

**PENERAPAN KONSELING ISLAM TERHADAP PERILAKU  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA  
SMAN 5 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**RADHA FADILA**  
**NIM. 200213024**

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN  
DARUSSALAM, BANDA ACEH  
2024 M/1445 H**

**PENERAPAN KONSELING ISLAM TERHADAP PERILAKU  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA  
SMAN 5 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Oleh

**Radha Fadila**

NIM. 200213024

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



**Muslima, S.Ag., M.Ed**

NIP. 197202122014112001

**PENERAPAN KONSELING ISLAM TERHADAP PERILAKU  
FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA  
SMAN 5 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN A-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan

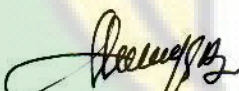
Pada Hari/Tanggal

Jum'at 19 Juli 2024

13 Muharram 1446

**Panitia Ujian Munaqasyah skripsi**

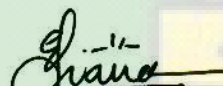
Ketua

  
Muslima, S.Ag., M.Ed  
NIP 197202122014112001

Sekretaris

  
Desi Arliani, M.Pd

Penguji I

  
Elviana, S.Ag., M.Si  
NIP 197806242014112001

Penguji II

  
Nuzliah, M.Pd  
NIP 199004132023212051

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



Prof. Safrul Mulik, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D  
NIP. 19730102 199703 1 003

16



**KEMENTRIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN (FTK)  
DARUSSALAM - BANDA ACEH  
Telp: (0651) 7551423, Faks: 7553020**

**LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Radha Fadila  
NIM : 200213024  
Prodi : Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku *Fear Of Missing Out* Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karyanya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenakan sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Radha Fadila

NIM. 200213024

## ABSTRAK

Nama : Radha Fadila  
NIM : 200213024  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling  
Judul : Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku *Fear Of Missing Out* Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh  
Tebal Skripsi : 126  
Pembimbing I : Muslima, S.Ag., M.Ed  
Kata Kunci : konseling Islam, *Fear Of Missing Out*

Perkembangan teknologi dan media sosial telah meningkatkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), terutama di kalangan remaja. FoMO adalah perasaan cemas karena merasa tertinggal dari aktivitas tertentu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental siswa. Di SMAN 5 Banda Aceh terdapat siswa yang memiliki perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau interaksi sosial yang dianggap penting atau menyenangkan dengan intensitas yang tinggi, sehingga mengganggu konsentrasi mereka pada tugas sekolah dan belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling Islam dalam menurunkan perilaku FoMO pada siswa SMAN 5 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen*. Metode penelitian menggunakan Metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Sampel berjumlah 7 siswa yang didapat melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket untuk mengukur perilaku FoMO siswa. Teknik Analisis data menggunakan uji *paired samples test* uji-T bertujuan untuk membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil uji *paired samples test* dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling islam yaitu perolehan  $t_{hitung} > t_{tabel} = 19.442 > 2776$ . Dari perbandingan ini, disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan Konseling Islam mampu menurunkan perilaku FoMO pada siswa SMAN 5 Banda Aceh.

Kata kunci :Konseling Islam, *Fear Of Missing Out* (FoMO)

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad *Sallallahu Alaihi Wassalam* beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh”**. Penyusun skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana dalam program studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MAg. Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Prof Safrul Muluk, SAg. MA. Med. PhD. Selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah member izin peneiti melakukan peneliti.
3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling serta selaku pembimbing I yang selalu mencurahkan banyak

waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik, perhatian, dan nasehat kepada penulis serta membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.

4. Bapak Faisal Anwar, S.Pd.I., M.Ed. selaku dosen pembimbing akademik yang meluangkan banyak waktu, tenaga memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester hingga selama penyusunan skripsi berlangsung sampai sekarang.
5. Bapak/ibu dosen penguji naskah ujian akhir semester dan ujian komprehensif, atas segala yang menjadikan hasil penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.
7. Persembahan yang sangat istimewa untuk kedua orang tua Abati tercinta Abdul Gani beserta Momskie Darwani, S.Pd.I. tercinta yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan peneliti dengan penuh kesabaran serta memberikan bimbingan, motivasi, dan do'a sehingga penulis tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi.
8. Kepada kakaku Syahrinal, dan Keluarga besar yang selalu menyemangati dan mendo'akan peneliti untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.
9. Untuk Teman-teman seperjuangan yang senantiasa membantu saya dalam keadaan apapun, sehingga sangat meringankan saya dalam menyelesaikan

skripsi ini. Terima kasih atas kerja samanya selama ini, perjuangan demi perjuangan serta pengalaman demi pengalaman semoga menjadi kenangan yang terbaik dan tak terlupakan.

10. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri Radha Fadila terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan kesuksesan.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi, namun peneliti masih banyak menyadari banyak kelemahan dan kekurangan baik dalam tata penulisan maupun segi isi, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, *Aamiin ya Rabbal Aalamiin.*

Banda Aceh, 12 Juli 2024  
Penulis,

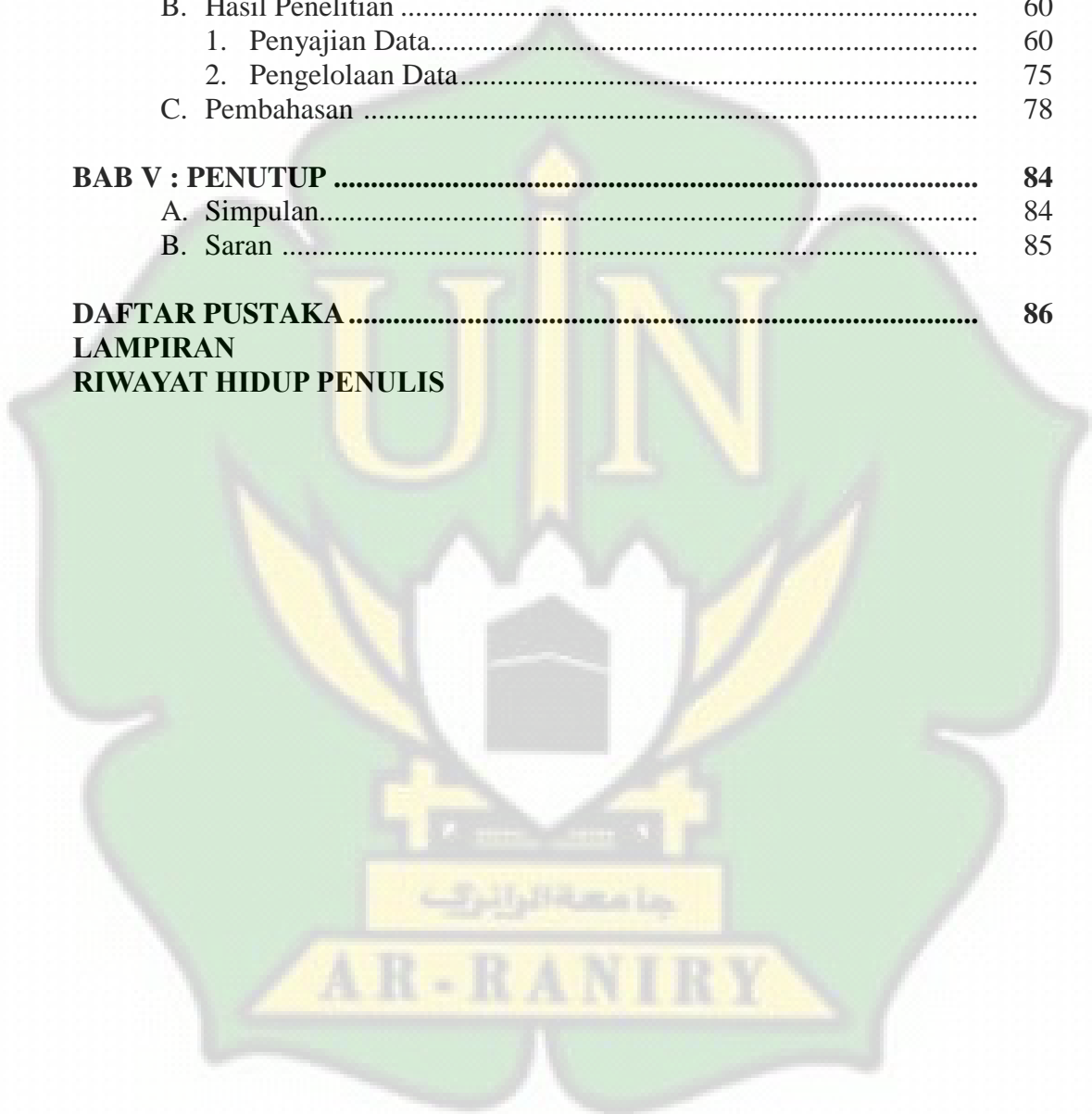
Radha Fadila



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>LEMBAR KEASLIAN TANGAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Hipotesis Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Definisi Operasional.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Konseling Islam.....	13
1. Definisi Konseling Islam.....	13
2. Tujuan Konseling Islam .....	16
3. Fungsi Konseing Islam.....	18
4. Azas-azas Bimbingan dan Konseling Islam.....	20
5. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam .....	23
6. Teknik Bimbingan dan Konseling Islam.....	25
B. <i>Fear Of Missing Out</i> .....	26
1. Pengertian perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> .....	26
2. Ciri-ciri perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> .....	28
3. Aspek-aspek <i>Fear Of Missing Out</i> .....	29
4. Faktor yang mempengaruhi perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> .....	32
5. Dampak Negatif <i>Fear Of Missing Out</i> pada Siswa.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Rancangan Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	43
1. Populasi .....	43
2. Sampel.....	44
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	45
1. Validitas Instrumen .....	48
2. Uji Beda Daya .....	49
3. Reabilitas Instrumen.....	52
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
E. Teknik Analisis Data.....	55

1. Uji Normalitas .....	56
2. Uji T-test.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	58
B. Hasil Penelitian .....	60
1. Penyajian Data.....	60
2. Pengelolaan Data.....	75
C. Pembahasan .....	78
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>84</b>
A. Simpulan.....	84
B. Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	

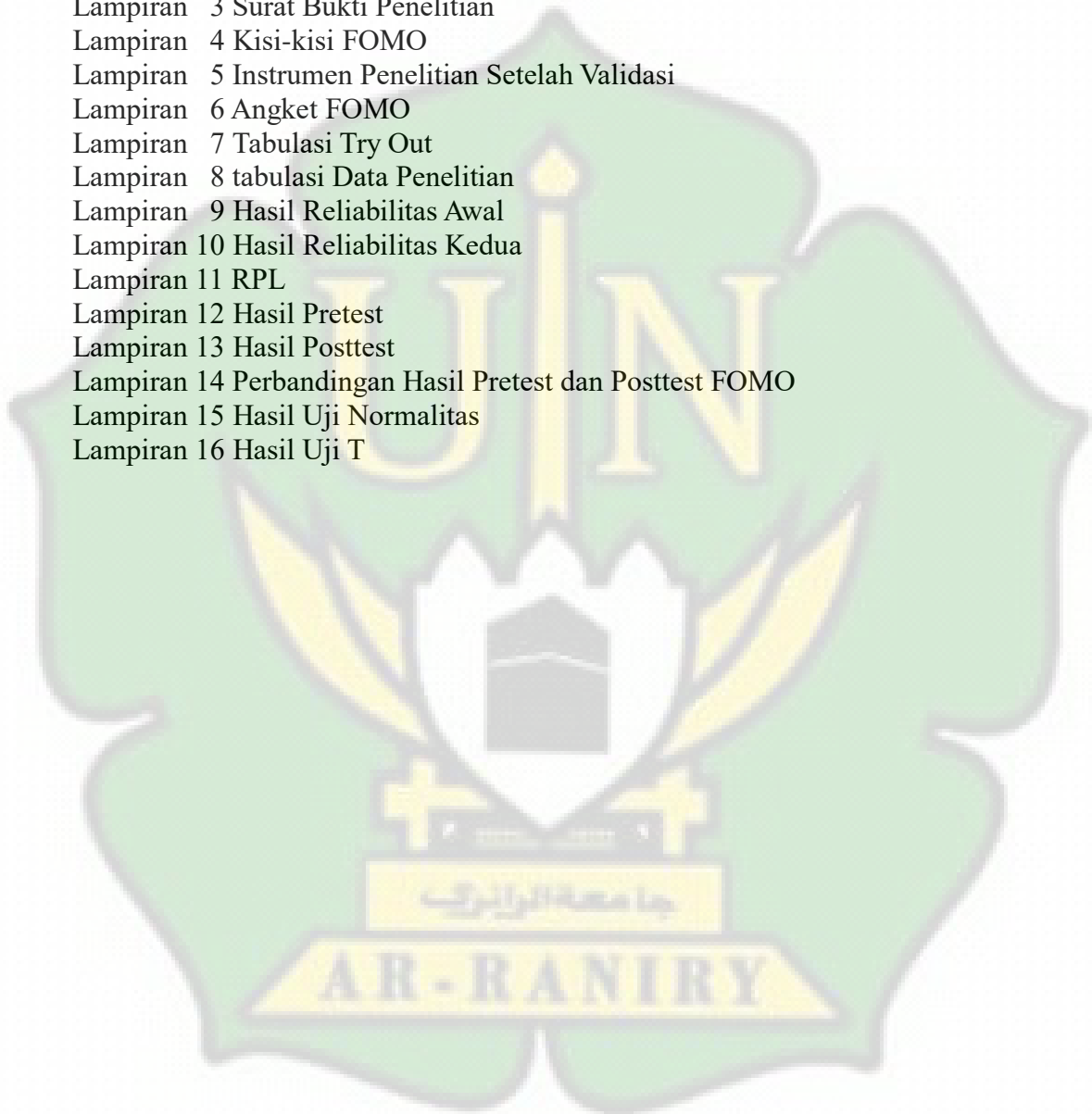


## DAFTAR TABEL

Table 3.1	Desain Penelitian.....	41
Table 3.2	Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas X-1 SMAN 5 Banda Aceh .....	44
Tabel 3.3	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	46
Table 3.4	Kisi-kisi Intrumen FOMO .....	47
Table 3.5	Rumus Uji Validitas .....	49
Table 3.6	Uji Daya Beda Item Skala FOMO .....	50
Table 3.7	Hasil Uji Validitas Butir Item.....	51
Table 3.8	Kisi-kisi Intrumen Fomo Setelah Validasi.....	58
Table 3.9	Rumus Pengujian Reliabilitas Instrumen .....	52
Table 3.10	Kategori Reliabilitas Instrumen .....	53
Table 3.11	Statistik Reliabilitas Instrumen Awal .....	53
Table 3.12	Statistik Reliabilitas Instrumen Kedua.....	54
Table 3.13	Rumus T .....	57
Table 4.1	Data Guru Bimbingan Konseling SMAN 5 Banda Aceh.....	59
Table 4.2	Data Siswa Kelas X-1 SMAN 5 Banda Aceh .....	60
Table 4.3	Jumlah Siswa Yang Menjadi Sampel Kelas x-1 SMAN 5 Banda Aceh .....	62
Table 4.4	Standar Pembagian Kategori.....	63
Table 4.5	Kategori Perilaku FOMO Siswa SMAN 5 Banda Aceh .....	64
Table 4.6	Rumus Persentase.....	64
Table 4.7	Persentase Perilaku FOMO .....	65
Tabel 4.8	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku FOMO .....	73
Tabel 4.9	Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku FOMO .....	74
Tabel 4.10	Hasil Hitung Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku FOMO .....	74
Tabel 4.11	Data Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	76
Tabel 4.12	<i>Paired Samples Statistic</i> .....	77
Tabel 4.13	<i>Paired Samples Test</i> .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Cabdik
- Lampiran 3 Surat Bukti Penelitian
- Lampiran 4 Kisi-kisi FOMO
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian Setelah Validasi
- Lampiran 6 Angket FOMO
- Lampiran 7 Tabulasi Try Out
- Lampiran 8 tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Reliabilitas Awal
- Lampiran 10 Hasil Reliabilitas Kedua
- Lampiran 11 RPL
- Lampiran 12 Hasil Pretest
- Lampiran 13 Hasil Posttest
- Lampiran 14 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest FOMO
- Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 16 Hasil Uji T



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) semakin mendapat perhatian di bidang ilmiah. FoMO ditandai dengan rasa takut kehilangan pengalaman menyenangkan bersama orang lain, keinginan kuat untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain, dan sering melihat gadget. Semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa FoMO *lazim* baik di dunia online maupun *offline* dan dikaitkan dengan berbagai dampak negatif. Orang dengan tingkat FoMO yang tinggi mempunyai resiko yang lebih tinggi untuk mengalami perilaku bermasalah seperti kecanduan gadget, media sosial yang bermasalah, dan *phubbing* (perilaku seseorang yang asyik dengan gadget ketika berhadapan dengan orang lain atau sedang berada dalam pertemuan). FoMO juga dikaitkan dengan masalah internal dalam diri individu, seperti gangguan tidur, ketidakpuasan terhadap hidup, penurunan rasa sejahtera, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, memahami mekanisme psikologis yang menghasilkan FoMO telah menjadi fokus penting bagi para peneliti yang tertarik pada kesehatan digital. Hubungan antara media sosial dan FoMO menjadi salah satu topik yang paling banyak dibicarakan di kalangan peneliti. Media sosial telah menjadi sarana penting bagi masyarakat

umum, khususnya generasi muda, untuk berinteraksi dan bersenang-senang di era digital.<sup>1</sup>

Berdasarkan data survei situs Hootsuite *We Are Social*, kami menemukan rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu 3 jam 26 menit untuk mengakses media sosial setiap harinya. Hal ini menjadikan situs media sosial sebagai faktor utama sensasi FoMO dan gaya hidup milenial.<sup>2</sup> Dapat disimpulkan bahwa studi tersebut menemukan bahwa remaja secara signifikan lebih mungkin mengalami FoMO dibandingkan orang dewasa. Artinya, media sosial mempunyai dampak yang sangat besar terhadap pembentukan identitas remaja.

Hubungan antara penggunaan media sosial remaja dan gejala kecemasan menjadi perhatian khusus, karena sebagian besar gangguan kecemasan muncul pada masa remaja (Beesdo et al & Kessler dkk) dan gejala seperti kecemasan sosial berhubungan dengan gangguan kecemasan, kesepian, dan timbulnya gangguan kecemasan, sehingga sosial remaja hubungan antara penggunaan media dan kecemasan gejalanya menjadi perhatian khusus (Danneel et al). Selain itu, gejala kecemasan, termasuk tingkat kecemasan subklinis, sangat menyusahakan dan mengganggu fungsi sehari-hari (Balázs et al).<sup>3</sup> Orang yang mengalami FoMO mungkin lebih rentan terhadap kecanduan media sosial karena mereka tetap

---

<sup>1</sup> Jian Mao & Bin Zhang (2023) *Differential Effects of Active Social Media Use on General Trait and Online-Specific State-FoMO: Moderating Effects of Passive Social Media Use*, *Psychology Research and Behavior Management*, 16:, 1391-1402, DOI: 10.2147/PRBM.S404063. h. 1391-1392.

<sup>2</sup> Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah. "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial." *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4.01 (2021): h. 88.

<sup>3</sup> Danielle A. Einstein, Carol Dabb & Madeleine Fraser (2023) *FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence*, *Australian Journal of Psychology*, 75:1, DOI: 10.1080/00049530.2023.2217961. h. 2.

tertarik menggunakan internet (Dhi ret al & Putri et al). Oleh karena itu, dampak dari rasa takut tersebut dapat mengganggu konsentrasi belajar, mempengaruhi prestasi akademik, menurunkan partisipasi sekolah, menumbuhkan ketidakpuasan terhadap sekolah, meningkatkan perasaan cemas, menimbulkan gejala depresi (Utami).<sup>4</sup> Akibatnya, anak-anak terus-menerus menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain gadget atau mengecek media sosial dibandingkan belajar. Bagi mereka, masa remaja seharusnya menjadi masa pendidikan, masa pembelajaran, dan masa pencarian ilmu pengetahuan. Namun, mereka malah menderita kecemasan akibat FoMO akibat kecanduan media sosial.

