–52, <https://doi.org/10.21009/insight.101.07>.
- Muslih, Yuyun Nuriyah, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto, „Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dengan Students' Logbook Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa“, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6.1 (2017), 34–43.
- Nabila, Sofia (Universitas Jember), „Perkembangan Remaja Adolescence“, 2022, 3–7.
- Nafia, Alma Rizky, „Penggunaan Teknik Disensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021“ (UIN Raden Intan Lampung, 2021).
- Pratama, Satria Artha, and Rita Intan Permatasari, „Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor PT. Dua Kuda Indonesia“, *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11.1 (2021), 38–47.
- Purnomo, Puji, and Maria Sekar Palupi, „Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah Yang Berkaitan Dengan Waktu, Jarak Dan Kecepatan Untuk Siswa Kelas V“, *Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD)*, 20 (2016), 153.
- Puschmann, Florian Frank, Daniel Stein, Dominikus Heift, Coenradus Hendriksen, Zoltan A. Gal, and Hansjorg Grützmacher, „REF 2a“, *Angew. Chem. Int. Ed.*, 50.2 (2011), 8420–23.
- Putra, Dwi Angga, „Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Masa Transisi Menuju Dewasa“, 2018.
- Putri, Lisy Septiani, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi, „Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out Di Kota Palembang“, *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21.2 (2019), 129–48.
- Qurniawati, Rina Sari, and Yulfan Arif Nurohman, „EWOM Pada Generasi Z Di Sosial Media“, *Jurnal Ekonomi Manajemen Sumber Daya*, 20.2 (2018), 70–80, <<https://journals.ums.ac.id/index.php/das-a-saing/article/view/6790>>.
- R, Komala Bwi, „Tinjauan Implementasi Personal Selling Pada PT. Astra Internasional Daihatsu Astra Biz Center“, *Ilmu Psikologi Terapan*, 2019, 334.
- Rosa, Novia, „Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out Remaja Pengguna Sosial Media Di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya“ (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022).
- Savitri, Judithya Anggita, and Jurusan Psikologi, „Acta Psychologia: Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood“, *Acta Psychologia*, 1.1 (2019), 87–96, <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>.
- Sianipar, Nicho Alinton, „Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro“, 2021.
- Sianipar, Nicho Alinton, and Dian Veronika S Kaloeti, „Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama“, *Jurnal Empati*, 8.1 (2019), 136–43.
- Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 1st edn (Jakarta: Kencana, 2017).
- Sitompul, Lidia Kristina, Lisa Dinda Stevani, Rida Fauziah, and Valenia Tabhita Putri, „Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini“, *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, 5.2 (2021), 501–12,

- <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/4146>.
- Sofyan, Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2009).
- Sugiantoro, Budi, „Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli“, *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5.2 (2018), 72–82, <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>.
- Teni, and Agus Yudiyanto, „Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kedokan Bunder Kabupaten Indramayu“, *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2.1 (2021), 105–17, <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i1.73>.
- Tiwa, Elsaday Teresa, Femmy C.M Tasik, and Purwanto Antonius, „Pemanfaatan Internet Dalam Pengembangan Usaha Kuliner Desa Tumpaan Kecamatan Tumpaan“, *Journal Ilmiah Society*, 2.1 (2022), 1–10.
- Umroh, Lailatul, „Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku Desensitisasi In Vivo Untuk Mengatasi Fobia Terhadap Lem Kertas Pada Anak Usia 5-6 Tahun: Studi Kasus Tk Islam Al-Istikmal Juwet Nanom Gresik“, 2019.
- Vivaldie, Yonina, „Hubungan Husnuzzhan Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Dimasa Pandemi Covid 19“ (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2021).
- Widyarto, Wikan Galuh, *Teori Konseling Dan Tekniknya*, pertama (Tulungagung: Satu Press, 2021).
- Yusra, Alfanny Maulany, „Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau“, 2021.