

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING TERHADAP PENURUNAN
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) SISWA DI SMA PEKANBARU**

Ledis Pazila¹, Tri Umari², Kiki Mariah³

^{1,2,3} BK FKIP Universitas Riau

¹ledis.pazillah1324@student.unri.ac.id ²tri.umari@lecturer.unri.ac.id

³kikimariah@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of group counseling services using cognitive restructuring techniques in reducing Fear of Missing Out (FoMO) among students at SMA X Pekanbaru. The study employed a One Group Pretest-Posttest experimental method involving 6 students with high FoMO levels. Data were collected through a valid and reliable FoMO questionnaire (Cronbach's Alpha = 0.722). After participating in six counseling sessions, the results of the Wilcoxon and N-Gain analyses indicated a significant reduction in FoMO levels. The cognitive restructuring technique helped students transform irrational thoughts into more rational ones and improve self-control in social media use. Therefore, group counseling services using cognitive restructuring techniques were proven effective in reducing students' FoMO levels.

Keywords: Group Guidance, Cognitive Restructuring, Fear of Missing Out

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian menggunakan metode eksperimen model *One Group Pretest-Posttest*. Data dikumpulkan melalui angket *Fear of Missing Out* (FoMO) yang valid dan reliabel (Cronbach's Alpha 0,722). Setelah mengikuti 6 kali sesi konseling, hasil analisis Uji Wilcoxon dan N-Gain menunjukkan adanya penurunan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang signifikan. teknik *Cognitive Restructuring* membantu siswa mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional serta meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa.

Kata Kunci: Konseling kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, *Fear of Missing Out*

A. Pendahuluan

Perkembangan internet telah memberikan dampak yang besar terhadap kehidupan manusia, terutama dalam bidang komunikasi dan teknologi informasi, serta

memperluas pengetahuan individu tanpa terbatas oleh waktu dan tempat. Namun, disamping manfaat tersebut, perkembangan internet juga menimbulkan permasalahan baru, terutama terkait dengan perubahan

perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini internet bukan lagi hanya menjadi alat bantu untuk melakukan berbagai aktivitas, melainkan telah berubah menjadi kebutuhan penting yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Hal ini terlihat dari kecenderungan seeta mempengaruhi aspek sosial, emosional, dan psikologis seseorang (Savitri et al., 2019).

Dengan perkembangan internet, media sosial telah menjadi salah satu platfrom yang paling banyak digunakan. Platfrom media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan lainnya tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai untuk membangun identitas diri, mengekspresikan perasaan, dan terlibat dalam interaksi sosial virtual. Melalui media sosial, individu dapat dengan mudah mengetahui aktivitas orang lain, sehingga meningkatkan keterhubungan emosional di dunia maya (Rahmawarin, 2022). Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak sehat, seperti kecenderungan untuk terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain atau bergantung pada validitas

eksternal, justru dapat berdampak negatif dengan meningkatkan risiko kecemasan dan menurunnya rasa percaya diri (Kales et al., 2020)

Data yang diterbitkan oleh Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah penggunaan internet di Indonesia mencapai 210 juta, atau sekitar 72,02% dari total populasi. Remaja berusia 13-18 tahun merupakan kelompok pengunaan dominan, dengan media sosial sebagai aktivitas utama mereka. Penelitian oleh Kaloeti dkk. (2021) menunjukkan bahwa remaja menggunakan platfrom media sosial seperti WhatsApp (34,79%), LINE (32,28%), dan Instagram (20,84%), dengan rata-rata durasi berkisar 4 hingga 6 jam. Tingginya tingkat penggunaan media sosial ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian sangat penting dalam kehidupan remaja. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat dalam komunikasi dan akses informasi, media sosial juga meningkatkan risiko gangguan psikologis (Najah et al., 2021).

Salah satu dampak psikologis yang timbul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan adalah *Fear*

of Missing Out (FoMO). FoMO merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh adanya rasa cemas dan ketakutan pada individu ketika merasa tidak turut mengalami pengalaman-pengalaman yang dianggap menyenangkan oleh orang lain, sehingga hal ini mendorong individu tersebut untuk mempertahankan koneksi dengan media sosial secara terus-menerus (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini mengalami peningkatan yang signifikan, terutama di kalangan remaja. Individu yang mengalami FoMO pada umumnya menunjukkan perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial, yang disertai dengan peningkatan tingkat kecemasan serta penurunan tingkat kepuasan diri. Lebih lanjut, FoMO juga berpotensi mengakibatkan berkurangnya minatnya terhadap aktivitas dunia nyata serta melemahnya kualitas interaksi sosial langsung, dan terganggunya konsentrasi dalam kegiatan akademik (Fronika, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan disertai dengan kecemasan dapat mengganggu proses pembelajaran dan berdampak negatif pada prestasi akademik siswa (Tunc-