Dapat peneliti simpulkan bahwa penggunaan media sosial pada masa remaja dapat memberikan banyak dampak positif, namun sisi negatifnya adalah remaja banyak melakukan kesalahan dalam penggunaan media sosial, artinya memang ada. Sebenarnya letak masalahnya bukan pada media sosial, tapi cara diri kita sendiri menggunakannya yang salah. Dari sinilah FoMO berasal. Oleh karena itu, cara untuk mengurangi perilaku FoMO terletak pada konseling islam. Salah satu metode konseling islam untuk mengurangi perilaku FoMO yaitu Tazkiyah Nash (pembersihan Jiwa), karena metode ini berfokus pada pembersihan jiwa dari sifat-sifat negatif seperti kecemasan, iri hati, dan ketidakpuasan yang sering kali menjadi akar dari FOMO. Konseling ini melibatkan introspeksi dan peningkatan kesadaran diri melalui pendekatan spiritual, seperti dzikir, doa, dan ibadah. Karena perasaan cemas tersebut dapat diatasi dengan berdzikir atau shalat, karena

---

<sup>4</sup> Annatagia, Libbie. "Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia." Bandung Conference Series: Psychology Science. Vol. 2. No. 3. 2022. h. 156.

shalat itu mempunyai efek menenangkan, sehingga shalat bersifat *raha*, dan *raha* artinya menangkan jiwa. Penderitaan kecemasan terus-menerus mengecek media sosial, memaksakan diri untuk mengikuti banyak aktivitas, menciptakan tingkat kinerjanya sendiri, dan terus-menerus merasa ada yang kurang sehingga bisa berujung pada kehilangan pikiran dan hati.

Berdasarkan dari permasalahan di atas, dunia pendidikan Indonesia perlu memberikan perhatian, khususnya untuk mengurangi perilaku FoMO di kalangan generasi muda, termasuk pelajar. Pendidikan membantu individu mengembangkan pola pikir dan cenderung mengubah pola perilaku negatif. Tugas setiap guru di sekolah adalah mendidik dan membimbing siswanya untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik. Namun konselor mempunyai tanggung jawab yang besar dalam hal ini. Guru bimbingan dan konseling berfungsi membimbing siswa mencapai perkembangan optimal serta memberikan layanan nasehat untuk mengatasi permasalahan siswa (Mulyati dan Kamarudin). Terdapat banyak layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.<sup>5</sup> Terkait permasalahan FoMO yang banyak terjadi di kalangan pelajar, permasalahan tersebut dapat diatasi khususnya dengan menggunakan layanan konseling islam.

---

<sup>5</sup> Aisha Zuleyka dan Tris Sutanti, *Konseling Kelompok Teknik Muhasabah Diri Dalam Mereduksi Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa*, Seminar Antar Bangsa : Yogyakarta. 2023. h. 359.



Konseling islam berupaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah iman, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, *nafs*, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar, dan akhirnya memperoleh kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat. Konseling islam mendekatkan manusia pada fitrahnya yang positif dan membantu mereka agar tidak salah jalan dalam memenuhi dorongan nafsunya sehingga dorongan itu tersalur secara benar, bahkan sebaliknya, mendorong manusia mencapai kemajuan yang positif (Mubarak). Dengan demikian, pendekatan konseling islam untuk menselaraskan kembali kepribadian manusia sesuai tuntunan islam, penemuan makna hidup, penyembuhan gangguan emosional, penyesuaian terhadap masyarakat, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan, pencapaian aktualisasi diri, perbedaan kecemasan serta penghapusan tingkah laku mal-adaptif dan belajar tingkah laku adaptif sebagaimana yang diajarkan Islam.<sup>6</sup>

Oleh karena itu, perlu adanya penerapan bimbingan dan konseling islam untuk mengurangi perilaku FoMO pada siswa. karena seorang pembimbing atau guru adalah teladan yang tahu bagaimana mengarahkan segala permasalahan dalam hidupnya baik dengan perkataan maupun perilaku. Dalam hal ini *role model* sangat penting untuk membentuk kepribadian klien.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Akhmadi, Agus. "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat." *Inovasi-Jurnal Diklat Keagamaan* 10.4 (2016): h. 380.

<sup>7</sup> Muslima, Muslima. "Konseling Dalam Pendidikan Manusia Menurut Konsep Islam." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 1.1 (2015): h. 49.

Penelitian relevan yang pernah dilakukan oleh orang lain sesuai dengan judul peneliti ada beberapa :

Penelitian yang dilakukan oleh Mariska Pratiwi, menunjukkan bahwa fenomena FoMO adalah sindrom yang rentan terjadi pada remaja setelah ditinjau melalui psikologi perkembangan, selanjutnya FoMO dapat diminimalisir dengan menerapkan prinsip tasawuf yang sejalan dengan prinsipnya dan tasawuf dapat mencegah FoMO dan mewujudkan psikologi positif untuk meraih kebahagiaan.<sup>8</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Fadhillah Fauzyah, menunjukkan bahwa upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial adalah dengan cara memberikan contoh yang baik kepada para siswa dalam penggunaan media sosial, selain itu guru BK juga memberikan layanan informasi dalam rangka pencegahan penggunaan media sosial yang berlebih. Guru BK juga menggunakan layanan konseling dalam mengatasi permasalahan seperti penggunaan media sosial tiktok, Instagram, dan lain sebagainya yang dapat mengganggu proses belajar dan menjadikan siswa tidak fokus dalam menerima ilmu yang disampaikan oleh guru.<sup>9</sup>

Dari hasil penelitian yang disebutkan di atas tadi bahwa skripsi tersebut tidak sama dengan skripsi peneliti, penelitian yang dilakukan berbeda dari segi lokasi, waktu, objek, metode penelitiannya dan permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 5 Banda Aceh ialah mengenai *Fear Of Missing Out*.

---

<sup>8</sup> Pratiwi, Mariska. "Penerapan Tasawuf untuk Pencegahan FOMO dan Pembangkit Psikologis Positif pada Remaja." Gunung Djati Conference Series. Vol. 23. 2023. h. 809.

<sup>9</sup> Fauzyah, Putri Fadhillah. *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Kecanduan Media Sosial Di Man Pematangsiantar*. Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2023.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 5 Banda Aceh terdapat beberapa perilaku *Fear Of Missing Out* sehingga menyebabkan gangguan dalam aktivitas belajarnya karena anak tersebut cenderung terlalu fokus pada hal-hal di luar lingkungan sekolah yang dianggap menarik atau penting, cenderung sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena pikiran mereka terpecah antara keinginan untuk terus mengikuti aktivitas teman-teman mereka dan tugas-tugas sekolah, menunda pekerjaan sekolah atau tugas-tugas akademis karena mereka lebih tertarik untuk terlibat dalam aktivitas sosial atau hiburan yang sedang *trend*. Memiliki rasa takut untuk melewatkan sesuatu yang menarik atau penting bisa menyebabkan anak tersebut merasa cemas dan stres, sehingga mengganggu fokus dan kinerja belajar mereka. Siswa mungkin kehilangan motivasi untuk belajar karena merasa bahwa kehidupan sosial atau aktivitas di luar sekolah lebih penting dari pada pendidikan. Mengalami penurunan prestasi akademis karena kurangnya fokus, motivasi, dan konsistensi dalam belajar.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah penerapan konseling islam dapat mengurangi perilaku *fear of missing out* pada siswa SMAN 5 Banda Aceh?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling islam dapat mengurangi perilaku *fear of missing out* pada siswa SMAN 5 Banda Aceh

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pernyataan. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Hipotesis dari penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Alternatif (Ha) : Konseling Islam dapat mengurangi perilaku *Fear Of Missing Out* Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh.
2. Hipotesis Nihil (Ho) : Konseling Islam tidak dapat mengurangi perilaku *Fear Of Missing Out* Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan akan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian bermanfaat untuk memberikan wawasan cakrawala bagi pembaca.
  - b. Menambahkan khazanah keilmuan bagi peneliti dalam menurunkan *fear of missing out* dengan layanan konseling Islam.
  - c. Sebagai sumber referensi dan informasi bagi guru Bimbingan Konseling dalam pengembangan layanan konseling Islam.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai pedoman untuk mengembangkan strategi konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi perilaku *fear of missing out* dengan pendekatan berbasis islam. Ini dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan konseling yang lebih relevan dan sesuai dengan nilai-nilai agama, sehingga mereka dapat mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa dengan lebih baik.
- b. Bagi Siswa, mendapatkan manfaat dari penerapan konseling islam yang diteliti dalam penelitian ini. Mereka dapat mengalami perbaikan dalam kemampuan mengelola perasaan *fear of missing out*, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang prinsip-prinsip agama dalam menghadapi tantangan media sosial.
- c. Bagi Peneliti, dapat menyumbangkan pengetahuan baru tentang efektivitas konseling islam dalam mengatasi permasalahan perilaku *fear of missing out* di zaman yang semakin modern ini.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi:

## 1. Konseling Islam

Konseling Islam merupakan suatu kegiatan yang memberikan bimbingan dan pengarahan kepada individu agar klien dapat mengembangkan potensi akal, budi pekerti, keimanan, dan keyakinan serta mampu mengatasi secara mandiri dan berhasil menghadapi permasalahan hidup serta Al-Qur'an dan Sunnah Nabi ﷺ.<sup>10</sup>

Konseling Islam adalah suatu layanan memberikan dukungan kepada individu atau kelompok dalam masyarakat yang mengalami masalah atau perilaku emosional atau psikologis, berdasarkan ajaran islam yang bersumber Al-Qur'an dan Sunnah. (Musnamar)<sup>11</sup>

Konseling Islam yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah suatu proses konseling berdasarkan prinsip dan nilai-nilai islam yang membantu individu mengatasi masalah, menemukan kedamaian batin, dan meningkatkan kualitas hidup. Pendekatan ini menggunakan Al-Qur'an, hadits, prinsip-prinsip, moral dan etika islam untuk membantu individu mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, dan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan Allah. Konseling islam juga mendorong individu untuk memikirkan nilai-nilai seperti kesabaran, rasa syukur, dan ketika menghadapi tantangan hidup.

## 2. Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) siswa

---

<sup>10</sup> Yunanda, Erya. *Penerapan Konseling Islami Dalam Perkembangan Moral Siswa SMP Muhammadiyah 3 Medan*. Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018. h. 19.

<sup>11</sup> Muzaki, and Agung Saputra. "Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2.2 (2019): h. 217.

FoMO atau *Fear Of Missing Out* adalah rasa takut merasa “tertinggal” karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Sebuah perasaan cemas dan takut yang timbul di dalam diri seseorang akibat ketinggalan sesuatu yang baru, seperti berita, tren, dan hal lainnya. Rasa takut ketinggalan ini mengacu pada perasaan atau persepsi bahwa orang lain bersenang-senang, menjalani kehidupan yang lebih baik, atau mengalami hal-hal yang lebih baik. Salah satu penyebab *fear of missing out* (FoMO) yaitu penggunaan media sosial.<sup>12</sup>

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah rasa takut akan kehilangan moment berharga dari individu lain atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang individu lain lakukan melalui sosial media.<sup>13</sup>

FoMO yang peneliti maksudkan dalam penelitian ini adalah perilaku yang menyimpang aktivitas siswa di SMAN 5 Banda Aceh seperti fenomena di mana siswa merasa cemas atau takut untuk melewatkan sesuatu yang sedang terjadi atau tren yang sedang berlangsung. Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh media sosial, gangguan pada fokus dan konsentrasi siswa dalam belajar di sekolah, dampak negatif pada kesejahteraan mental, dan perlunya pemahaman dan intervensi yang tepat. Dengan pemahaman yang baik tentang faktor-faktor yang

---

<sup>12</sup> Anggraeni Ellynda Kusuma, *Fear Of Missing Out, takut kehilangan momen*, Juni 2021, diakses tanggal 15 desember 2020 dari situs: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13931/Fear-Of-Missing-Out-FOMO-Ketakutan-Kehilangan-Momen.html>

<sup>13</sup> Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. Computers In Human Behavior*. University of Oxford Science Direct, Vol. 29, p.1841-1848.

mempengaruhi perilaku ini, kita dapat mengembangkan strategi pendekatan yang efektif untuk mendukung kesejahteraan dan prestasi belajar siswa di sekolah.





## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Konseling Islam

##### 1. Definisi Konseling Islam

Islam berasal dari bahasa Arab dalam bentuk *masdhar* yang secara harfiah berarti selamat, sentosa dan damai. Dalam istilah *shorof* kata Islam merupakan *isim masdhar* dari *fi'il tsulatsi majid*, kata yang mendapatkan satu tambahan huruf *aslama-yuslimu-islaman*, yang berarti *submission* (pengabdian), *resignation* (kembali ke jalan yang lurus), *reconciliation to the will of god* (kembali mengikuti kehendak Tuhan).<sup>14</sup>

Menurut Ibnu Rajab merumuskan pengertian Islam yakni Islam ialah penyerahan, kepatuhan dan ketundukan manusia kepada Allah swt. Hal tersebut diwujudkan dalam bentuk perbuatan. Syaikh Ahmad bin Muhammad Al Maliki al Shawi mendefinisikan Islam dengan rumusan Islam yaitu aturan *Ilahi* yang dapat membawa manusia yang berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan hidupnya di dunia dan akhiratnya.<sup>15</sup>

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu *consilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami.<sup>16</sup>

Sedangkan dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut *al Irsyad* atau

---

<sup>14</sup> Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing, 2018 h. 23

<sup>15</sup> Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami...*, h. 23

<sup>16</sup> Syafaruddin, Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, and Dina Nadira Amelia Siahaan. "*Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*." (2019). hal.16.

*alistisyarah*. Secara etimologi kata *irsyad* berarti *al-huda, ad- Dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk. Sedangkan kata *istisyarah* berarti *thalaba minh al-masyurah/an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti meminta nasihat, konsultasi.<sup>17</sup>

Menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>18</sup>

Memperhatikan rumusan-rumusan definisi tentang konseling di atas, maka dalam Islam aktifitas konseling kental, luas, dan lengkap. Karena ajaran Islam datang ke permukaan bumi ini memiliki tujuan yang sangat prinsip atau mendasar, yaitu membimbing, mengarahkan, menganjurkan kepada manusia menuju kepada jalan yang benar yaitu “Jalan Allah”. Dengan jalan itulah manusia akan dapat hidup selamat dan bahagia di dunia hingga akhirat. Kata Islam berasal dari kata *salima* yang artinya selamat dari kata itu terbentuk *aslama* yang artinya menyerahkan diri atau tunduk dan patuh. Sebagaimana firman Allah ﷻ dalam QS. Al-Baqarah: 112 berikut:

﴿يَخْرُتُونَ هُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ خَوْفٌ وَلَا رَبٌّ عِنْدَ أَجْرِهِ فَلَهُ مَحْسِنٌ وَهُوَ لِلَّهِ وَجْهَةٌ أَسْلَمَ مَنْ بَلَىٰ﴾

Artinya :

<sup>17</sup> Abdurrahman, “*Konseling Islam*”, Medan: PERDANA PUBLISHING, 2019 h. 45.

<sup>18</sup> Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, and Dina Nadira Amelia Siahaan. “*Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*.”..., h.16.

“Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”.<sup>19</sup>

Konseling islam merupakan suatu kegiatan yang memberikan bimbingan, pengarahan, dan pengarahannya kepada individu agar klien dapat mengembangkan potensi akal, budi pekerti, keimanan, dan keyakinan serta mampu mengatasi secara mandiri dan berhasil menghadapi permasalahan hidup serta Al-Qur'an dan Sunnah Nabi ﷺ.<sup>20</sup>

Menurut Syaiful Akhyar Lubis mendefinisikan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam merupakan layanan bantuan konselor kepada klien atau konseli untuk menumbuh-kembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup didunia maupun diakhirat dibawah naungan ridha dan kasih sayang Allah ﷻ.<sup>21</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling Islam ini merupakan suatu metode yang dapat membantu klien agar lebih terarah dan merubah diri di dalam kehidupannya agar bertambah keimanan, keyakinanana, sehat akal fikiran serta jasmaninya dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah ﷺ supaya menjadi manusia yang lebih taat kepada Allah ﷻ.

---

<sup>19</sup> *Al-Qur'anul Kariim*

<sup>20</sup> Yunanda, Erya. *Penerapan Konseling Islami Dalam Perkembangan Moral Siswa SMP Muhammadiyah 3 Medan...*, h. 19.

<sup>21</sup> Abdurrahman, “*Konseling Islam*”....., h. 47.

## 2. Tujuan Konseling Islam

Tujuan utama bimbingan dan konseling Islami adalah membantu orang mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Tujuan utama bimbingan dan konseling Islami adalah membantu orang mengenal, mencintai, dan menemukan jati diri mereka.<sup>22</sup>

Sedangkan tujuan bimbingan dan konseling dalam Islam sebagaimana diungkapkan oleh Hamdani Bakran Adz-Dzaky adalah:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapat pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- b. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan social dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, ketidaksetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada

---

<sup>22</sup> Nurhidayatullah, D. and Wahdaniah Wahdaniah. "Penerapan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Siswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Di SMP Negeri 33 Makassar" *Educandum* 9.2 (2023): h. 285.

Tuhannya, ketulusan mematuhi segala larangan-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.

- e. Untuk menghasilkan potensi *ilahiyyah*, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik mengulangi berbagai persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.<sup>23</sup>

Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling Islam adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi yang kaffah, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang di imannya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum- hukum Allah dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.<sup>24</sup>

Dengan demikian, tujuan konseling Islam tidak hanya diarahkan yang lebih konkret bagi klien yang sehat seperti yang diungkapkan Hamdani Bakran Adz-Dzaky di atas. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling Islam ini adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli dapat mengendalikan dirinya dan

---

<sup>23</sup> Nurhidayah. *Bimbingan Konseling Dalam Persektif Islam*. Diss. Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2019. Hal.11.

<sup>24</sup> Saputra, Agung, and Muzaki Muzaki. "Pemikiran Anwar Sutoyo tentang Konseling Islam untuk Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2.1 (2019): 95-110.

menyelesaikan masalahnya secara mandiri berdasar syariat Islam yakni Al-Qur'an dan As-Sunnah

### 3. Fungsi Konseling Islam

Menurut Anwar Fuad fungsi konseling Islam secara tradisional digolongkan menjadi tiga fungsi<sup>25</sup>, yakni:

#### a. Fungsi remedial atau rehabilitatif

Secara historis, konseling lebih banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik atau psikiatri. Peranan remedial berfokus pada masalah: 1) penyesuaian diri; 2) menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi; 3) mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

#### b. Fungsi *educative* atau pengembangan

Fungsi ini berfokus pada masalah : 1) membantu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan; 2) mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup; 3) membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan; 4) untuk keperluan jangka pendek, konseling membantu individu-individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup menghadapi kesepian dan semacamnya.

---

<sup>25</sup> Anwar, Fuad. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Deepublish, 2019.

c. Fungsi preventif atau pencegahan

Fungsi ini membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk coba mengantisipasi dan meletakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

Fungsi utama konseling dalam islam yang hubungannya dengan kejiwaan tidak dapat terpisahkan dengan masalah-masalah spiritual (keyakinan). Islam memberikan bimbingan kepada inividu agar dapat kembali kepada bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Seperti terhadap individu yang memiliki sifat selalu berprasangka buruk kepada Tuhannya dan menganggap Tuhannya tidak adil, sehingga membuat ia cenderung menjadi pemaarah akhirnya akan merugikan dirinya sendiri dan lingkungannya. Disinilah fungsi konseling memberikan bimbingan kepada penyembuhan terhadap gangguan mental berupa sikap dan cara berfikir yang salah dlam menghadapi masalah hidupnya. Islam mengarahkan individu agar dapat mengerti apa arti tujuan atau, musibah dalam hidup.

Dari penjelasan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling Islam adalah memberikan penyembuhan pengembangan dan pemahaman serta pencegahan terhadap masalah yang dihadapi konseli agar masalah konseli dapat diselesaikan.

#### 4. Azas-azas Konseling Islam

##### a. Azas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling Islami bertujuan untuk membantu klien mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Oleh karena itu sesuai dengan ajaran Islam yang mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan akhirat.

##### b. Azas Fitrah

Manusia, menurut Islam, dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensi bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama muslim. Oleh karena itu, Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut, Sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

##### c. Azas "*Lillahi Ta'ala*"

Bimbingan dan konseling Islami diselenggarakan semata-mata karena Allah ﷻ. Konsekuensi dari Azas ini berarti pembinaan melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena Allah ﷻ semata, sesuai fungsi dan tugasnya sebagai makhluk ciptaan Allah yang harus semata mengabdikan kepada-Nya.



d. Azas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

e. Azas Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah

Bimbingan dan konseling Islami memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah rohaniah, tidak memandangnya sebagai biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

f. Asas Kemajuan Individu Manusia

Sebagai seorang hamba telah diberikan kesempatan untuk merubah takdir hidupnya menjadi lebih baik sejauh manusia tersebut mau berubah yang lebih baik.

g. Asas Sosialitas Manusia

Islam mengajarkan umatnya untuk tidak hanya menjaga hubungannya dengan Tuhannya tetapi juga mengajarkan bagaimana ia harus menjaga hubungannya dengan sesamanya dan segala yang ada di alam dunia.

#### h. Asas Kekhalifahan Manusia

Konseling memberikan pemahaman bahwa manusia memiliki kedudukan yang tinggi dan tanggung jawab yang besar atas hidup dan dirinya selama di dunia.

#### i. Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keselarasan dan keharmonisan dalam segala hal. Islam juga menghendaki manusia berlaku adil atas dirinya sendiri, hak alam semesta, dan Tuhannya.

#### j. Asas Pembinaan *Akhlaqul Karimah*

Bimbingan dan konseling membantu konseli dalam memelihara, mengembangkan, dan menyempurnakan sikap-sikap sesuai dengan ajaran islam dalam Al-Quran dan tauladan Rasulullah.

#### k. Asas Kasih Sayang

Kasih dan sayang adalah hal yang penting dalam keberhasilan proses bimbingan dan konseling islam. Karna setiap konseli memerlukan kasih dan sayang dari orang lain.

#### l. Asas Menghargai dan Menghormati

Konselor dan konseli memiliki pola hubungan *give and take*. Konselor memberikan bantuannya, dan konseli menerima bantuan tersebut. Hubungan ini dibangun dalam nuansa saling menghargai dan menghormati fungsi dan tugas masing-masing. Sebagaimana dalam QS. AN-Nisa' ayat 86.

m. Asas Musyawarah

Proses konseling dilakukan atas dasar kerjasama dan kesukarelaan. Pelaksanaan konseling tidak perbolehkan adanya paksaan dari pihak manapun.

n. Asas Keahlian

Konseling dilakukan oleh tenaga ahli yang memiliki kapasitas dan kredibilitas dalam bidang bimbingan dan konseling islam. Rasulullah. sebagai panutan umat telah memiliki kapasitas tersebut.<sup>26</sup>

### 5. Langkah-langkah Konseling Islam

Untuk melaksanakan konseling Islami dapat ditempuh beberapa langkah berikut:

- a. Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, hangat, penerimaan, keakraban, keterbukaan.
- b. Meyakinkan klien akan terjaganya rahasia dari apapun yang dibicarakan dalam proses konseling sepanjang klien tidak menghendaki diketahui orang lain.
- c. Wawancara awal berupa pengumpulan data sebagai proses mengenal klien, masalahnya, lingkungannya, sekaligus membantu mengenali dirinya

---

<sup>26</sup> Nurhasanah, Rizki. "Islamic Guidance And Counseling: Islamic Science Point View" Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora 3.2 (2022): h. 93-95.

- d. Mengeksplorasi masalah dengan perspektif islam (pada langkah ini konselor mencoba menelusuri tingkat pengetahuan dan pemahaman individu akan hakekat masalahnya dalam pandangan islam).
- e. Mendorong klien untuk melakukan *muhasabah* (mengevaluasi diri apakah ada kewajiban yang belum dilakukan, adakah sikap dan perilaku yang salah, sudah bersihkan jiwanya dari berbagai penyakit hati).
- f. Mendorong klien menggunakan hati dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong klien menggunakan akalinya, dan bertanya pada hati nuraninya.
- g. Mendorong klien untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah penuh keridhaan dan keikhlasan.
- h. Mendorong klien untuk selalu selalu bersandar dan berdoa serta memohon dibukakan jalan keluar dari masalahnya kepada Allah. dengan cara memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulallah.
- i. Mendorong klien untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik (*ma'ruf*) bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapinya.
- j. Mengarahkan klien dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya.

- k. Mengarahkan dan mendorong klien agar selalu bersikap dan berperilaku yang islami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-quran dan Hadits
- l. Mendorong klien untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya dari tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidup individu.<sup>27</sup>

## 6. Teknik Bimbingan dan Konseling Islam

Tanpa teknik konseling islami maka proses konseling islami tidak akan berhasil. Para peneliti yang fokus pada konseling islam sering mengadopsi teknik dari Barat dan memasukkan ajaran Islam dalam praktiknya. Diantaranya:

- a. Cholid menggunakan teknik dalam pendekatan *gestalt* yang didasarkan pada ajaran islam dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi diri santri di Pondok Pesantren.
- b. Sa'adah dan Rahman menggunakan tiga teknik yang terdapat dalam pendekatan *cognitive behaviour therapy* berbasis Islam, yaitu teknik menantang keyakinan irasional, teknik membingkai kembali isu; teknik mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.<sup>28</sup>

Beberapa teknik konseling spiritual islam dapat digunakan dalam konseling. Proses penerapan teknik-teknik seperti: doa, ibadah, kontemplasi,

---

<sup>27</sup> Hasari, Ayu. *Langkah-Langkah Guru BK Mengimplementasikan Konseling Islami dalam Pembinaan Akhlak Siswa MTs AL-Jami'iyatul Washliyah Tembung*. Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2020. h. 30-31.

<sup>28</sup> Muhammad, Rifqi. "Islamic Counseling Techniques" *Cross-border* 2.1 (2019): h. 183.

kesabaran, rahmat, renungan, pemberian, teladan, dan lain-lain. Unsur-unsur konseling spiritual telah dicoba untuk mendapatkan perspektif konselor psikologis yang akan mengevaluasi konseling spiritual. Dalam psikoterapi dasar, sebagian besar spiritualitas dapat diabaikan. Namun, efek terapi spiritual pada orang telah dikonfirmasi oleh banyak penelitian. Menggunakan sensasi ini dalam pemecahan masalah dengan memanfaatkan pendekatan spiritual orang dapat dievaluasi sebagai teknik yang akan membawa proses terapeutik untuk sukses. Telah dinyatakan bahwa pengalaman cinta orang telah menyebabkan perubahan yang serius.<sup>29</sup>

## **B. *Fear Of Missing Out***

### **1. Pengertian perilaku *Fear Of Missing Out***

Istilah *Fear of Missing Out* ini diciptakan pada tahun 2004, ketika penulis Patrick J. Mc Ginnis menerbitkan sebuah opned di *The Harbus*, majalah *Harvard Business School*, berjudul *Mc Ginnis 'Two FO's: Social Theory* di HBS, di mana ia merujuk pada *Fear of Missing Out* dan kondisi terkait lainnya. Pada umumnya mereka yang mengalami *Fear of Missing Out* merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah bila tidak terhubung atau mengikuti tren di dunia maya. FoMO (*Fear of Missing Out*) menjadi fenomena baru yang lahir di tengah dominasi kaum milenial. *Fear of Missing Out* atau yang sering di singkat dengan FoMO

---

<sup>29</sup> Muhammad, Rifqi. "Teknik Konseling Islami dan Relevansinya pada Proses Konseling." *Madaniyah* 11.2 (2021): h. 221.

mulai di kenal di banyak orang ketika Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell mempublikasikan penelitian ilmiah terkait FoMO pada tahun 2013.<sup>30</sup>

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah rasa takut akan kehilangan moment berharga dari individu lain atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang individu lain lakukan melalui sosial media.<sup>31</sup>

Menurut Syabani FoMO dapat diartikan sebagai rasa takut ketinggalan hal-hal menarik diluar sana yang dilakukan orang lain atau takut dianggap tidak eksis dan *up to date*.<sup>32</sup> Menurut JWT Intelligence mengatakan FoMO merupakan rasa gelisah seseorang seperti merasa kehilangan atau tertinggal sesuatu yang orang lain lakukan yang dianggap lebih berharga dibandingkan yang ia lakukan pada saat itu.<sup>33</sup>

Sedangkan menurut Bosker mengartikan FoMO sebagai rasa takut yang dirasakan oleh Seorang individu yang sangat ingin mengetahui tentang kegiatan menyenangkan orang lain.<sup>34</sup>

---

<sup>30</sup> Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMA Negeri 1 Manado*. Psikopedia, 2, (3), 2021, 173-186.

<sup>31</sup> Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out*. *Computers In Human Behavior*. University of Oxford Science Direct, Vol. 29, p.1841-1848.

<sup>32</sup> Syabani, S. N. (2019). *Fear Of Missing Out Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Pada Remaja Pengguna Media Sosial*. Skripsi.

<sup>33</sup> JWT Intelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.

<sup>34</sup> Widyana, R., & Purnamasari, S. E. (2020). *Do Fear Of Missing-Out Mediated By Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging adulthood?* *Journal Of Educational, Health And Community Psychology*, 9, 261.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, peneliti merujuk kepada teori Przybylski, dkk yang menyatakan FoMO adalah rasa takut akan kehilangan moment berharga dari individu lain atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. Alasan peneliti memilih teori tersebut dalam penelitian yang akan dilakukan adalah karena teori tersebut sering digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk menjelaskan definisi FoMO secara kompleks. Selain itu, teori tersebut lebih relevan dengan konteks yang akan diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) berarti seseorang mengalami ketakutan akan kehilangan momen, informasi berharga tentang orang lain atau kelompok lain, terutama jika orang tersebut tidak dapat berpartisipasi atau menghubungi, itu adalah tipikal keinginan agar terus dapat mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain di media sosial.

## **2. Ciri-ciri perilaku *Fear Of Missing Out***

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell memberikan ciri-ciri khusus dari FoMO tersebut yang meliputi sebagai berikut:

- a. Individu selalu mengecek media sosial orang lain untuk melihat hal baru apa yang dilakukan oleh orang lain supaya selalu *up to date*.
- b. Individu memaksakan dirinya untuk berpartisipasi dalam banyak kegiatan, Hal ini dilakukan oleh individu yang mengalami FoMO supaya bisa memposting kegiatannya untuk mendapat eksistensinya dalam media sosial.



- c. Individu membuat panggung pertunjukan sendiri yang bisa *online* maupun *offline*. Individu yang mengalami FoMO menganggap media sosial sebagai panggung pertunjukan yang di mana hal itu membuatnya merasa harus lebih baik dari orang lain.
- d. Individu akan merasa selalu kekurangan, Hal ini karena individu yang mengalami FoMO merasa keterasingan dalam dunia nyata dan beralih ke dunia maya untuk mendapat pengakuan.<sup>35</sup>

### 3. Aspek-aspek perilaku *Fear Of Missing Out*

Aspek-aspek dari *fear of missing out* (FoMO) menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell bahwa rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi tersebut yang berhubungan dengan *fear of missing out* (FoMo) karena berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa *fear of missing out* sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*, maka aspek-aspek dari *fear of missing out*, menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, yaitu<sup>36</sup> :

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

*Relatedness* adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat, dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam

<sup>35</sup> Putri, Lisya Septiani, dkk. “*Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out*”. Jurnal Masyarakat dan Budaya. Vol 2 no. 2 (2019). Hal 129-148.

<sup>36</sup> Przybylski... *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. Computers In Human Behavior*.

berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui internet.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologi akan *self* berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam interaksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal. Kebutuhan *competence* berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasa adanya pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku. *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat control dari orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet.

Sementara aspek-aspek dari *fear of missing out* (FoMO) menurut JWT Intelligence diantaranya adalah *being left out* dan *compulsion*, seperti merasa takut kehilangan informasi-informasi terbaru yang ada di dalam internet, gelisah Ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain sedang menggunakan internet serta merasa tidak aman karena internet dan merasa sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.<sup>37</sup>

Berdasarkan penjelelasan di atas, disimpulkan bahwa aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *reletness* dan *self*. Sedangkan menurut JWT Intelligence adalah merasa takut kehilangan informasi-informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah ketika tidak menggunakan internet, merasa tidak aman karena internet, dan merasa mudah tertinggal informasi yang beredar di media massa.

Ada 5 indikator penyebab munculnya FoMO menurut Przbylski, Yaitu :

- a. Kecemasan saat tidak memiliki hubungan dekat dengan seseorang
- b. Perilaku mencari tahu kegiatan yang sedang dilakukan seseorang
- c. Melampiaskan keinginan untuk beradaptasi di media sosial untuk mencapai satu tujuan
- d. Melampiaskan keinginan untuk berinteraksi di media sosial untuk mencapai satu tujuan

---

<sup>37</sup> JWT Intelligence. 2012. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.

- e. Memaksa diri bersikap seolah berintegrasi secara bebas di media sosial untuk mencapai suatu tujuan<sup>38</sup>

#### 4. Faktor yang mempengaruhi perilaku *Fear Of Missing Out*

Menurut JWT Intelligence, terdapat beberapa faktor yang dianggap mempengaruhi terjadinya sindrom FoMO atau *Fear of Missing Out*, antara lain yaitu sebagai berikut:<sup>39</sup>

- a. Keterbukaan informasi di media sosial

Keterbukaan informasi di media sosial mengacu pada kemudahan akses informasi dan data yang tersedia di platform media sosial. Dalam konteks faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO), keterbukaan informasi di media sosial dapat memainkan peran penting. Keterbukaan informasi di media sosial dapat meningkatkan FOMO karena memberikan akses pada informasi yang terus berubah dan berkembang dengan cepat. Hal ini dapat membuat individu merasa terlewatkan atau tidak terhubung dengan perkembangan terbaru yang terjadi di lingkungan sosialnya.

Selain itu keterbukaan informasi di media sosial juga dapat mempengaruhi persepsi dan pemikiran individu tentang diri sendiri dan orang lain. Informasi yang tersedia di media sosial dapat mempengaruhi citra diri dan ekspektasi individu tentang apa yang seharusnya dilakukan dan dimiliki dalam hidupnya.

---

<sup>38</sup> Maulidya, Rifi. *FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA MAHASISWA PENGEMAR BUDAYA KOREA (Studi Deskriptif Mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta)*. Diss. Universitas Negeri Jakarta, 2023 h. 30-31.

<sup>39</sup> JWT Intelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.

Namun, penting juga di ingat bahwa keterbukaan informasi di media sosial dapat membuka peluang untuk mendapatkan pengetahuan baru dan memperluas jaringan sosial. Hal ini dapat membantu individu meningkatkan keterampilan, mengembangkan minat, dan memperoleh dukungan sosial.

Dalam konteks FoMO, individu harus mampu memilah dan mengelolah informasi yang diterima dari media sosial agar tidak mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dan mampu menggunakan media sosial secara positif dan sehat.

b. Usia

Usia adalah faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *fear of missing out* atau FoMO sekarang. Pada umumnya, remaja dan dewasa muda cenderung lebih rentan terhadap FoMO karena mereka sering merasa perlu untuk selalu terkoneksi dengan teman-teman mereka dan mengikuti tren atau aktifitas sosial yang populer.

Di sisi lain, orang yang lebih tua cenderung lebih tenang dan merasa lebih puas dengan hidup mereka, sehingga mereka mungkin tidak merasakan tekanan untuk terus mengikuti tren atau aktivitas sosial yang populer. Selain itu, semakin tua seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang mereka miliki. Sehingga mereka mungkin lebih mampu menilai apakah sebuah pengalaman atau aktifitas benar-benar penting bagi mereka atau tidak, sehingga tidak merasa takut ketinggalan.

Namun demikian, setiap individu memiliki karakteristik dan pengalaman individu yang unik, sehingga faktor usia mungkin tidak selalu menjadi faktor usia mungkin tidak selalu menjadi faktor yang dominan dalam mempengaruhi FOMO seseorang. Ada juga faktor-faktor lain seperti kepribadian, lingkungan sosial, dan kultur yang dapat memainkan peran dalam mengembangkan FOMO.

c. *Social one-upmanship*

*Social one-upmanship* merujuk pada kecenderungan seseorang untuk terus menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain dan berusaha untuk melebihi atau mengungguli mereka dalam hal apapun yang dianggap penting dalam kelompok sosial mereka. Dalam konteks FOMO (*fear of missing out*), *Social one-upmanship* dapat menjadi faktor penting yang mempengaruhi seseorang untuk merasa tertinggal atau tidak cukup baik jika mereka tidak terlibat dalam aktivitas atau acara yang dianggap penting atau populer oleh kelompok sosial mereka.

Contoh dari *Social one-upmanship* dalam kehidupan sehari-hari adalah ketika seseorang berbicara tentang pencapaiannya atau kehidupan mereka yang tampaknya lebih baik dari pada orang lain, atau ketika seseorang memposting foto-foto dari liburan yang luar biasa atau acara sosial yang populer di media sosial. Tindakan ini mungkin dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh pengakuan dan persetujuan dari orang lain, atau untuk merasa lebih penting atau dihargai dalam kelompok sosial mereka.

Dalam konteks FoMO, *Social one-upmanship* dapat meningkatkan rasa keetidakpastian dan kecemasan seseorang tentang keputusan mereka untuk tidak terlibat dalam aktivitas atau acara yang dianggap penting oleh kelompok sosial mereka. Seseorang mungkin merasa bahwa mereka tidak cukup baik atau dihargai dalam kelompok sosial mereka jika mereka tidak terlibat dalam hal yang sama dengan orang lain, yang ada gilirannya dapat memperkuat perasaan FOMO mereka.

d. Peristiwa yang disebarluaskan melalui fitur hashtag

FOMO (*fear of missing out*) adalah perasaan khawatir dan kecemasan seseorang ketika merasa bahwa orang lain sedang melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan atau menguntungkan, dan mereka merasa terlewatkan atau tidak terlibat dalam aktivitas tersebut. Ada banyak faktor utama adalah peristiwa yang disebarluaskan melalui fitur hashtag di media sosial.

Hashtag adalah kata kunci atau frasa yang ditandai dengan tanda pagar (#) di depannya, yang memungkinkan media sosial untuk mengorganisir dan menemukan konten yang berkaitan dengan topik tertentu. Ketika seseorang melihat sebuah hashtag yang populer atau tren di media sosial, seperti Twitter, Instagram, atau Facebook, mereka mungkin merasa tertarik dan terdorong untuk mengeksplorasi atau bergabung dengan percakapan yang sedang berlangsung.

Ketika ada peristiwa atau aktivitas yang populer atau tren dan tersebar melalui hashtag di media sosial, seperti pesta besar, konser atau acara olahraga, orang yang tidak hadir atau tidak terlibat dalam kegiatan tersebut mungkin merasa

terlewatkan atau merasa bahwa mereka tidak mengalami hal yang sama seperti yang dialami orang lain. Ini dapat menyebabkan FOMO dan memicu keinginan untuk terlibat dalam aktivitas yang sama atau bahkan mencoba untuk meniru orang lain.

Selain itu, media sosial sering menampilkan *highlight* kehidupan orang lain dan kesuksesan mereka, sehingga membuat orang merasa seperti mereka harus melakukan hal yang sama atau bahkan lebih baik dari pada yang dilakukan orang lain. Hal ini juga dapat memperkuat perasaan FOMO.

e. Kondisi deprivasi *relative*

Kondisi deprivasi *relative* dapat menyebabkan seseorang merasa tidak Bahagia atau tidak puas dengan hidup mereka saat ini. Kondisi ini juga dapat menyebabkan seseorang merasa tidak dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau acara-acara yang disukai orang lain. Hal ini dapat memicu FOMO karena seseorang merasa bahwa mereka tidak dapat ikut serta dalam aktivitas atau acara yang sedang populer atau menjadi topik pembicaraan. Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa FOMO dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya, seperti tekanan sosial, pengaruh media sosial, dan keinginan untuk diterima atau disukai oleh orang lain. Oleh karena itu, jika seseorang merasa bahwa mereka mengalami FOMO atau depresi.

f. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi



Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* (FOMO) yang terkait dengan banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi.

Beberapa faktor tersebut antara lain:

- 1) Teknologi dan media sosial: teknologi dan media sosial dapat memberikan akses yang lebih cepat dan mudah terhadap informasi dan aktivitas sosial. Hal ini membuat seseorang merasa takut untuk melewatkan suatu informasi atau kegiatan yang sedang trending di media sosial.
- 2) Perbandingan sosial: seringkali seseorang merasa takut untuk melewatkan sesuatu kegiatan atau informasi karena mereka merasa bahwa orang lain lebih beruntung atau lebih terlibat dalam suatu aktivitas atau informasi yang sedang trend. Hal ini dapat meningkatkan rasa takut dan kecemasan seseorang untuk melewatkan suatu informasi atau aktivitas.
- 3) Ketidakpastian: ketidakpastian tentang masa depan atau kekhawatiran tentang kemungkinan melewatkan peluang besar atau kesempatan dalam hidup dapat memperkuat rasa takut dan kecemasan seseorang untuk melewatkan suatu informasi atau aktivitas.
- 4) Keinginan untuk terhubung: seseorang yang merasa kesepian atau terasing dari kelompok sosial tertentu dapat merasa takut untuk melewatkan suatu informasi atau kegiatan yang sedang dilakukan oleh kelompok sosial tersebut. Hal ini dapat membuat mereka merasa terhubung dan lebih terlibat dalam kelompok sosial tersebut.

5) Kebutuhan filiasi; kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain dan merasa diterima oleh kelompok sosial tertentu dapat memperluas rasa takut dan kecemasan seseorang untuk melewatkan suatu informasi atau kegiatan yang sedang dilakukan oleh kelompok sosial tersebut.