Aksan & Akbay, 2019).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) juga ditemukan di SMA X Pekanbaru. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), terungkap bahwa sebagian siswa masih menggunakan ponsel selama kegiatan belajar tanpa memperoleh izin guru, dan penggunaan tersebut cenderung lebih mengarah pada akses media sosial daripada untuk tujuan belajar. Kebiasaan untuk terus-menerus mengamati konten media sosial berpotensi memicu munculnya perilaku FOMO pada siswa. Hasil pra-penelitian menunjukkan bahwa 68,3% siswa dari sampel 110 siswa mengalami kesulitan mengendalikan keinginan untuk terus-menerus mengecek media sosial, sementara 57,3% siswa mengikuti tren di media sosial untuk tampil sebagai remaja yang mengikuti perkembangan zaman. Data ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan masalah nyata dan cukup serius di kalangan siswa dan membutuhkan perhatian khusus.

Salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok menggunakan teknik

cognitive restructuring, yang merupakan bagian dari pendekatan terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Teknik *cognitive restructuring* berfokus pada mengubah pola pikir irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif, membantu individu mengurangi tingkat kecemasan serta mengendalikan perilaku secara lebih optimal (Rufaidah & Kameli, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al., (2024) juga menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi kecemasan serta perilaku adiktif yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian oleh Astika et al., (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan dampak positif dalam membantu remaja membatasi perilaku FoMO melalui dinamika kelompok dan proses berbagi pengalaman di antara anggota kelompok.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini mengkaji pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap

Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa SMA X di Pekanbaru.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah one group-posttest desing, yang melibatkan satu kelompok subjek dengan pemberian pretest sebelum adanya perlakuan kemudian diikuti pengukuran akhir posttest setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah treatment. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan FoMO siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SMA x di pekanbaru pada tanggal 10 Februari hingga 17 April 2026.

Teknik pengumpulan Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket FoMO dengan menggunakan skala Likert 1-4 yang terdiri dari 23 item yang telah uji validitas. Instrumen yang berupa angket untuk mengukur tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Treatment dilaksanakan dalam enam sesi konseling kelompok dengan berbagai Tahap, yaitu Rasional, Identifikasi

pikiran konseli dalam sitausi problem, Pengenalan dan Latihan *coping thought*, Pindahan dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, Pengenalan dari Latihan penguatan positif, Tugas rumah dan tindakan lanjut. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji Wilcoxon Signed Rank Test, dan uji N-Gain ternormalisasi untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan skala FoMO Penelitian ini menggunakan skala FoMO yang terdiri dari beberapa item pernyataan dengan alternatif jawaban 4 pilihan dalam Skala Likert. Tingkat FoMO siswa dapat dikategorikan menjadi 3 tingkatan yaitu tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Tabel berikut menunjukkan tingkat dan persentase FoMO siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Tabel 1. Tingkat *Fear of Missing Out* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive Restructuring* dalam layanan konseling kelompok

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		f		f	
Rendah	23-45	0	0%	5	83%%
Sedang	46-68	2	34%	0	16,6%
Tinggi	69-92	4	66%	0	0%
Jumlah		6	100%	1	100%
				0	

Berdasarkan tabel 1 tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini terlihat dari sebnayak 2 orang berada pada kaetgori sedang dan sebanyak 4 orang berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami perasaan ketakutan,kekhawatiran dan kecemasan pada media sosial. Setelah pelaksanaan *treatment*, tingkat FoMO siswa mengalami penurunan dan sebagian besar pada kategori rendah. tingkat persentase FoMO sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* dapat terlihat lebih jelas pada jumlah skor masing-masing siswa dalam tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Nama	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
AF	66	Sedang	44	Rendah
AQ	71	Tinggi	37	Rendah
TR	73	Tinggi	45	Rendah
NZ	74	Tinggi	38	Rendah
GM	64	Sedang	41	Rendah
NH	82	Tinggi	46	Sedang