Dalam keseluruhan faktor tersebut, adanya banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi memang bisa menjadi pemicu terjadinya FOMO. Namun, tidak semua orang merasakan FOMO karena faktor-faktor di atas bisa dipengaruhi oleh berbagai hal lain seperti personalitas, budaya, dan pengalaman hidup

#### **5. Dampak Negatif FOMO bagi Siswa**

Sindrom FoMO dapat berdampak serius apabila tidak diatasi dengan baik. Selain mempengaruhi mental, FoMO juga dapat berdampak kepada kesehatan fisik peserta didik. Berikut dampak negatif apa saja yang disebabkan oleh FoMO:

##### **a. Perasaan Cemas Berlebih**

Seseorang yang terindikasi terkena sindrom FoMO akan lebih cepat cemas terhadap semua hal. Tentu saja hal tersebut sangat mengkhawatirkan karena dapat mengganggu kesehatan mental dan hasil akademik. Selain itu, perasaan cemas seorang siswa dalam pembelajaran dapat membuat mereka kesulitan memahami konsep dan bersosialisasi dengan teman sebaya.

##### **b. Stress dan Menyendiri**

Karakteristik utama dari FoMO adalah perasaan selalu ketinggalan sesuatu yang baru, seperti *trend* dan berita tertentu. Dalam beberapa kasus,

ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi perasaan tersebut maka seseorang dapat sampai pada tahap stress. Pada akhirnya, siswa yang menderita sindrom tersebut akan lebih menyendiri. Peserta didik yang tidak dapat mengatasi perasaan stress dapat membuatnya lebih tertutup dan tidak berdaya dalam mengerjakan berbagai hal.

c. Gangguan Pola Tidur dan Masalah Kesehatan

FoMO sangat buruk bagi kesehatan. Hal tersebut tercermin dari rutinitas yang menjadi indikator FoMO itu sendiri yaitu menghabiskan waktu berjam-jam berselancar di internet. Selain itu, kebiasaan siswa yang terkena sindrom FOMO tersebut akan berdampak kepada kesehatan fisik dan juga gangguan produktivitas. Oleh karena itu, sebisa mungkin peran sebagai orang tua untuk selalu membuka ruang berdiskusi atau curhat bagi siswa yang mengalami hal tersebut.

d. Sulit untuk Fokus

Dampak negatif dari FoMO selanjutnya adalah membuat peserta didik tidak fokus kepada pembelajaran. Daripada fokus mengeksplorasi berbagai materi ajar, siswa jauh lebih sibuk untuk mengeksplorasi berita-berita yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran. Hal tersebut membuat pikiran siswa tersebut menjadi menumpuk dan sulit untuk fokus kepada materi ajar.

e. Hasil Akademik yang Buruk

Kekhawatiran terbesar dari FoMO adalah hasil akademik yang buruk. Saat pembelajaran, siswa yang terkena sindrom FoMO akan lebih aktif kepada sosial media, mereka jauh lebih sering diam-diam memperhatikan reels, TikTok, dan

lain sebagainya. Hal tersebut dapat menurunkan produktivitas mereka dalam pembelajaran. Selain itu, kecanduan mereka kepada perasaan ‘ingin terlibat’ membuat siswa dengan sindrom FoMO jauh lebih sering menatap layar gawai yang pada akhirnya mengganggu fokus. Keseluruhan sebab dan akibat itulah yang erat kaitannya dengan hasil akademik yang buruk peserta didik.<sup>40</sup>



---

<sup>40</sup> Yandi Chidliir, *Fenomena FOMO dan Dampak Negatifnya Bagi Peserta Didik*, Mei 2023, Diakses pada tanggal 05 Mei 2023 dari situs: <https://guruinovatif.id/artikel/fenomena-fomo-dan-dampak-negatifnya-bagi-peserta-didik>.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif karena diterapkan suatu perlakuan (*treatment*) oleh peneliti. Adapun bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *experiment design* dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Pada penelitian ini, subjek penelitian yang mengalami masalah *Fear Of Missing Out* (FoMO) diamati sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menggunakan layanan Konseling Islam. Menurut Sugiyono pemberian terhadap subjek dalam *one-group present-posttest design* adalah :

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian**

Tes Awal	Perlakuan	Tes akhir
$O_1$	X	$O_2$

Keterangan:

$O_1$  : Sebelum diberi perlakuan (*Pre-test*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

$O_2$  : Setelah diberi perlakuan (*Post-test*)

Berikut Langkah-langkah untuk melakukan rancangan penelitian adalah :

1. Pengukuran variabel (*Pre-test*)

Bentuk pengukuran variabel (*pretest*) yang diberikan skala (angket). Tujuan *pretest* dilakukan untuk mengetahui perilaku FoMO siswa sebelum diberikan

*treatment*.

## 2. Pemberian *Treatment*

Penelitian ini, penelitian memberikan *treatment* menggunakan Konseling Islam. Pemberian *treatment* dilakukan 5 hari sekali. Hal ini menimbang apabila pemberian *treatment* dilakukan dalam jangka waktu terlalu lama, dikhawatirkan akan timbulnya sikap malas dan adanya kesibukan siswa di sekolah. Untuk masing-masing pertemuan dalam pemberian *treatment* membutuhkan waktu +/- 45 menit untuk satu sesi. Layanan Konseling Islam dilaksanakan dengan beberapa *treatment*.

### a. Tahapan pertama, *Treatment I*

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti bertujuan menyampaikan materi FoMO dengan judul “Konsep Dasar FoMO”. Pada *treatment* ini setiap anggota kelompok mengemukakan pendapat mengenai gejala-gejala masalah yang dialami dan menganalisis penyebab dan inti dari permasalahan FoMO agar mudah untuk menentukan perilaku yang ingin dicapai ataupun pengurangan intensitasnya.

### b. Tahapan Kedua, *Treatment II*

Pada pertemuan kedua akan diberikan materi FoMO, serta mengulangi lagi pembahasan yang diberikan sebelumnya, pada pertemuan akan dibahas materi judul “Bijak dalam bermedia sosial”. Pada *treatment* ini konseling harus mengenali dirinya dahulu untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya dirasakan saat FoMO. Ketika sudah mengetahui rasa tersebut konseli harus memahami dampak dari emosi atau rasa yang timbul. Maka dari sini peneliti dapat mengukur cara mereka mengontrol dirinya untuk tidak melakukan perilaku fomo tersebut.

### c. Tahapan ketiga, *Treatment III*

Pada pertemuan ketiga akan mengulangi lagi pembahasan yang diberikan sebelumnya. Artinya pada treatment ini peneliti mempraktikan kembali langkah-langkah konseling islam untuk mengurangi perilaku fomo dan evaluasi atas proses-proses konseling yang telah dilaksanakan. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana konseli dapat lebih memahami dan mengatasi perilaku FoMO mereka dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

### 3. *Post test*

Langkah terakhir adalah menerapkan Konseling Islam pada anggota kelompok seperti yang dahulu diberikan *Pre-test*. Tujuan pemberian *Posttest* untuk menunjukkan terdapat perubahan skor FoMO sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa *treatment*.

Berdasarkan Gambaran di atas, akan terdapat satu kelompok siswa yang akan diberikan *treatment* dari hasil *Pre-test*. Selanjutnya akan diberikan *Post-test* tujuannya untuk membandingkan hasil instrument yang diberikan, apakah ada pengurangan atau tidak.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>41</sup> Berdasarkan teori ahli tersebut, maka dengan pertimbangan bahwa tidak semua siswa memiliki karakteristik

---

<sup>41</sup> Sugiyono.. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017)

sebagai siswa yang terindikasi dalam perilaku FoMO sehingga populasi penelitian ini mengambil berdasarkan catatan konselor terkait siswa kelas X-1 di SMAN 5 Banda Aceh. Jumlah populasi dapat dilihat pada tabel 3.2 :

**Tabel 3.2**  
**Jumlah populasi penelitian siswa**  
**Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Kelas	L	P	Total
X -1	14	20	34

Berdasarkan tabel 3.2 diperoleh jumlah populasi penelitian sebanyak 34 siswa. Dalam pengambilan sampel penelitian, peneliti memilih siswa berasal dari kelas X-1 dikarenakan berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling SMAN 5 Banda Aceh, terdapat beberapa siswa yang memiliki perilaku FoMO yang tinggi sehingga guru bimbingan konseling merekomendasikan kelas X-1 sebagai kelas yang cocok untuk dijadikan sampel penelitian.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>42</sup> Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Puposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Adapun pengambilan subjek penelitian ini berdasarkan teknik *puposive sampling* yaitu dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut :

- a. Siswa laki-laki dan perempuan yang duduk di kelas X

---

<sup>42</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian...*,



- b. Siswa yang mengikuti *pretest* yang memiliki perilaku FoMO yang tinggi.
- c. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling SMAN 5 Banda Aceh

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti akan melakukan *treatment* berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan, sampel dalam penelitian diperoleh sebanyak 7 orang yang memiliki perilaku FoMO yang tinggi.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan pengumpulan data sistematis dan mudah.<sup>43</sup> Instrumen pengumpulan data merupakan tahap yang sangat penting dalam penelitian, bahkan suatu penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen karena yang diperlukan dalam menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis didapatkan melalui instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang disusun berdasarkan pengembangan dan perumusan teori mengenai perilaku FoMO. Butir-butir pernyataan dalam instrumen yaitu gambaran mengenai perilaku FoMO pada siswa.<sup>44</sup> Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah observasi dan angket berbentuk skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi siswa atau sekelompok siswa tentang fenomena sosial.<sup>45</sup> Butir-butir pernyataan dalam instrument merupakan gambaran

---

<sup>43</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27

<sup>44</sup> Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 134

perilaku FoMO siswa. Ketentuan pemberian skor pada setiap pernyataan dapat dilihat pada table 3.3 :

**Table 3.3**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Positif</b>	<b>Negatif</b>
Sangat Setuju (SS)	4	1
setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3.3 menunjukkan katagori pemberian skor pada alternatif jawaban siswa 1-4. Apabila siswa menjawab pada kolom sangat setuju (SS) maka diberi skor 4, dan seterusnya. Sedangkan butir pertanyaan negatif apabila siswa menjawab kolom tidak setuju (TS) diberi skor 1 dan sampai seterusnya. Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat perilaku FoMO, dan semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin rendah pula tingkat perilaku FoMO.

Peneliti mengadopsi angket penelitian terdahulu dari Dara Vonna yang juga melakukan penelitian untuk perilaku FoMO pada siswa SMK. Dalam mengadopsi angket, peneliti telah melakukan perizinan terlebih dahulu melalui surat izin dan diperbolehkan untuk menggunakan angket tersebut pada penelitian. Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan tingkat perilaku FoMO kategori tinggi pada siswa dikembangkan dari aspek FoMO. Kisi-kisi instrumen disajikan dalam tabel 3.4 :

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Instrumen *Fear Of Missing Out* (FoMO)**

Variable	Aspek	Indikator	Petanyaan		Jumlah Item
			+	-	
<i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	Ketakutan Psikologi <i>Relatedness</i>	a. Kecemasan saat tidak memiliki hubungan dekat dengan seseorang	1,3,5,7,11	2,4,8,12	9
		b. Perilaku mencari tahu kegiatan yang sedang dilakukan seseorang	9,13,15,17	6,10,14,16,18	9
	Kebutuhan Psikologis <i>Self</i>	c. Melampiaskan keinginan untuk beradaptasi di media sosial untuk mencapai satu tujuan	19	20	2
		d. Melampiaskan keinginan untuk berinteraksi di media sosial untuk mencapai satu tujuan	21	22	2
		e. Memaksa diri bersikap seolah berintegrasi secara bebas di media sosial untuk mencapai satu tujuan	23,25,27,29	24,26,28,30	8
<b>Jumlah</b>			16	14	30

Kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas.

### 1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variabel.<sup>46</sup> Hasil yang valid apabila terdapat kesamaan diantara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Untuk mengukur kevalidan data, maka peneliti menggunakan Komputasi CVR (*content validity ratio*). Nilai yang digunakan untuk menghitung CVR (*content validity ratio*) didapatkan dari hasil *subject matter expert* (SME).

SME adalah sekelompok ahli yang diminta menilai apakah item dalam skala bersifat esensial dan relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran skala. Item dinilai esensial apabila dapat mempresentasikan dengan baik tujuan dari pengukuran. Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan item adalah esensial dan valid.<sup>47</sup> Adapun statistic CVR dirumuskan sebagai berikut :

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne : banyaknya SME yang menilai esensial terhadap suatu item

n : banyaknya SME yang melakukan penilaian

Hasil komputasi *Content Validity Ratio* Skala kecenderungan FoMO yang

<sup>46</sup> Johor, *SPSS 24 untuk Pnelitian*, (Jakarta: Alex Medi Kamputindo, 2017), h. 239.

<sup>47</sup> Azwar. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 34 orang terdapat 28 item yang memiliki koefisien 1 dan terdapat 2 item memiliki koefisien 0,3 yang dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut :

**Tabel 3.5**  
**Koefisien CVR Skala Kecenderungan FoMO**

No.	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1.	1	11.	0,3	21.	1
2.	1	12.	1	22.	1
3.	0,3	13.	1	23.	1
4.	1	14.	1	24.	1
5.	1	15.	1	25.	1
6.	1	16.	1	26.	1
7.	1	17.	1	27.	1
8.	1	18.	1	28.	1
9.	1	19.	1	29.	1
10.	1	20.	1	30.	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala kecenderungan FoMO, didapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua item adalah esensial dan dinyatakan valid.

## 2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan di ukur.<sup>48</sup> Uji daya beda dalam penelitian menggunakan SPSS. Untuk mengetahui uji daya beda item juga dapat dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien korelasi *product moment* dan *pearson*.

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan item

<sup>48</sup> Azwar. (2017). *Metode Penelitian...*,

total yaitu batasan  $r_{iX} \geq 0,25$ , semua item yang mencapai koefisien korelasi atau daya item minimal 0,25 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan item yang memiliki nilai  $r_{iX}$  kurang dari 0,25 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya beda rendah.<sup>49</sup> Hasil analisis daya beda aitem skala FoMO dari data uji coba (*try out*) dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.6**  
**Uji Daya Beda Item Skala FoMO**

No.	<i>Rix</i>	No	<i>Rix</i>	No	<i>Rix</i>
1.	0,815	11.	0,146	21.	0,772
2.	0,299	12.	0,109	22.	0,185
3.	0,755	13.	0,815	23.	0,085
4.	0,374	14.	0,454	24.	0,361
5.	0,755	15.	0,041	25.	0,815
6.	0,405	16.	0,056	26.	0,460
7.	0,815	17.	0,815	27.	0,815
8.	0,375	18.	0,486	28.	0,184
9.	0,815	19.	0,815	29.	0,307
10.	0,361	20.	0,116	30.	0,393

Berdasarkan tabel 3.6 di atas, maka dari 30 item diperoleh nilai koefisien korelasi atau daya item dibawah 0,25 sebanyak 8 aitem yaitu (11,12,15,16,20,22,23,28) sehingga item tersebut tidak terpilih atau gugur dan 22 item lain dilanjutkan untuk pengambilan data penelitian. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel berikut:

<sup>49</sup> Azwar. (2017). *Metode Penelitian...*

**Tabel 3.1**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,13,14,17,18,19,21,24,25,26,27,29,30	22
Tidak Valid	11,12,15,16,20,22,23,28	8

Berdasarkan hasil analisis daya beda item di atas, maka peneliti memaparkan *blue print* terakhir dari skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 3.7 berikut :

**Tabel 3.8**  
**Blue Print terakhir Skala FoMO**

Variable	Aspek	Indikator	Petanyaan		Jumlah Item
			+	-	
<i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	Ketakutan Psikologi Relatedness	a. Kecemasan saat tidak memiliki hubungan dekat dengan seseorang	1,3,5,7,11	2,4,8,12	9
		b. Perilaku mencari tahu kegiatan yang sedang dilakukan seseorang	13,15,16,18	6,10,14	7
	Kebutuhan Psikologis Self	c. Melampiaskan keinginan untuk beradaptasi di media sosial untuk mencapai satu tujuan	20	19	2

		d. Melampias an keinginan untuk berinteraksi di media sosial untuk mencapai satu tujuan	21	22	2
<b>Jumlah</b>			16	14	22

Tabel 3.8 di atas merupakan rincian dari item yang telah di uji kevalidannya, dan dari 30 item terdapat 22 item dinyatakan valid.

### 3. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan berkali-kali untuk mengukur obyek yang sama, maka akan tetap menghasilkan data yang sama pula dengan kata lain memiliki hasil data yang konsisten.<sup>50</sup> Untuk menguji reabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan  $r_{tabel}$ . Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus alpha sebagai berikut :

**Tabel 3. 2**  
**Rumus Pengujian Reliabilitas Instrumen**

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan:   :koefisien reliabilitas instrument

k :jumlah pertanyaan

$\sum \sigma^2$ :jumlah variabel butir pertanyaan yang valid

$\sigma^2$  :Varian skor total

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 121.



Sama halnya dengan validitas, reliabilitas juga dilakukan pengujian seperti yang dilakukan pada uji validitas. Dimana hasil yang didapatkan dari responden dimasukkan ke tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien *alpha* ( $\alpha$ ). *Alpha* ( $\alpha$ ) yang memiliki standar nilai  $> 0.6$  artinya reliabilitasnya mencukupi. Tetapi, apabila *alpha* ( $\alpha$ ) memiliki nilai  $> 0.7$  artinya seluruh item dinyatakan reliabel karena seluruh tes konsisten secara internal memiliki reliabilitas yang kuat. Namun jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  itu artinya instrumen dikatakan tidak reliabilitas. Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.10 berikut ini:

**Tabel 3.3**  
**Kategori Reliabilitas Instrumen**

<i>Cronbach Alpha</i>	Reliabilitas
$\alpha$ 0,800-1,00	Sangat Tinggi
$\alpha$ 0,600-0.800	Tinggi
$\alpha$ 0.200-0.400	Rendah
$\alpha$ 0,000-0,200	Sangat Rendah

Berdasarkan analisis reliabilitas, diketahui nilai *Cronbach's Alpha* . karena nilai  $> 0.6$ , artinya instrumen penelitian dinyatakan reliabel.<sup>51</sup> Output SPSS seri 22 uji reliabilitas instrumen sebagai berikut :

**Tabel 3.11**  
**Statistik Uji Reliabilitas Instrumen (Tahap Awal)**

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	30

Sumber: SPSS Versi 22.

<sup>51</sup> Husein, *Metode Riset Komunikasi Organisasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2017), h. 98.

Berdasarkan pengolahan data, hasil uji reliabilitas pada skala kecenderungan FoMO diperoleh nilai  $\alpha = 0,911$  selanjutnya peneliti melakukan analisis tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil yang diperoleh adalah  $\alpha = 0,542$  sebagai berikut :

**Tabel 3.12**  
**Statistik Uji Reliabilitas Instrumen (Tahap Kedua)**

Cronbach's Alpha	N of Items
.542	22

Sumber: SPSS Versi 22.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian, tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>52</sup> Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan tes berupa angket skala *likert*.

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>53</sup> Angket yang digunakan adalah skala *likert* untuk mengukur perilaku FoMO siswa menggunakan layanan konseling islam.

Siswa diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberikan tanda *checklist* ( $\surd$ ) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang dianggap sesuai dengan yang dilakukan, alami, dan terjadi. Setiap pernyataan disediakan 4

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 308

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 199.

(Empat) pilihan jawaban. Alternatif pilihan adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Semakin tinggi alternatif jawaban semakin tinggi perilaku FoMO siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa semakin rendah pula perilaku FoMO siswa.

Setelah angket skala likert diadministrasikan kepada siswa, maka peneliti akan memperoleh data yang berupa jawaban-jawaban siswa yang merupakan populasi dari penelitian. Selanjutnya, data-data dianalisa untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginan peneliti.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses lanjutan dari proses pengelolaan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengelolaan data.<sup>54</sup> Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasil dapat menjawab tujuan penelitian. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan teknik analisis data statistik inferensiaal. Analisis data ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif berupa tingkat perilaku FoMO siswa dengan diolah menggunakan *uji-T* melalui aplikasi statistik yaitu *SPSS 24 for windows*. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menggunakan statistik pengolahan data yaitu:

---

<sup>54</sup>Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian*, h. 184

## 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24 dengan uji statistik *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi  $\geq 0.05$  maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi  $\leq 0.05$  maka data berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji T

Skor T penelitian menggunakan program SPSS versi 24 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas dari treatment dalam mengurangi perilaku FoMO siswa dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.<sup>55</sup>

**Tabel 3.13**  
**Rumus Uji-t**

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\left\{n \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N} \sum Y^2\right\}}}$$

Keterangan :

D : *Different*/ selisih kelompok *posttest-pretest*

N : Jumlah subjek<sup>56</sup>

<sup>55</sup> Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009),h. 198.

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 179.

Penentuan hipotesis diterima apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih besar nilai  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dan signifikansi lebih kecil dari 0.05 ( $<0,05$ ) :

- a. Bila nilai signifikan  $t < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.
- b. Apabila nilai signifikan  $t > 0.05$ , maka  $H_a$  diterima, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada SMA Negeri 5 Banda Aceh. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 5 Banda Aceh sebelumnya dikenal dengan SMU Negeri 5 Banda Aceh. Sekolah menengah atas negeri 5 ini didiri pada tahun 1983. Pertama kali dipimpin oleh bapak Drs. Ibrahim Musa sebagai kepala sekolah dari tahun 1983 sampai dengan tahun 1991. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 5 Banda Aceh itu bertempat di Jalan. Hamzah Fansuri, Kecamatan. Syiah Kuala, Banda Aceh 23111. Adapun Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 5 Banda Aceh itu memiliki luas tanah  $\pm 14.723$  m<sup>2</sup> yang merupakan salah satu satuan pendidikan yang sudah terakreditasi A. Dalam menjalankan kegiatannya, SMA Negeri 5 Banda Aceh ini berada di bawah naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Adapun letak SMAN 5 Banda Aceh berbatasan dengan sebelah barat berbatasan dengan Bangunan SMP Negeri 8 Banda Aceh. Sebelah Timur berbatasan dengan Bangunan Kampus UIN Ar-raniry. Sebelah Utara berbatasan dengan Bangunan PGSD. Dan sebelah selatan berbatasan dengan Bangunan Magister Kebencanaan Unsyiah. SMA Negeri 5 Banda Aceh adalah sekolah yang menerapkan Kurikulum Merdeka dengan waktu belajar dimulai daripukul 08:00 WIB sampai Selesai.

Sarana prasarana di sekolah ini cukup baik. Gedung sekolah layak digunakan dan mencukupi semua aktivitas pembelajaran. Sekolah ini memiliki 26

ruang kelas, satu ruang kepala sekolah, satu ruang guru, satu ruang bimbingan konseling, satu ruang perpustakaan, satu ruang laboratorium IPA, satu ruang laboratorium bahasa, satu ruang laboratorium computer, satu ruang OSIS, satu ruang serbaguna, satu mushalla, satu UKS, satu koperasi, satu tata usaha, satu perpustakaan dan tiga kantin. Kursi dan meja yang digunakan di setiap ruangan dalam kondisi layak pakai. Sekolah ini juga memiliki lapangan bola voly, lapangan basket dan lapangan bulu tangkis. Berikut ini rincian Guru BK SMA Negeri 5 Banda Aceh :

**Tabel 4. 1**

**Data Guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 5 Banda Aceh**

No	Guru Bk	Perempuan
1	Rohani, S.Ag.	1
2	Yuni Aklima, S.Pd	1
<b>Jumlah</b>		<b>2</b>

Sekolah SMA Negeri 5 Banda Aceh memiliki seorang kepala sekolah yang bernama Bapak Mustafa dan 2 orang guru bimbingan konseling termasuk tenaga profesional yang banyak memudahkan dalam proses pelayanan bimbingan konseling di sekolah. Pada tanggal 18 Mei 2024 peneliti datang ke sekolah untuk mengantarkan surat dan meminta izin agar diperbolehkan penelitian di sekolah, setelah itu pada tanggal 20 Mei 2024 peneliti kembali ke sekolah untuk membagikan angket FoMO kepada siswa kelas X-1. Pada tanggal 21 Mei 2024 peneliti datang ke sekolah untuk menunjukkan hasil kuesioner (*Pretest*) kepada wali kelas, siswa yang memiliki perilaku FoMO yang tinggi diberikan *treatment* melalui layanan konseling Islam. Pada tanggal 27 Mei 2024 dilakukan *treatment*

yang pertama, selanjutnya *treatment* kedua pada tanggal 5 Juni 2024. Setelah itu *treatment* ketiga pada tanggal 10 Juni 2024, dan yang terakhir pemberian *posttest* pada tanggal 11 Juni 2024. Berikut ini merupakan rincian siswa kelas X-1:

**Tabel 4.2**  
**Data Siswa Kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Siswa
X-1	14	20	34

Tabel 4.2 menunjukkan data siswa kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh berjumlah 34 siswa.

## **B. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang diuraikan yaitu berupa penyajian data yang meliputi data (*pretest*, *treatment* dan *posttest*), pengelolaan data yang meliputi uji normalitas dan interpretasi data yang meliputi data uji t. Hasil ini diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 14 Mei - 14 Juni 2024. Adapun hasil penelitian diuraikan sebagai berikut :

### **1. Penyajian Data**

#### **a. *Pretest***

*Pretest* dilaksanakan tanggal 20 Mei 2024 di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Pemberian *pretest* diberikan kepada siswa kelas X-1 yang berjumlah 34 orang siswa. Tujuan diberikan *pretest* ialah untuk mengukur perilaku FoMO siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Penelitian tanggal 20 Mei 2024 merupakan



penelitian awal pembagian angket FoMO, pada pukul 09.00 s/d 11.00 dibagikan kepada siswa kelas X-1 bertujuan untuk mengetahui skor awal perilaku FoMO siswa, untuk skor yang tinggi akan dijadikan sampel dalam penelitian kemudian dilakukan *treatment* berupa Konseling Islam.

Tahapan pelaksanaan pemberian *pretest*:

- 1) Peneliti sudah mempersiapkan instrumen berupa soal *pretest* dalam bentuk angket *likert*
- 2) Peneliti memberikan salam kepada siswa
- 3) Peneliti memberi arahan kepada siswa dalam pengisian angket
- 4) Peneliti membagikan angket kepada siswa dan meminta siswa untuk mengisinya
- 5) Peneliti memperhatikan sikap dan tingkah laku siswa untuk dibina
- 6) Tahap akhir, peneliti menyampaikan bahwa kegiatan selesai dan mempersilahkan siswa istirahat
- 7) Peneliti kemudian menghitung jumlah skor kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui siswa yang mempunyai perilaku FoMO yang tinggi

Penelitian menggunakan kuesioner berbentuk skala *likert*. Dalam pembagian skala *likert* FoMO kepada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh, peneliti membagikan kepada 34 responden siswa, dengan menggunakan 22 pertanyaan. Hasil *pretest* pada pengungkapan perilaku FoMO siswa mendapat hasil 4 siswa

yang berada pada kategori tinggi dan 3 siswa diambil yang berada pada kategori sedang atau mendekati kategori tinggi, yaitu siswa Sering mengecek sosial media ketika jam pelajaran di saat ada guru didepan kelas maupun tidak, lebih peduli sosial media daripada dunia nyata baik itu saat belajar maupun interaksi dengan seseorang, tidak mau ketinggalan trend, selalu ingin tahu kehidupan orang lain, selalu ingin tahu gossip terbaru, mengeluarkan uang untuk hal yang tidak penting agar tidak ketinggalan zaman. Maka perilaku ini menyebabkan siswa malam bergadang sehingga disaat disekolah siswa sering terlambat ke sekolah sehingga tidak memiliki inisiatif mengubah kebiasaan buruk dalam belajar. Skor *pretest* siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. 2**  
**Jumlah siswa yang menjadi sampel**  
**kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh**

No	Responden	Kelas	<i>Pretest</i>
1	R1	X-1	59
2	R2	X-1	63
3	R3	X-1	59
4	R4	X-1	59
5	R5	X-1	61
6	R6	X-1	61
7	R7	X-1	66

Tabel 4.3 menunjukkan siswa dengan skor tertinggi dan menjadi sampel penelitian akan diberikan *treatment* berupa Konseling Islam. R1 memperoleh hasil *pretest* sebesar 59, R2 memperoleh hasil *pretest* sebesar 63, R3 memperoleh hasil *pretest* sebesar 59, R4 memperoleh hasil *pretest* sebesar 59, R5 memperoleh hasil

*pretest* sebesar 61, R6 memperoleh hasil *pretest* sebesar 61 dan R7 memperoleh hasil *pretest* sebesar 66.

Berdasarkan hasil skor perilaku FoMO dapat peneliti kelompokan berdasarkan rumus sebagai berikut :

**Tabel 4. 3**  
**Standar Pembagian Kategori**

Kategori	Nilai
Tinggi	$M + 1SD < X$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan:

M = Rata-rata skor

SD = Standar deviasi

X = Nilai/Skor masing-masing responden

Data variabel penelitian perlu dikategorikan pada langkah-langkah menurut Anwar yaitu sebagai berikut :<sup>57</sup>

- a. Kelompok tinggi, semua responden yang mempunyai skor sebanyak skor rata-rata plus 1 (+1) standar deviasi ( $M + 1SD \leq X$ )
- b. Kelompok sedang, semua responden yang mempunyai skor antara skor rata-rata minus 1 standar deviasi dan skor rata-rata plus 1 standar deviasi antara ( $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ )
- c. Kelompok rendah, semua responden yang mempunyai skor lebih rendah dari skor rata-rata minus 1 standar deviasi ( $X < M - 1SD$ ).

<sup>57</sup> Saiduddin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hal. 49

Berdasarkan rumus di atas dan hasil penelitian, peneliti mengelompokan perilaku FoMO siswa sebagai berikut :

**Tabel 4. 4**  
**Kategori perilaku FoMO siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Kategori	Nilai
Tinggi	$X > 60$
Sedang	$51 \leq X < 60$
Rendah	$X < 51$

Berdasarkan pengelompokan di atas dapat dilihat bahwa setiap kategori memiliki batas nilainya masing-masing, batas nilai  $<51$  berada pada katagori rendah, bahwa jika berada dalam batas nilai tersebut maka siswa mempunyai perilaku FoMO yang rendah. Untuk batas nilai  $51 < 60$  berada dalam katagori yang sedang, siswa yang termasuk dalam katagori ini memiliki perilaku FoMO sedang. Sedangkan batas nilai  $>60$  berada pada kategori yang tinggi, jika siswa termasuk dalam kategori ini memiliki perilaku FoMO yang tinggi. Untuk melihat persentase kategori perilaku FoMO siswa maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

**Tabel 4. 5**  
**Rumus Persentase**

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Besaran persentase

F = Frekuensi jawaban

N = Jumlah total responden<sup>58</sup>

Berdasarkan rumus tersebut, maka perilaku FoMO siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori yang sesuai dengan persentase masing-masing. Adapun pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini:

**Tabel 4. 6**  
**Persentase perilaku FoMO**

No	Kategori	F	Persentase
1	Rendah	3	9%
2	Sedang	27	79%
3	Tinggi	4	12%
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) siswa kelas X-1 di SMA Negeri 5 Banda Aceh pada kategori rendah mencapai 9% (3 siswa), pada kategori sedang mencapai 79% (27 siswa), dan pada kategori tinggi mencapai 12% (4 siswa). Jadi tingkat FOMO (*Fear of Missing Out*) pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh berada dalam kondisi sedang.

Pada tanggal 21 Mei 2024 peneliti kembali ke sekolah untuk menunjukkan hasil kuesioner (*Pretest*) kepada wali kelas, siswa yang memiliki perilaku FoMO tinggi maka akan diberikan *treatment* menggunakan layanan konseling Islam kepada sampel sebanyak 3 kali. Hasil penyebaran kuesioner (*pretest*) tersebut dapatlah 7 orang siswa yang akan dijadikan sampel dan akan diberikan *treatment*.

Sebelum memberikan *treatment*, peneliti lebih dahulu memberikan *pretest* dan diberikan *posttest* setelah diberikan *treatment*. Berikut ini langkah-langkah

<sup>58</sup> Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara. h. 35.

pemberian *treatment* yang peneliti lakukan untuk mengurangi perilaku FoMO siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh :

a. *Treatment I*

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Kamis, 27 Mei 2024. Sebelumnya *treatment* dimulai dengan membangun hubungan yang kuat antara peneliti dan konseli. Peneliti menciptakan suasana yang nyaman dan aman, memastikan klien merasa dihargai dan diterima. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan dan proses konseling, menekankan pentingnya kerahasiaan dan keterbukaan dalam diskusi. Setelah hubungan terbentuk, peneliti melakukan asesmen untuk memahami bagaimana FoMO memengaruhi kehidupan konseli. Peneliti menggali lebih dalam mengenai pengalaman konseli dengan media sosial, perasaan takut ketinggalan, dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional mereka. Melalui wawancara dan alat asesmen lainnya, peneliti mendapatkan gambaran yang jelas tentang permasalahan yang dihadapi konseli.

Selanjutnya, peneliti membantu konseli untuk mengenali dan memahami perasaan serta pikiran yang berkaitan dengan FoMO. Peneliti mengaitkan masalah ini dengan ajaran Islam, menjelaskan bahwa perasaan takut ketinggalan tidak sejalan dengan prinsip tawakal (percaya pada takdir Allah) dan *qana'ah* (rasa cukup). Peneliti membantu klien memahami bahwa hidup yang penuh syukur dan penerimaan terhadap takdir Allah dapat mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh FoMO. Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama konseli menyusun strategi yang spesifik dan terukur untuk mengatasi FoMO. Rencana ini

mungkin mencakup pengaturan waktu penggunaan media sosial, penetapan batasan yang jelas, dan peningkatan keterlibatan dalam kegiatan yang lebih bermanfaat dan mendukung perkembangan diri. peneliti juga mengajarkan teknik-teknik spiritual Islam seperti dzikir dan shalat sebagai cara untuk mengelola stres dan meningkatkan ketenangan batin.

Peneliti juga menyisipi dengan ayat Al-Qur'an dan memberikan contoh FoMO dalam bentuk Flim yang di dalamnya menjelaskan bahwa FoMO tidak disenangi oleh Allah dan termasuk penyakit hati. Sesungguhnya Allah ﷻ berfirman dalam al-Qur'an surah an-Nisa ayat 32 untuk tidak bersikap iri hati dan membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Allah ﷻ berfirman :

وَلَا تَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ  
 أَكْتَسِبْنَ ۚ وَسْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya :

*“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”* (Q.S. an-Nisâ [4]: 32).

Pada tahap terakhir peneliti membantu konseli mengembangkan strategi jangka panjang untuk mempertahankan perubahan positif dan mengelola FOMO secara berkelanjutan. Konseli diajarkan untuk tetap konsisten dalam praktik spiritual yang telah dipelajari. Peneliti juga memberikan dukungan berkelanjutan

dan melakukan tindak lanjut secara berkala untuk memastikan konseli tetap berada pada jalur yang benar dan tidak mengalami kembali FOMO yang berat. Dengan pendekatan ini, konseling Islam bertujuan untuk membantu siswa mengatasi FOMO dengan memadukan prinsip-prinsip spiritual Islam dan teknik psikologis, sehingga mencapai kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik.

Kemudian peneliti mengakhiri pertemuan ini dan menyampaikan rencana kegiatan untuk dilakukan di pertemuan selanjutnya kemudian peneliti menutup pertemuan dengan doa *kafartul* majelis dan doa Bersama.

b. *Treatment II*

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 05 Juni 2024. Setelah fase awal pengenalan dan penilaian, konselor melanjutkan dengan memperkuat pemahaman klien tentang prinsip-prinsip Islam yang relevan dengan media sosial. Peneliti mengajarkan konseli bagaimana prinsip-prinsip seperti menjaga kehormatan (*hifz al-'ird*) dan tanggung jawab sosial (*mas'uliyah*) dapat diterapkan dalam penggunaan media sosial. Ini termasuk refleksi tentang bagaimana perilaku di media sosial seharusnya mencerminkan nilai-nilai Islam dan bagaimana menghindari perilaku yang dapat menyebabkan perasaan FOMO.

Dalam proses ini, konselor memperkenalkan teknik-teknik praktis untuk membantu klien mengelola waktu dan interaksi di media sosial dengan lebih bijaksana. Konselor mendiskusikan strategi seperti membuat jadwal penggunaan media sosial yang sehat, menetapkan batasan waktu yang jelas, dan memilih



konten yang bermanfaat serta positif. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi paparan terhadap konten yang dapat memicu perasaan ketinggalan dan ketidakpuasan. Peneliti juga memfasilitasi kegiatan reflektif dengan konseli untuk mengevaluasi pengalaman mereka di media sosial dan bagaimana hal itu mempengaruhi perasaan mereka. Dengan menggunakan jurnal atau diskusi reflektif, konseli dapat mengidentifikasi pola-pola yang memicu FOMO dan menilai bagaimana mereka dapat merespons dengan cara yang lebih sesuai dengan nilai-nilai Islam. Peneliti juga mendorong konseli untuk melakukan evaluasi diri dan refleksi reguler mengenai bagaimana penggunaan media sosial mereka mempengaruhi kesejahteraan mereka.

Selain itu, peneliti membantu konseli untuk memperkuat keterampilan sosial dan keterlibatan dalam aktivitas offline yang positif. Ini mencakup dorongan untuk terlibat dalam kegiatan komunitas, kegiatan keagamaan, dan hubungan sosial yang lebih mendalam dan memuaskan secara emosional. Kemudian peneliti membimbing konseli dalam menemukan keseimbangan antara aktivitas online dan offline sehingga konseli dapat mengurangi ketergantungan pada media sosial dan meningkatkan kualitas hubungan mereka di dunia nyata. Selama fase ini, peneliti memberikan dukungan emosional dan spiritual yang berkelanjutan. Peneliti mengajarkan konseli tentang pentingnya dzikir (mengingat Allah) dan doa sebagai cara untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Ini termasuk latihan-latihan spiritual yang dapat membantu konseli merasa lebih terhubung dengan nilai-nilai Islam dan mengurangi dampak negatif dari FOMO.

Peneliti juga menyisipi dengan ayat Al-Qur'an untuk menanamkan keyakinan bahwa bisa berhasil menangani dan mengontrol emosi tersebut.

Allah ﷻ berfirman :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya :

*“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS Ali Imran:139).*

Kemudian peneliti melakukan evaluasi untuk menilai kemajuan klien dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari dan untuk memastikan bahwa mereka dapat mengelola FOMO dengan lebih baik. Peneliti dan konseli bersama-sama mengevaluasi hasil dari teknik dan strategi yang telah diterapkan, serta menyesuaikan pendekatan jika diperlukan untuk lebih efektif dalam mengatasi tantangan yang mungkin muncul.

Dengan melakukan *treatment* melalui langkah-langkah ini, diharapkan konseli dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang penggunaan media sosial yang bijak, mengurangi dampak FOMO, dan meningkatkan kesejahteraan mental serta spiritual mereka sesuai dengan nilai-nilai Islam. Kegiatan ini dilakukan berulang sampai konseli paham bagaimana nantinya jika hasrat FOMO (*Fear of Missing Out*) terjadi lagi dan kemudian mereka bisa mengontrol dirinya untuk tidak melakukan perilaku negative tersebut. Kemudian konseling diakhiri

dengan rencana pertemuan selanjutnya dan ditutup dengan doa kafaratul majelis dan salam.

c. *Treatment III*

Pertemuan ke tiga dilaksanakan pada hari Jum'at, 10 Juni 2024. Pada tahap terakhir dari *treatment* dengan metode konseling Islam, evaluasi dan pemeliharaan berperan penting dalam memastikan bahwa konseli tidak hanya mencapai tujuan konseling tetapi juga dapat mempertahankan dan memperkuat kemampuan mereka dalam pengendalian diri jangka panjang. Proses evaluasi dimulai dengan melakukan tinjauan menyeluruh terhadap kemajuan yang telah dicapai. Kemudian peneliti bersama konseli mengevaluasi sejauh mana perubahan positif dalam pengendalian diri telah terjadi sejak awal konseling. Ini melibatkan penilaian terhadap kemajuan dalam mengelola emosi, kontrol impuls, dan penerapan teknik-teknik pengendalian diri yang telah dipelajari.

Selanjutnya peneliti melakukan diskusi mendalam dengan konseli untuk memahami pengalaman mereka selama proses konseling. Mereka membahas aspek-aspek yang berhasil diterapkan, tantangan yang masih dihadapi, dan bagaimana prinsip-prinsip Islam seperti sabar, tawakal, dan *qana'ah* telah mempengaruhi kemampuan pengendalian diri konseli. Peneliti juga menggunakan alat evaluasi, seperti kuesioner untuk mendapatkan data yang objektif mengenai perubahan yang telah terjadi. Evaluasi juga mencakup penilaian terhadap aspek spiritual dari pengendalian diri. Peneliti dapat menilai sejauh mana konseli telah menerapkan praktik-praktik keagamaan seperti dzikir, shalat, dan doa dalam

upaya mereka untuk meningkatkan pengendalian diri. Ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan yang dicapai tidak hanya bersifat eksternal tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang mendukung pengembangan diri yang lebih menyeluruh.