Tabel tersebut mengindikasikan adanya penurunan FoMO pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring*. Berdasarkan data tersebut, dapat diidentifikasi bahwa siswa yang awalnya memiliki skor tinggi dan sedang, menunjukkan cenderung untuk sering mengalami kekhawatiran tertinggal informasi, aktivitas atau pengalaman yang dialami orang lain, terutama dalam penggunaan media sosial. Kondisi tersebut erat kaitannya dengan keterbatasan kemampuan mengontrol diri, kecemasan sosial, serta membandingkan diri dengan orang lain.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, terjadi penurunan tingkat FoMO siswa menunjukkan kategori yang lebih

rendah. Hal ini dapat artikan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam membantu siswa memahami dampak FoMO, meningkatkan kemampuan mengontrol diri, mengurangi kecemasan sosial, serta mendorong siswa lebih fokus pada pengembangan diri dibandingkan sekedar mengikuti tren yang ada dimedia sosial. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan tingkat FoMO setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

2. Perbedaan Tingkat Fear of Missing Out siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring*.

Perbedaan tingkat FoMO antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan

konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat diketahui melalui pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 27.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test SPSS 27

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Sumber: Data Olahan Penelitian (2026)

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa data hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS 26, terdapat perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dapat dilihat *negative ranks* dengan N=6 dan *positive ranks* N=0, yang artinya seluruh sampel mengalami penurunan hasil dari prettest ke posttest. Mean rank 3,50 dan total *rank* sebanyak 21,00, serta nilai *ties* sebesar 0 yang artinya perilaku FoMO sebelum dan sesudah diberikan layanan mengalami perbedaan.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon SPSS 26.

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas sesuai dengan kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis dengan taraf signifikan α (0,05), maka hasil uji Wilcoxon aplikasi SPSS versi 26 for windows diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,027, sehingga $0,027 < 0,05$. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang FoMO dengan Teknik *Cognitive Restructuring*.

- Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain

Ternormalisasi			
Nama	Prestest	Posttest	N-Gain Score
AF	66	44	0,39
GM	71	37	0,54
TR	73	45	0,51
NZ	74	38	0,58
AQ	64	41	0,39
NH	82	46	0,67
Σ	430	251	3,08
Mean	71,6	41,8	0,51

Berdasarkan hasil uji N-gain memperoleh mean pretest dan posttes yakni $71,6 < 41,8$ terdapat penurunan *Fear of Missing Out* (FoMO) peserta didik sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok. Pada mean N-Gain sebesar 0,51 sehingga termasuk dalam tingkat kategori sedang yang bermakna bahwa cukup berpengaruh teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok terhadap *Fear of Missing Out* siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi layanan konseling kelompok yang menerapkan teknik *cognitive restructuring* memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada peserta didik kelas X di Pekanbaru. Pengamatan dilakukan dengan membandingkan tingkat FoMO sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling. Sebelum memperoleh layanan, sebagian besar peserta didik berada pada kategori tinggi, yang ditandai dengan perilaku selalu ingin mengetahui aktivitas teman di media sosial, merasa takut tertinggal informasi terbaru, serta kesulitan mengontrol penggunaan media sosial. Setelah mengikuti

layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebanyak enam sesi pertemuan, terjadi penurunan tingkat FoMO siswa ke kategori sedang dan rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa peserta didik mulai mampu mengelola pikiran irasional yang berkaitan dengan ketakutan tertinggal dari aktivitas sosial orang lain.

Pada indikator ketakutan, sebelum mengikuti layanan konseling siswa mengungkapkan rasa takut tertinggal pengalaman yang dianggap menyenangkan oleh teman-temannya. Peserta didik merasakan keharusan untuk terus membuka media sosial guna mengetahui perkembangan tren, aktivitas, dan informasi terkini. Situasi tersebut berdampak pada munculnya kesulitan dalam memusatkan perhatian dalam kegiatan pembelajaran serta kecenderungan untuk terus menerus memantau setiap informasi di media sosial. Temuan ini sejalan dengan teori Przybylski et al., (2013) yang menyatakan bahwa individu dengan FoMO memiliki dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial orang lain melalui pemanfaatan media sosial. Penelitian Nugroho, (2022) juga menunjukkan bahwa remaja yang

mengalami FoMO cenderung merasa takut tertinggal momen sosial sehingga melakukan pemantauan media sosial secara berlebihan.