Selama tahap ini, peneliti juga melakukan tindak lanjut secara berkala untuk memastikan bahwa konseli tetap berada pada jalur yang benar. Ini termasuk pertemuan rutin atau komunikasi untuk memantau kemajuan konseli dan memberikan dukungan tambahan jika diperlukan. Dengan melakukan evaluasi dan pemeliharaan yang menyeluruh, tahap terakhir dari *treatment* konseling Islam bertujuan untuk memastikan bahwa konseli tidak hanya mencapai hasil yang diinginkan dalam pengendalian diri tetapi juga dapat mempertahankan dan mengembangkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ini membantu konseli untuk terus tumbuh secara pribadi dan spiritual sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Untuk tindak lanjut dari konseling ini, peneliti menyampaikan kepada konseli bahwa jika emosi-emosi negatif dan mendorong untuk meniru maka diharap konseli mempraktikkan kembali secara mandiri seperti proses-proses yang di ikuti dalam konseling. Sesi konseling diakhiri dengan membaca doa bersama dan salam penutup.

#### d. *Posttest*

*Posttest* dilakukan pada tanggal 11 Juni 2024 siswa yang mendapatkan perlakuan sebanyak 7 orang siswa. Setelah diadakan *pre-eksperimen* dengan

pengambilan data melalui *pretest* kemudian dilakukan *treatment* atau diberikan perlakuan, maka langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah memberikan *posttest* yaitu dengan membagikan angket kembali pada konseli. Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan rumus *t-test* dengan tujuan untuk mengetahui adanya perubahan perilaku FOMO (*Fear of Missing Out*) dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling Islam. Adapun data hasil *pretest* dan *posttest* FoMO siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.8**  
**Data *Pretest* dan *Posttes* perilaku FoMO Siswa**

No	Responden	Kelas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>
1	R1	X-1	59	47	12
2	R2	X-1	63	51	12
3	R3	X-1	58	45	14
4	R4	X-1	59	46	13
5	R5	X-1	61	52	9
6	R6	X-1	61	50	11
7	R7	X-1	66	52	14
Jumlah			428	343	85
Rata-rata			61	49	12
Maksimum			66	52	14
Minimum			59	45	9

Dari tabel diatas, diketahui tingkat perilaku FoMO sebelum diberi perlakuan (*pretest*) diperoleh jumlah skor sebanyak 428 dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*) diperoleh jumlah skor sebanyak 343, dan dari hasil tersebut bisa diketahui bahwa ada perubahan atau penurunan yang signifikan, dari kategori tinggi menjadi kategori rendah.

Selain dilihat dari berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*, perilaku FoMO untuk mengurangi FoMo siswa dapat dilihat berdasarkan hasil pengamatan peneliti, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan pengurangan perilaku secara optimal. Peningkatan ini didukung dengan adanya perubahan yang terjadi pada siswa yaitu membandingkan skor FoMO siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling Islam untuk mengurangi perilaku FoMO siswa yang diamati oleh peneliti. Perubahan yang dimaksud adalah menurun skor FoMO siswa menggunakan Konseling Islam, lebih rinci hasil perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.9**  
**Perbandingan Persentase *Pretest* dan *Posttest***  
**Perilaku FoMO Siswa**

No	Katagori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	4	70%	0	0%
2	Sedang	3	30%	3	30%
3	Rendah	0	0%	4	70%
	<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.9 menunjukkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* FoMO siswa yang mengalami penurunan secara signifikan. Berdasarkan hasil skor rata-rata FoMO siswa yang diujikan dalam penelitian memiliki daya efektivitas yang baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata FoMO siswa pada *pre-test* dan *post-test*, dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.10**  
**Hasil Perhitungan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest***  
**FoMO Siwa**  
**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan	61.0000	7	2.76887	1.04654
	setelah diberikan perlakuan	49.0000	7	2.94392	1.11270

Tabel 4.10 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 61,0000, sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 40,0000. Artinya rata-rata *post-test* lebih kecil daripada rata-rata *pre-test*, dapat dikatakan terjadi pengurangan FoMO siswa setelah memperoleh atau mendapatkan konseling Islam.

## 2. Pengelolaan Data

Kegiatan yang dilakukan dalam pengelolaan data adalah mengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Shapiro Wilk*. Uji *Shapiro Wilk* ini digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam pengujian suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal sedangkan Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka data tidak

berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.11 berikut:

**Table 4.11**  
**Data Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk***

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.214	7	.200*	.913	7	.414
POSTTEST	.204	7	.200*	.875	7	.204

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh nilai uji normalitas *Shapiro Wilk* data FoMO siswa adalah *pretest* 0.414 dan *posttest* 0.204 yaitu lebih besar dari ( $\text{sig} > 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan data perilaku FoMO siswa menggunakan Konseling Islam berdistribusi normal.

#### b. Uji T

Layanan konseling Islam untuk mengurangi perilaku FoMO siswa dapat dilihat melalui perbandingan hasil *pretest* (sebelum diberi perlakuan). Perlu dilakukan uji hipotesis melalui uji *paired sample t-test* sebelum melakukan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui pengurangan FOMO (*Fear of Missing Out*) pada siswa menggunakan layanan konseling Islam. Kegiatan dalam pengelolaan data yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel, mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menganalisis data maka digunakan uji t.



**Table 4.12**

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	61.0000	7	2.76887	1.04654
	POSTTEST	49.0000	7	2.94392	1.11270

Berdasarkan analisis *paired sample statistik*, diperoleh nilai rata-rata *pretest* FOMO (*Fear of Missing Out*) 61,0000 dan pada *posttest* 49,0000 sehingga berarti terjadi penurunan tingkat FOMO (*Fear of Missing Out*) setelah mendapatkan layanan konseling Islam. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling Islam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan FOMO (*Fear of Missing Out*) siswa kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh.

**Table 4.13**

		Paired Samples Test							
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				Upper
Pair 1	PRETEST – POSTTEST	12.00000	1.63299	.61721	10.48973	13.51027	19.442	6	.000

Hasil tabel 4.12 Pada *paired samples test* diperoleh t-hitung sebesar 19.442 dengan derajat kebebasan (DF)  $N-K-1 = 4$ , maka diperoleh t-tabel sebesar 2.776. hasil *paired samples test* dapat dibandingkan t-hitung  $>$  t-tabel  $19.442 > 2.776$ . dari hasil tersebut maka disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maknanya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* , hal

ini menunjukkan layanan konseling Islam dapat mengurangi FOMO (*Fear of Missing Out*) siswa kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh.

Ho : Tidak ada perbedaan tingkat FOMO (*Fear of Missing Out*) siswa kelas X sebelum dan setelah diberikan layanan konseling Islam, dinyatakan ditolak.

Ha : Ada perbedaan tingkat FOMO (*Fear of Missing Out*) siswa kelas X sebelum dan setelah diberikan layanan konseling Islam, dinyatakan diterima.

### C. Pembahasan

Hasil analisis penelitian yang telah diperoleh menggunakan pengujian statistik dapat menjawab rumusan masalah. Hasil pengujian tersebut diolah untuk mengetahui standarisasi kategori kelompok tingkat tinggi, sedang, dan rendah yang kemudian dijadikan acuan dalam mengkategorikan siswa yang memiliki perilaku FoMO tinggi. Setelah angket FoMO diisi oleh siswa maka langkah selanjutnya ialah membuat kategorisasi untuk mengetahui jumlah subjek yang memiliki nilai tinggi untuk dijadikan sampel.

Selanjutnya untuk mendapatkan nilai tersebut peneliti melakukan tiga kali *treatment*. *Treatment* pertama dilakukan penyebaran angket *pretest* untuk mengetahui tingkat FOMO (*Fear of Missing Out*) yang dimiliki siswa kemudian dari hasil *pretest* diambil sample yang dimiliki tingkat *fear of missing out* tertinggi dan berhasil menemukan 7 sample siswa dari 34 populasi di kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh yang memiliki tingkat *fear of missing out* tinggi.

Selama pemberian *treatment* berlangsung peneliti menemukan faktor yang ada pada landasan teori yang telah disajikan oleh peneliti. Bahwa faktor yang

mempengaruhi siswa mengalami FOMO (*Fear of Missing Out*) diantaranya adalah tidak ada kegiatan produktif di keseharian sehingga lebih sering bermain sosial media, selalu mengikuti trend dan ikut-ikutan dengan teman. JWT Intelligenc menjelaskan ada beberapa faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya FOMO, seperti; keterbukaan informasi di media sosial, *social one-upmanship*, kondisi *deprivasi relative*. Hal ini dapat dilihat oleh pemilihan siswa saat mengisi angket *pretest* dan tanya jawab langsung yang dilakukan saat proses konseling. Dalam hasil pemilihan pernyataan pada angket juga ditemukan bentuk-bentuk FOMO (*Fear of Missing Out*) yang dialami oleh siswa, diantaranya mengikuti *trend*, cemas apabila melihat kegiatan teman di sosial media yang tidak melibatkan dirinya, harus selalu terhubung dengan sosial media, selalu mengikuti aktifitas orang lain di sosial media agar tidak disebut kuper.<sup>59</sup> Dalam pelaksanaan konseling pun peneliti dalam membuat RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) menyesuaikan dengan kondisi siswa.

Berlangsungnya proses layanan konseling Islam yang terlaksana selama tiga kali tentunya tidak langsung berjalan lancar. Untuk itu, agar prosesnya berjalan dengan baik peneliti terlebih dahulu menjalin hubungan baik dan hangat kepada seluruh konseli. Selalu mengawali kegiatan dengan berdoa dan sedikit permainan atau *ice breaking* agar konseli tidak mudah bosan dan fokus terhadap kegiatan dan dilanjutkan proses konseling Islam sesuai dengan prosedur yang ada. Para siswa terlihat belum bisa mengontrol dirinya dari FOMO (*Fear of Missing*

---

<sup>59</sup> JWT Intelligenc. 2011. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligenc.

*Out*). Peneliti membantu siswa untuk mengurangi perilaku tersebut menggunakan konseling Islam.

Adapun yang membedakan antara konseling Islam dan konseling pada umumnya yaitu Konseling Islam berlandaskan pada ajaran Al-Qur'an dan Hadis, mengintegrasikan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam dalam proses konseling. Berbeda dengan konseling pada umumnya yang banyak didasarkan pada teori psikologi Barat, konseling Islam memadukan pendekatan spiritual dan religius, membantu klien mengatasi masalah dengan perspektif keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Konseling ini membantu individu mengatasi FOMO dengan memperkuat keimanan dan mengajarkan tawakal kepada Allah, sehingga mereka dapat mengurangi ketergantungan pada penilaian sosial dan media. Dengan menanamkan nilai-nilai seperti syukur, sabar, dan *qana'ah* (merasa cukup), konseling Islam membantu individu menemukan kedamaian batin dan mengurangi kecemasan serta ketakutan akan ketinggalan. Konseling Islam juga mendorong praktik ibadah seperti doa dan dzikir untuk meredakan stres dan mendapatkan ketenangan jiwa, yang membedakannya dari konseling pada umumnya yang lebih berfokus pada teknik-teknik psikologis tanpa elemen religius.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh normal sehingga memenuhi syarat untuk pengujian hipotesis. Dari hasil uji t menghasilkan dua kesimpulan. Pertama, terdapat pengurangan perilaku FoMO siswa sebelum dan setelah diterapkan melalui layanan konseling Islam

kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh. Hal ini ditunjukkan bahwa nilai  $t$ -hitung  $>$   $t$ -tabel  $19.442 > 2.776$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan hasil dari *pretest* menunjukkan bahwa ada siswa yang memiliki FOMO (*Fear of Missing Out*) dalam kategori tinggi. Jika dibiarkan dan tidak segera ditangani maka akan mempengaruhi hasil belajarnya dan berdampak buruk terhadap dirinya bahkan orang lain. Perasaan FOMO (*Fear of Missing Out*) setelah diberi layanan konseling Islam berkurang. Hal ini diperkuat dengan bukti jumlah skor yang diperoleh dari *pretest* adalah 1876 dengan rata-rata 55,2, nilai maksimum 66, dan nilai minimum 44. Sedangkan setelah diberi layanan konseling Islam menjadi berkurang dengan jumlah skor sebanyak 343 dengan rata-rata 49 nilai maksimum 52 dan nilai minimum 45.

Melalui hasil dari uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0 yaitu menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0,000 maka  $0,000 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maknanya ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, hal ini menunjukkan penerapan konseling islam terhadap perilaku FoMO pada siswa SMAN 5 Banda Aceh memiliki nilai skor yang lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Hassan dan Yusof menunjukkan bahwa penggunaan metode Tazkiyah an-Nafs dalam konseling Islam efektif dalam mengurangi perilaku FOMO pada remaja. Melalui proses pembersihan jiwa yang melibatkan dzikir, tafakur (meditasi), dan refleksi terhadap ayat-ayat Al-Quran, remaja mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan ketakutan

akan kehilangan momen sosial. Penelitian ini menemukan bahwa Tazkiyah an-Nafs membantu remaja untuk lebih fokus pada kedamaian batin dan hubungan spiritual dengan Allah, yang pada akhirnya mengurangi ketergantungan mereka pada validasi sosial eksternal.<sup>60</sup>

Hasil penelitian juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdullah dan Zain menemukan bahwa penerapan Tazkiyah an-Nafs dalam konseling Islam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa yang mengalami FOMO. Siswa yang terlibat dalam program konseling yang menekankan pembersihan jiwa melalui ibadah dan penguatan hubungan dengan Allah menunjukkan peningkatan dalam rasa syukur, ketenangan, dan kontrol diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tazkiyah an-Nafs tidak hanya mengurangi perilaku FOMO tetapi juga meningkatkan kesejahteraan keseluruhan siswa dengan membantu mereka menemukan kebahagiaan dan makna hidup dari perspektif spiritual.<sup>61</sup>

Berdasarkan dari hasil penyebaran angket yang peneliti sebarakan terdapat penurunan hasil dari perilaku FoMO siswa yang dilihat dari hasil *pre-test*, pemberian *treatment*, dan *post-test*. Berdasarkan hasil uji t menunjukkan perubahan yaitu pada *paired samples test* diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $19.442 > 2.776$ ). Secara keseluruhan data hasil angket uji t menunjukkan adanya perubahan pada perilaku FoMO siswa dengan nilai rata-rata *pre-test* 61 dan rata-rata *post-test*

---

<sup>60</sup> Hassan, R., & Yusof, N. *The Effectiveness of Tazkiyah an-Nafs in Reducing Fear of Missing Out (FOMO) among Adolescents*. *Journal of Islamic Counseling*, 10(2), (2021), h 123-137.

<sup>61</sup> Abdullah, M., & Zain, H. *Enhancing Psychological Well-being through Tazkiyah an-Nafs: Addressing FOMO in High School Students*. *International Journal of Islamic Psychology*, 13(1), (2022), h 88-102.

49. Maka berdasarkan analisis data hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan FoMO (*Fear of Missing Out*) setelah layanan konseling Islam dengan terapi *self-control* yang semula FoMO dalam kategori tinggi menjadi berkurang ke dalam kategori rendah maka dapat disimpulkan layanan konseling Islam dengan terapi *self-control* dapat menurunkan FoMO (*Fear of Missing Out*) siswa kelas X-1 SMA Negeri 5 Banda Aceh.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu layanan konseling Islam untuk menurunkan FOMO (*Fear of Missing Out*) pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 5 Banda Aceh, menghasilkan kesimpulan bahwa perilaku FoMO siswa menunjukkan adanya penurunan secara signifikan dengan nilai rata-rata *pretest* 61,00 lebih rendah nilai rata-rata *posttest* 49,00. Berdasarkan analisis *paired samples test* dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan permainan catur yaitu diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $19.442 > 2.776$ ) atau  $Sig > 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis perilaku FoMO siswa sebelum dan sesudah mempunyai nilai skor yang lebih rendah.

Maknanya menunjukkan bahwa penerapan konseling Islam pada siswa SMAN 5 Banda Aceh efektif dalam mengatasi perilaku FoMO. Siswa yang mengikuti program konseling menunjukkan penurunan signifikan dalam kecemasan dan ketakutan akan kehilangan momen sosial. Selain itu, mereka melaporkan peningkatan rasa syukur, ketenangan batin, dan kontrol diri. Praktik-praktik keagamaan dalam konseling membantu siswa menemukan kedamaian batin dan makna hidup yang lebih dalam, yang pada akhirnya mengurangi kecemasan dan stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling Islam dengan metode



Tazkiyah an-Nafs efektif dalam mengurangi perilaku FOMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta spiritual siswa.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Sekolah**

Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan konseling Islam dalam program dukungan psikologis dan spiritual. Mengingat efektivitas metode Tazkiyah an-Nafs dalam mengurangi perilaku FOMO dan meningkatkan kesejahteraan siswa, sekolah perlu menyediakan pelatihan khusus bagi konselor agar lebih memahami dan menerapkan prinsip-prinsip konseling Islam.

### **2. Bagi Guru Bimbingan Konseling**

Guru BK disarankan untuk mempelajari dan menerapkan metode konseling Islam dalam sesi konseling. Mereka bisa menggabungkan praktik-praktik keagamaan seperti dzikir, doa, dan refleksi terhadap ayat-ayat Al-Quran untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan stres terkait FOMO. Guru BK juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh empati.

### **3. Bagi Siswa**

Siswa disarankan untuk aktif berpartisipasi dalam program konseling Islam yang ditawarkan sekolah. Mereka juga perlu mengembangkan kebiasaan spiritual seperti dzikir, doa, dan membaca Al-Quran, serta memahami pentingnya keseimbangan antara aktivitas sosial dan spiritual untuk mengatasi FOMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

*Al Qur'an Kariim*

Abdullah, M., & Zain, H. *Enhancing Psychological Well-being through Tazkiyah an-Nafs: Addressing FOMO in High School Students*. *International Journal of Islamic Psychology*, 13(1), (2022), h 88-102.

Abdurrahman, "Konseling Islam", Medan: PERDANA PUBLISHING, 2019 .

Aisha Zuleyka dan Tris Sutanti, *Konseling Kelompok Teknik Muhasabah Diri Dalam Mereduksi Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa*, Seminar Antar Bangsa : Yogyakarta. 2023.

Akhmadi, Agus. "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat." *Inovasi-Jurnal Diklat Keagamaan* 10.4 (2016).

Anggraeni Ellynda Kusuma, *Fear Of Missing Out, takut kehilangan momen*, Juni 2021, diakses tanggal 15 desember 2020 dari situs: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13931/Fear-Of-Missing-Out-FOMO-Ketakutan-Kehilangan-Momen.html>

Annatagia, Libbie. "Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia." *Bandung Conference Series: Psychology Science*. Vol. 2. No. 3. 2022.

Anwar, Fuad. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Deepublish, 2019.

Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.

Azwar. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Danielle A. Einstein, Carol Dabb & Madeleine Fraser (2023) *FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence*, *Australian Journal of Psychology*, 75:1, DOI: 10.1080/00049530.2023.2217961.

Fauzyah, Putri Fadhillah. *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Kecanduan Media Sosial Di Man Pematangsiantar*. Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2023.

Hassan, R., & Yusof, N. *The Effectiveness of Tazkiyah an-Nafs in Reducing Fear of Missing Out (FOMO) among Adolescents*. *Journal of Islamic Counseling*, 10(2), (2021), h 123-137.

- Hasari, Ayu. *Langkah-Langkah Guru BK Mengimplementasikan Konseling Islami dalam Pembinaan Akhlak Siswa MTs AL-Jami'iyatul Washliyah Tembung*. Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2020.
- Husein, *Metode Riset Komunikasi Organisasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2017).
- Jian Mao & Bin Zhang (2023) *Differential Effects of Active Social Media Use on General Trait and Online-Specific State-FoMO: Moderating Effects of Passive Social Media Use*, *Psychology Research and Behavior Management*, 16., 1391-1402, DOI: 10.2147/PRBM.S404063.
- Johor, *SPSS 24 untuk Penelitian*, (Jakarta: Alex Medi Kamputindo, 2017).
- JWT Intelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.
- JWT Intelligence. 2012. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.
- Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMA Negeri 1 Manado*. *Psikopedia*, 2, (3), 2021.
- Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Maulidya, Rifi. *FOMO (Fear Of Missing Out) Pada Mahasiswa Penggemar Budaya Korea (Studi Deskriptif Mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta)*. Diss. Universitas Negeri Jakarta, 2023.
- Muhammad, Rifqi. "Islamic Counseling Techniques" Cross-border 2.1 (2019).
- Muhammad, Rifqi. "Teknik Konseling Islami dan Relevansinya pada Proses Konseling." *Madaniyah* 11.2 (2021).
- Muslima, Muslima. "Konseling Dalam Pendidikan Manusia Menurut Konsep Islam." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 1.1 (2015).
- Muzaki, and Agung Saputra. "Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2.2 (2019).
- Nurhasanah, Rizki. "Islamic Guidance And Counseling: Islamic Science Point View" *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 3.2 (2022).

- Nurhidayah. *Bimbingan Konseling Dalam Persektif Islam*. Diss. Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2019.
- Nurhidayatullah, D. and Wahdaniah Wahdaniah. "Penerapan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Siswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Di SMP Negeri 33 Makassar" *Educandum* 9.2 (2023).
- Pratiwi, Mariska. "Penerapan Tasawuf untuk Pencegahan FOMO dan Pembangkit Psikologis Positif pada Remaja." *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 23. 2023. h. 809.
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. Computers In Human Behavior*. University of Oxford Science Direct, Vol. 29, p.1841-1848.
- Saputra, Agung, and Muzaki Muzaki. "Pemikiran Anwar Sutoyo tentang Konseling Islam untuk Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2.1 (2019).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Syabani, S. N. (2019). *Fear Of Missing Out Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Pada Remaja Pengguna Media Sosial*. Skripsi.
- Syafaruddin, Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, and Dina Nadira Amelia Siahaan. "Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik." (2019).
- Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing, 2018.
- Widyana, R., & Purnamasari, S. E. (2020). *Do Fear Of Missing-Out Mediated By Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emergingadulthood?* *Journal Of Educational, Health And Community Psychology*, 9, 261.
- Yandi Chidlir, *Fenomena FOMO dan Dampak Negatifnya Bagi Peserta Didik*, Mei 2023, Diakses pada tanggal 05 Mei 2023 dari situs: <https://guruinovatif.id/artikel/fenomena-fomo-dan-dampak-negatifnya-bagi-peserta-didik>.

Yunanda, Erya. *Penerapan Konseling Islami Dalam Perkembangan Moral Siswa SMP Muhammadiyah 3 Medan*. Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018.



Lampiran 1



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR B-11089/Un 08/FTK/Kp 07 6/11/2023

TENTANG:  
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang

- a bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing skripsi;
- b bahwa yang namanya tersebut dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing skripsi Mahasiswa;
- c bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Mengingat

- 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- 2 Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
- 3 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
- 4 Peraturan Presiden Nomor 74 Tahun 2012, tentang perubahan atas peraturan pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang pengelolaan keuangan Badan Layanan Umum;
- 5 Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
- 6 Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang perubahan Institusi Agama Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh Menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- 7 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2022, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- 8 Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- 9 Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag RI;
- 10 Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/Kmk.05/2011, tentang penetapan institusi agama Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
- 11 Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, Tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

MEMUTUSKAN

Menetapkan

Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa

KESATU

Menunjukkan Saudara  
**Muslima, M.Ed**

Untuk membimbing Skripsi

Nama **Radha Fadila**

NIM 200213024

Program Studi Bimbingan Konseling

Judul Skripsi Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out pada Siswa SMA N 5 Banda Aceh

KE DUA

Kepada pembimbing yang tercantum namanya diatas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

KE TIGA

Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor SP DIPA-025 04 2 423925/2023 Tanggal 30 November 2022 Tahun Anggaran 2023.

KE EMPAT

Surat Keputusan ini berlaku selama enam bulan sejak tanggal ditetapkan.

KELIMA

Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini



Banda Aceh  
15 November 2023

## Lampiran 2

04/07/24, 20:05

Document



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syaikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : um@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-3796/Un.08/FTK.1/TL.00/5/2024  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Pendidikan Aceh
2. Kepala SMAN 5 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **RADHA FADILA / 200213024**  
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Keutapang

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Penerapan Konseling Islam terhadap Perilaku Fear of Missing Out pada Anak SMAN 5 Banda Aceh***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 14 Mei 2024  
an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Berlaku sampai : 14 Juni 2024

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

جامعة الرانيري  
AR-RANIRY



**PEMERINTAH ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 5 KOTA BANDA ACEH**  
Jalan Hamzah Lansari No. 1 Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Banda Aceh, 23114  
Telp. (0651) 7552010 Email: sman5ta.aceh@gmail.com Website: www.dikbnda.net

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 070/288 /2024

Berdasarkan Surat Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh, Nomor: 421.3/G.1/1694/2024 tanggal 14 Mei 2024 tentang Izin Pengumpulan Data, maka Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Banda Aceh menerangkan :

Nama : Radha Fadila  
NIM : 200213024  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Alamat : Banda Aceh

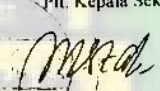
Yang namanya tersebut di atas benar telah mengumpulkan data, melakukan penelitian di SMA Negeri 5 Banda Aceh, pada Tanggal 14 Mei 2024 s/d 11 Juni 2024 untuk penyusunan Skripsi dengan judul :

**"PENERAPAN KONSELING ISLAM TERHADAP PERILAKU FEAR OF MISSING OUT PADA ANAK SMA N 5 BANDA ACEH"**

Demikianlah surat ini, kami keluarkan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pada Tanggal, 3 Juni 2024

Plt. Kepala Sekolah

  
Mustafa, S.Pd

Pembina

NIP 197903052007011022



## Lampiran 4

**INSTRUMEN PENELITIAN SETELAH VALIDASI****KISI-KISI FOMO**

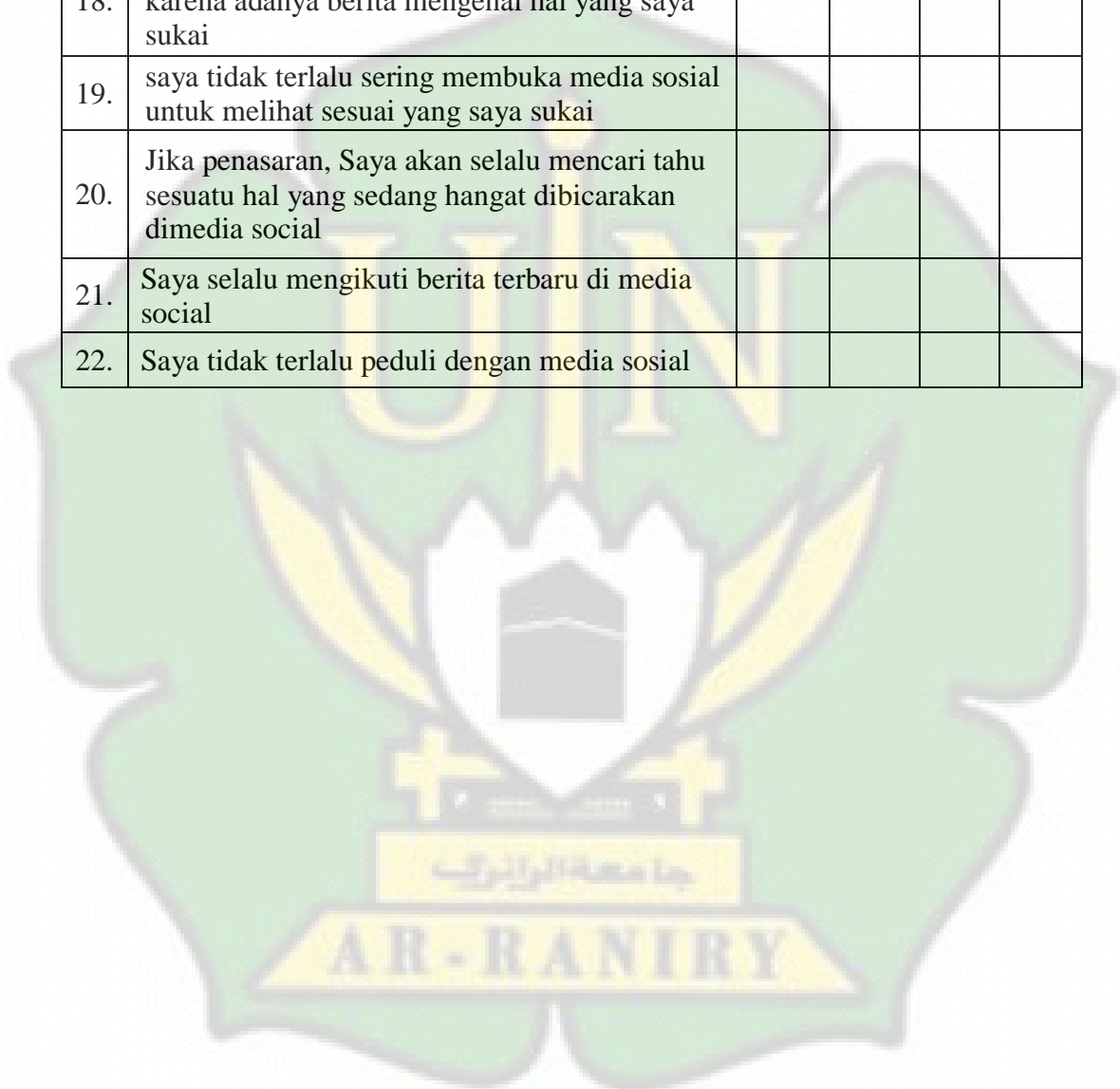
Variable	Aspek	Indikator	Pertanyaan		Jumlah Item
			+	-	
<i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	Ketakutan Psikologi <i>Relatedness</i>	a. Kecemasan saat tidak memiliki hubungan dekat dengan seseorang	1,3,5,7,11	2,4,8,12	9
		b. Perilaku mencari tahu kegiatan yang sedang dilakukan seseorang	13,15,16,18	6,10,14	7
	Kebutuhan Psikologis <i>Self</i>	c. Melampiaskan keinginan untuk beradaptasi di media sosial untuk mencapai satu tujuan	20	19	2
		d. Melampiaskan keinginan untuk berinteraksi di media sosial untuk mencapai satu tujuan.	21	22	2
<b>Jumlah</b>			16	14	22

Lampiran 5

**INSTRUMEN PENELITIAN SETELAH VALIDASI**

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir saat teman-teman melakukan suatu kegiatan berharga tanpa melibatkan saya				
2.	Saya merasa tidak harus terlibat di setiap kegiatan				
3.	Saya merasa cemas ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya				
4.	Saya tidak masalah jika teman-teman bersenang-senang tanpa saya				
5.	Saya merasa gelisah ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang lain diluar sana				
6.	Saya merasa tidak semua hal harus saya ketahui				
7.	Saya tidak akan melewatkan setiap kesempatan untuk dapat berkomunikasi dengan kedua orang tua saya				
8.	Saya tidak masalah jika melewatkan kesempatan untuk berkomunikasi dengan kedua orang tua saya				
9.	Saya tidak akan melewatkan setiap kegiatan yang diadakan untuk berinteraksi dengan sahabat-sahabat saya				
10.	Saya tidak harus selalu menjalin interaksi dengan sahabat-sahabat saya				
11.	Saat sedang tidak bersama teman-teman, saya akan mencari tahu apa yang sedang mereka lakukan melalui sosial media				
12.	Saya tidak terlalu penasaran dengan apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya				
13.	Ketika sedang liburan, saya tetap harus melihat kegiatan yang dilakukan teman-teman saya melalui sosial media				
14.	Saya jarang membuka status teman-teman terutama saat liburan				
15.	Saya selalu mengikuti perkembangan-perkembangan yang terjadi di media sosial				

16.	Saya akan mengirim komentar jika teman-teman saya mengupload sebuah momen atau kegiatan mereka				
17.	Saya tidak terlalu memikirkan sosial media saat saya sedang bersenang-senang				
18.	Biasanya saya selalu membuka media sosial karena adanya berita mengenai hal yang saya sukai				
19.	saya tidak terlalu sering membuka media sosial untuk melihat sesuai yang saya sukai				
20.	Jika penasaran, Saya akan selalu mencari tahu sesuatu hal yang sedang hangat dibicarakan di media social				
21.	Saya selalu mengikuti berita terbaru di media social				
22.	Saya tidak terlalu peduli dengan media sosial				



Lampiran 6

**ANGKET FOMO**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

**Petunjuk Pengisian :**

1. Baca dan pahami setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti.
2. Beri tanda (✓) pada kolom kanan pernyataan yang paling sesuai dengan diri kamu, Adapun keterangannya sebagai berikut:  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Jika anda ingin merubah jawaban maka beri tanda (=), kemudian berikan tanda (✓) pada jawaban baru.
4. Periksa kelengkapan jawaban anda sebelum lembaran ini dikembalikan.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir saat teman-teman melakukan suatu kegiatan berharga tanpa melibatkan saya				
2.	Saya merasa tidak harus terlibat di setiap kegiatan				
3.	Saya merasa cemas ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya				
4.	Saya tidak masalah jika teman-teman bersenang-senang tanpa saya				
5.	Saya merasa gelisah ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang lain diluar sana				
6.	Saya merasa tidak semua hal harus saya ketahui				
7.	Saya tidak akan melewatkan setiap kesempatan untuk dapat berkomunikasi dengan kedua orang tua saya				
8.	Saya tidak masalah jika melewatkan kesempatan untuk berkomunikasi dengan kedua orang tua saya				

9.	Saya tidak akan melewatkan setiap kegiatan yang diadakan untuk berinteraksi dengan sahabat-sahabat saya				
10.	Saya tidak harus selalu menjalin interaksi dengan sahabat-sahabat saya				
11.	Saat sedang tidak bersama teman-teman, saya akan mencari tahu apa yang sedang mereka lakukan melalui sosial media				
12.	Saya tidak terlalu penasaran dengan apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya				
13.	Ketika sedang liburan, saya tetap harus melihat kegiatan yang dilakukan teman-teman saya melalui sosial media				
14.	Saya jarang membuka status teman-teman terutama saat liburan				
15.	Saya selalu mengikuti perkembangan-perkembangan yang terjadi di media sosial				
16.	Saya akan mengirim komentar jika teman-teman saya mengupload sebuah momen atau kegiatan mereka				
17.	Saya tidak terlalu memikirkan sosial media saat saya sedang bersenang-senang				
18.	Biasanya saya selalu membuka media sosial karena adanya berita mengenai hal yang saya sukai				
19.	saya tidak terlalu sering membuka media sosial untuk melihat sesuai yang saya sukai				
20.	Jika penasaran, Saya akan selalu mencari tahu sesuatu hal yang sedang hangat dibicarakan di media sosial				
21.	Saya selalu mengikuti berita terbaru di media social				
22.	Saya tidak terlalu peduli dengan media sosial				





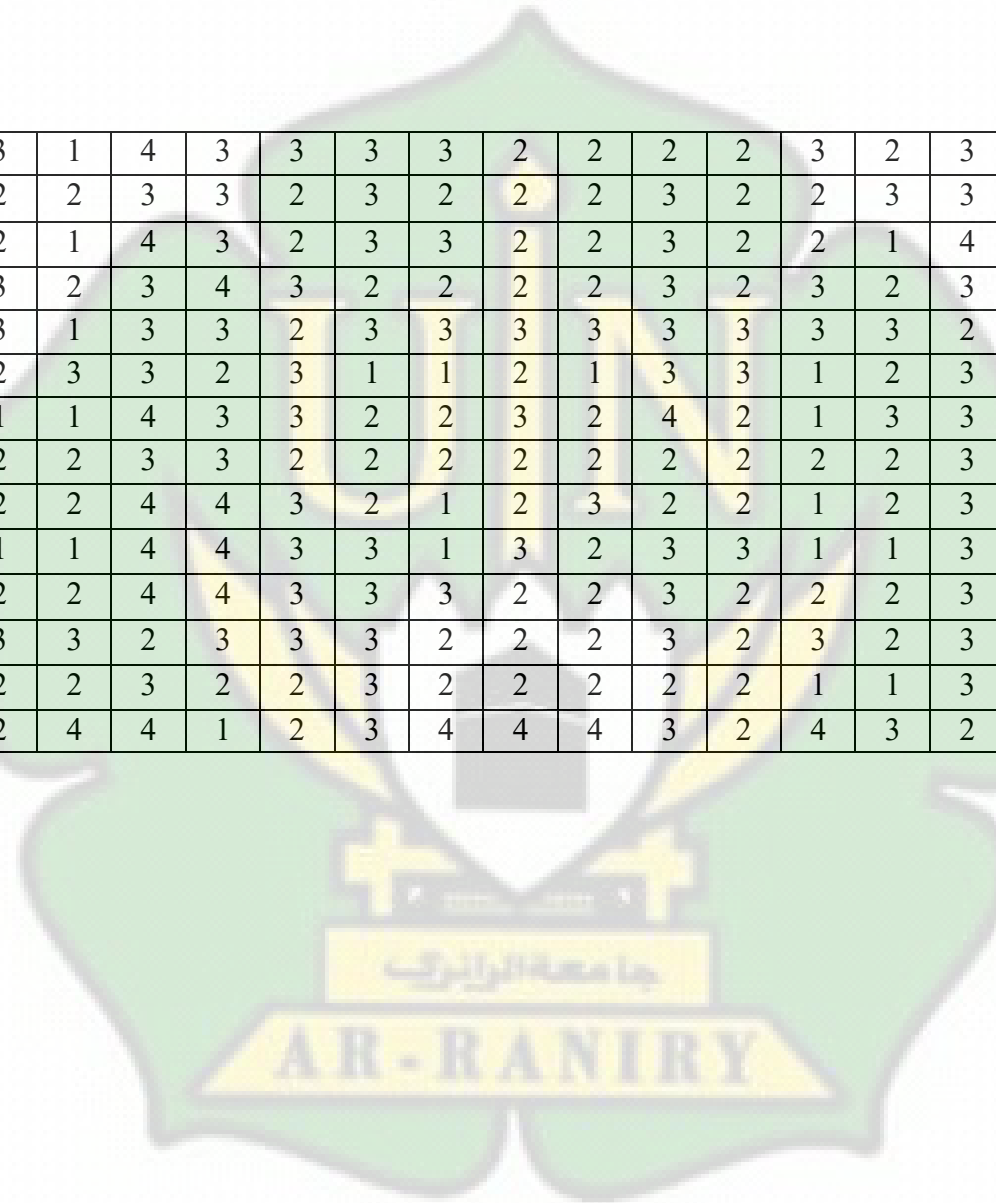
Lampiran 8

**Tabulasi Data Penelitian**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	TOTAL	
3	2	4	3	1	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	59
3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	57
3	2	4	3	1	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	63
3	3	2	2	3	2	4	4	3	2	1	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	1	3	53
2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	57
3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	57
3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	51
3	2	2	2	2	2	4	4	3	4	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	58
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	47
3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	59
3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	54
2	3	1	2	3	4	4	4	3	4	2	2	2	1	2	2	1	4	4	4	1	4	4	59
3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	4	3	3	1	2	2	51
3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	55
2	3	1	2	1	2	4	4	4	4	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	53
3	2	1	1	4	1	4	1	2	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	3	4	4	61
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	51
2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	52
3	1	3	2	1	4	3	3	3	3	2	4	3	1	4	1	2	3	2	4	1	3	3	56
3	2	4	3	1	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	61



3	3	2	2	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	57
2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	52
3	2	3	2	2	1	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	4	3	3	3	3	56
3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	56
3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	58
2	3	1	2	2	3	3	2	3	1	1	2	1	3	3	1	2	3	3	3	2	2	48
2	2	2	2	1	1	4	3	3	2	2	3	2	4	2	1	3	3	3	3	2	2	52
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	51
3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	52
4	2	4	3	1	1	4	4	3	3	1	3	2	3	3	1	1	3	3	4	2	4	59
3	1	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	57
3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	54
2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	44
3	4	2	2	2	4	4	1	2	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	2	4	66



Lampiran 9

Hasil Reliabilitas Awal

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	30

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.38	.490	60
VAR00002	2.03	.367	60
VAR00003	3.42	.497	60
VAR00004	2.02	.431	60
VAR00005	3.42	.497	60
VAR00006	2.10	.477	60
VAR00007	3.38	.490	60
VAR00008	2.03	.367	60
VAR00009	3.38	.490	60
VAR00010	2.12	.415	60
VAR00011	3.58	.497	60
VAR00012	2.02	.291	60
VAR00013	3.38	.490	60
VAR00014	2.10	.399	60
VAR00015	3.52	.504	60
VAR00016	2.02	.344	60
VAR00017	3.38	.490	60
VAR00018	2.08	.497	60
VAR00019	3.38	.490	60
VAR00020	2.07	.312	60
VAR00021	3.35	.481	60
VAR00022	1.97	.181	60
VAR00023	3.52	.504	60
VAR00024	2.12	.415	60
VAR00025	3.38	.490	60
VAR00026	2.10	.399	60
VAR00027	3.38	.490	60
VAR00028	1.97	.181	60
VAR00029	3.53	.503	60
VAR00030	2.05	.220	60

Lampiran 10

Hasil Reliabilitas Kedua

**Reliability Statistics**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.542	22

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	52.4412	19.406	.377	.507
VAR00002	52.9412	20.481	.062	.547
VAR00003	52.8235	19.362	.171	.530
VAR00004	53.0294	20.575	.151	.534
VAR00005	53.0588	21.815	-.145	.583
VAR00006	52.8824	19.319	.129	.541
VAR00007	51.7353	19.594	.293	.515
VAR00008	52.2353	22.670	-.254	.604
VAR00009	52.4118	21.098	-.008	.553
VAR00010	52.5000	18.864	.342	.503
VAR00011	53.0882	19.234	.287	.512
VAR00012	52.8235	18.089	.475	.480
VAR00013	52.9706	19.242	.341	.507
VAR00014	52.7059	19.971	.124	.538
VAR00015	52.6765	19.862	.204	.525
VAR00016	53.0882	18.628	.285	.508
VAR00017	53.1471	20.008	.149	.533
VAR00018	52.1765	22.089	-.199	.575
VAR00019	52.4412	20.254	.154	.533
VAR00020	52.2059	19.926	.214	.525
VAR00021	52.8529	20.735	.038	.549
VAR00022	52.4706	16.317	.683	.428

**PEMERINTAH ACEH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY SMAN 5 BANDA ACEH**



Jl. Hamzah Fansuri No.3 Kopelma Darussalam,  
Kec. Syiah Kuala, Banda Aceh, 23111



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024**

Nama	: AZ, BR, HK, KM, MAG, MA, ZF
Kelas/Semester	: X-1 / Genap
Hari/Tanggal	: 27 Mei 2024
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Waktu	: 1 x 45 Menit
Tempat	: Ruang Mushalla
Topik Permasalahan	: Konsep Dasar FoMO
Gejala yang Nampak/keluhan	: Sering mengecek sosmed ketika jam Pelajaran, lebih peduli sosmed daripada dunia nyata baik itu saat belajar maupun interkasi dengan seseorang, tidak mau ketinggalan trend, selalu ingin tahu kehidupan orang lain, selalu ingin tahu gossip terbaru, mengeluarkan uang untuk hal yang tidak penting agar tidak ketinggalan zaman.
Pendekatan /Teknik	: Konseling Kelompok/Konseling Islam
Hasil yang di capai	: Konseli menunjukkan penurunan Tingkat kecemasan terkait ketakutan akan ketinggalan informasi atau tren.

**Mengetahui,**  
**Dosen**

**Banda Aceh, 27 Mei 2024**  
**Mahasiswa**

**Muslima, S.Ag, M.Ed.**  
**NIP. 1972021220414112001**

**Radha Fadila**  
**NIM. 200213024**

**PEMERINTAH ACEH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY SMAN 5 BANDA ACEH**



Jl. Hamzah Fansuri No.3 Kopelma Darussalam,  
Kec. Syiah Kuala, Banda Aceh, 23111



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024**

Nama	: AZ, BR, HK, KM, MAG, MA, ZF
Kelas/Semester	: X-1 / Genap
Hari/Tanggal	: 5 Juni 2024
Pertemuan ke	: 2 (Kedua)
Waktu	: 1 x 45 Menit
Tempat	: Ruang Mushalla
Topik Permasalahan	: Bijak dalam bermedia sosial
Gejala yang Nampak/keluhan	: Sering mengecek sosmed ketika jam Pelajaran, lebih peduli sosmed daripada dunia nyata baik itu saat belajar maupun interkasi dengan seseorang, tidak mau ketinggalan trend, selalu ingin tahu kehidupan orang lain, selalu ingin tahu gossip terbaru, mengeluarkan uang untuk hal yang tidak penting agar tidak ketinggalan zaman.
Pendekatan dan Teknik	: Konseling Kelompok/Konseling Islam
Hasil yang dicapai	: Siswa menggunakan media sosial secara lebih bijak, dengan waktu yang lebih terkontrol dan tidak berlebihan.

**Mengetahui,**  
**Dosen**

**Banda Aceh, 5 Juni 2024**  
**Mahasiswa**

**Muslima, S.Ag, M.Ed.**  
**NIP. 1972021220414112001**

**Radha Fadila**  
**NIM. 200213024**

**PEMERINTAH ACEH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY SMAN 5 BANDA ACEH**

Jl.



Hamzah Fansuri No.3 Kopelma Darussalam,  
Kec. Syiah Kuala, Banda Aceh, 23111



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024**

Nama	: AZ, BR, HK, KM, MAG, MA, ZF
Kelas/Semester	: X-1 / Genap
Hari/Tanggal	: 10 Juni 2024
Pertemuan ke	: 3 (Ketiga)
Waktu	: 1 x 45 Menit
Tempat	: Ruang Mushalla
Topik Permasalahan	: Pengendalian Diri
Gejala yang Nampak/keluhan	: Sering mengecek sosmed ketika jam Pelajaran, lebih peduli sosmed daripada dunia nyata baik itu saat belajar maupun interkasi dengan seseorang, tidak mau ketinggalan trend, selalu ingin tahu kehidupan orang lain, selalu ingin tahu gossip terbaru, mengeluarkan uang untuk hal yang tidak penting agar tidak ketinggalan zaman.
Pendekatan dan Teknik	: Konseling kelompok/Konseling Islam
Hasil yang dicapai	: Siswa mampu membuat keputusan yang lebih bijaksana dan tidak lagi bertindak impulsif hanya karena takut ketinggalan. Siswa juga menunjukkan peningkatan dalam praktik keagamaan mereka, seperti shalat, dzikir, dan doa, yang membantu mereka merasa lebih tenang dan damai.

**Mengetahui,  
Dosen**

**Banda Aceh, 10 Juni 2024  
Mahasiswa**

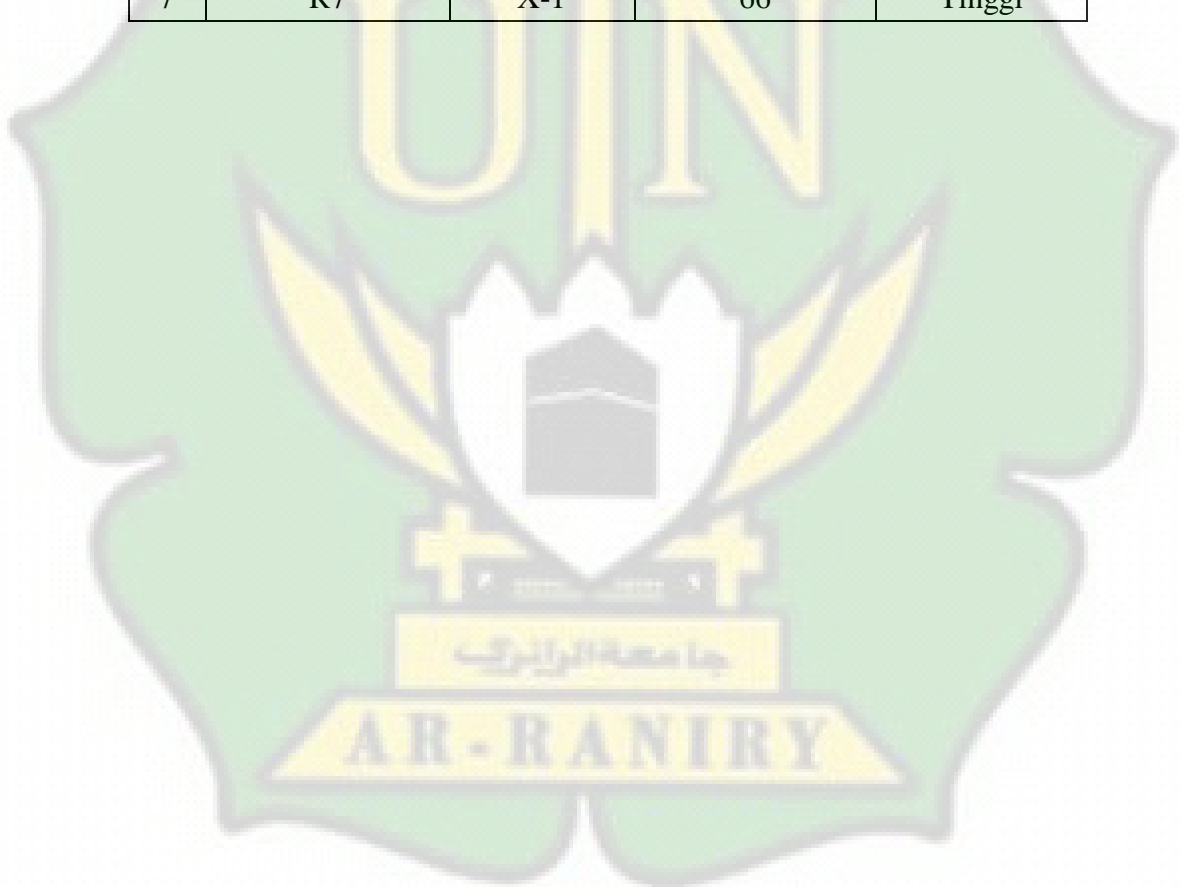
**Muslima, S.Ag, M.Ed.  
NIP. 1972021220414112001**

**Radha Fadila  
NIM. 200213024**

Lampiran 12

**Hasil *pre-test* FoMO**

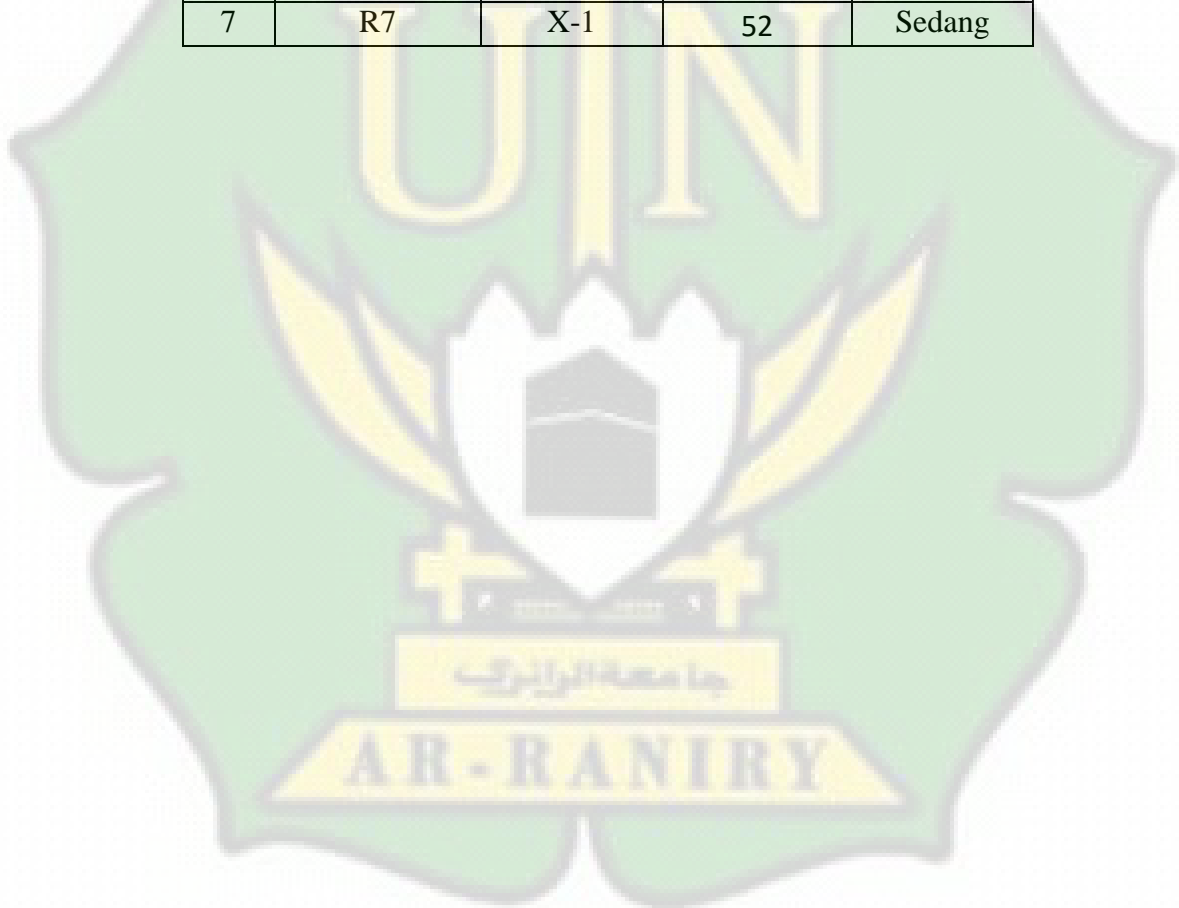
No	Responden	Kelas	<i>Pretest</i>	Kategori
1	R1	X-1	59	Sedang
2	R2	X-1	63	Tinggi
3	R3	X-1	59	Sedang
4	R4	X-1	59	Sedang
5	R5	X-1	61	Tinggi
6	R6	X-1	61	Tinggi
7	R7	X-1	66	Tinggi



Lampiran 13

**Hasil *post-test* FoMO**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Kelas</b>	<b><i>Posttest</i></b>	<b>kategori</b>
1	R1	X-1	47	Rendah
2	R2	X-1	51	Sedang
3	R3	X-1	45	Rendah
4	R4	X-1	46	Rendah
5	R5	X-1	52	Sedang
6	R6	X-1	50	rendah
7	R7	X-1	52	Sedang

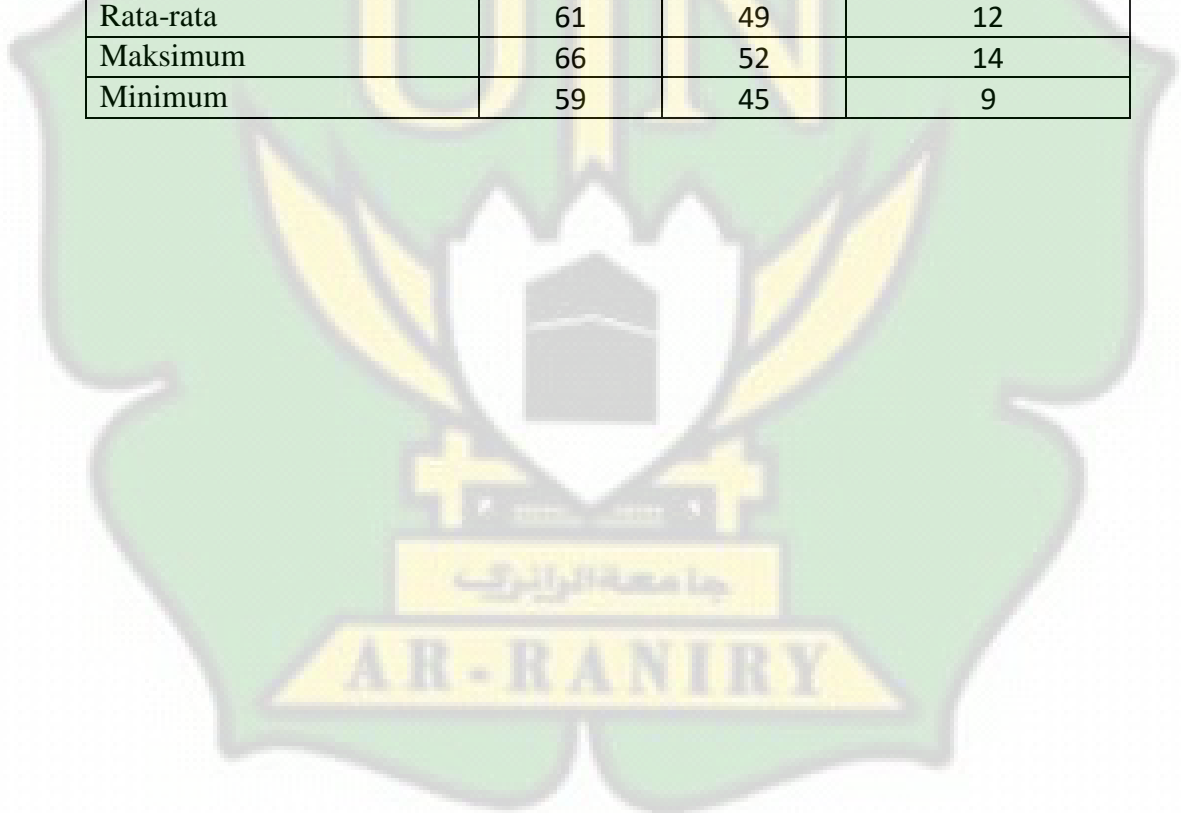




Lampiran 14

**Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* FoMO**

No	Responden	Kelas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>
1	R1	X-1	59	47	12
2	R2	X-1	63	51	12
3	R3	X-1	58	45	14
4	R4	X-1	59	46	13
5	R5	X-1	61	52	9
6	R6	X-1	61	50	11
7	R7	X-1	66	52	14
Jumlah			428	343	85
Rata-rata			61	49	12
Maksimum			66	52	14
Minimum			59	45	9



Lampiran 15

**Data Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk***

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.214	7	.200*	.913	7	.414
POSTTEST	.204	7	.200*	.875	7	.204

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



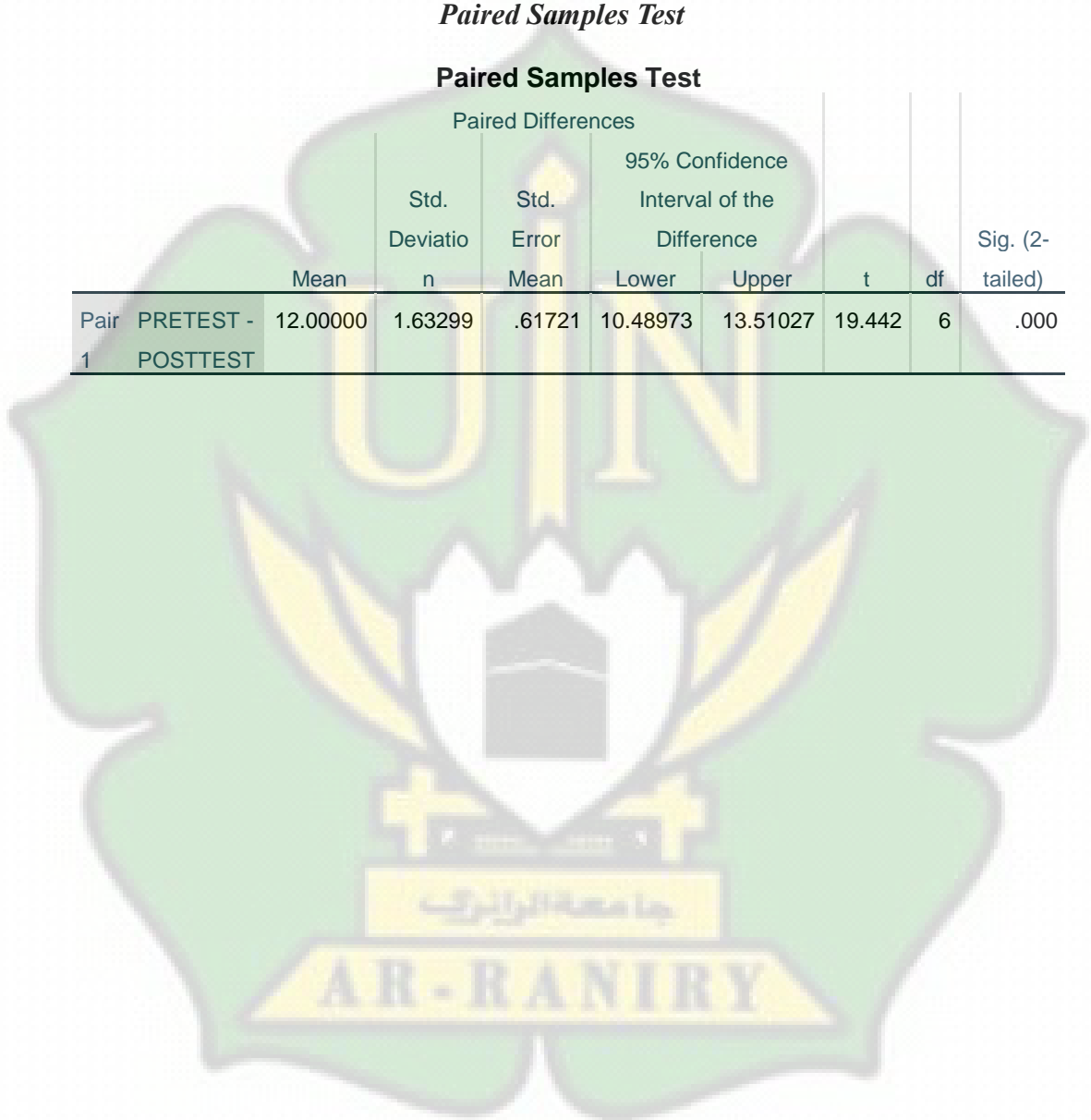
Lampiran 16

**Uji T**

*Paired Samples Test*

**Paired Samples Test**

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	12.00000	1.63299	.61721	10.48973	13.51027	19.442	6	.000



Lampiran 17

## DOKUMENTASI

### MEDIA POSTER DAN POHON HARAPAN



***PRE-TEST***



***TREATMENT I***



***TREATMENT II***



**TREATMENT III**



**POST-TEST**