Dalam konteks layanan konseling kelompok, penerapan teknik *cognitive restructuring*, peserta didik dibantu mengenali pikiran-pikiran negatif seperti “Saya akan tertinggal jika tidak membuka media sosial” atau “Saya harus selalu mengikuti aktivitas teman agar diterima.” Pikiran-pikiran tersebut kemudian diubah menjadi pemikiran yang lebih rasional, seperti “Saya tidak harus selalu mengetahui semua aktivitas orang lain” dan “Saya tetap dapat diterima tanpa harus terus aktif di media sosial.” Perubahan pola pikir tersebut membuat peserta didik lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial dan mengurangi perilaku memantau aktivitas orang lain secara berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Afdilah et al., (2020) yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif menurunkan tingkat FoMO melalui proses transformasi pola pikir irasional menjadi pemikiran yang lebih realistis dan adaptif.

Pada indikator kekhawatiran, sebelum diberikan layanan peserta didik menunjukkan rasa khawatir

apabila tidak dianggap mengikuti perkembangan sosial di lingkungan pertemanan. Peserta didik merasa perlu mengikuti tren yang sedang viral agar tidak dianggap mengikuti perkembangan terkini dalam lingkungannya. Kondisi ini mendorong peserta didik sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang percaya diri apabila tidak memperoleh perhatian di media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nelvita et al., (2025) yang mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung menunjukkan kebutuhan yang lebih besar terhadap pengakuan dan validasi sosial dari lingkungan sekitarnya.

Dengan adanya proses konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, peserta didik mulai memahami bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh jumlah *likes*, komentar, maupun perhatian di media sosial. Siswa mulai belajar menerima diri sendiri dan tidak lagi terlalu bergantung pada pengakuan sosial secara daring. Selain itu, dinamika kelompok dalam proses konseling membantu peserta didik saling memberikan dukungan dan motivasi untuk mengurangi perilaku FoMO.

Penelitian Hanidar et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa konseling kelompok efektif membantu remaja memahami dampak negatif FoMO sekaligus meningkatkan kemampuan pengendalian diri dalam penggunaan media sosial.

Pada indikator kecemasan, sebelum diberikan layanan peserta didik menunjukkan perilaku selalu ingin terhubung dengan media sosial karena merasa cemas apabila tidak mengetahui informasi terbaru dari teman-temannya. Peserta didik mengalami gelisah ketika tidak mengakses perangkat telepon genggam atau tidak membuka media sosial dalam jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut berdampak negatif terhadap konsentrasi akademik dan mengganggu waktu belajar. Penelitian Fitri et al., (2024) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan sosial serta menurunkan kemampuan individu dalam pengendalian diri.

Melalui teknik *cognitive restructuring*, peserta didik dilatih untuk mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan serta mengganti respons negatif menjadi pola pikir yang

lebih positif dan realistis. Peserta didik mulai menyadari bahwa tidak seluruh informasi di media sosial penting untuk diketahui, demikian pula tidak semua aktivitas orang lain harus diikuti. Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial, lebih fokus terhadap aktivitas pembelajaran, serta lebih mampu mengelola waktu penggunaan telepon genggam. Temuan ini didukung oleh penelitian Taufiqurrohman dan Muwakhidah, (2025) yang menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam membantu peserta didik mengurangi kecemasan yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial secara berlebihan.

Secara keseluruhan, layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan FoMO siswa. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku peserta didik yang mulai menunjukkan kemampuan dalam mengatur penggunaan media sosial secara terukur, mengurangi rasa takut tertinggal informasi, serta lebih memusatkan perhatian terhadap aktivitas akademik dan kehidupan

nyata. Selain itu, dukungan dari anggota kelompok juga memperkuat motivasi peserta didik untuk mempertahankan perubahan perilaku yang lebih positif. Berdasarkan hal tersebut, layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam menurunkan perilaku FoMO pada peserta didik tingkat SMA.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat FoMO siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Keberhasilan teknik ini dipengaruhi oleh tahapan-tahapan pelaksanaannya yang sistematis. Pada setiap tahap sesi konseling, pada tahap rasional, siswa diberikan pemahaman mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pada tahap identifikasi pikiran irasional, siswa dilatih mengenali bahwa tidak semua pikiran negatif merupakan fakta yang benar. Selanjutnya, pada tahap pengenalan dan latihan *coping thought*, siswa diajak mengevaluasi kebenaran pikiran negatif dengan mencari bukti yang bertentangan. Tahap berikutnya

adalah proses mengubah pikiran negatif menjadi positif, di mana siswa dilatih mengganti pikiran irasional dengan pernyataan yang lebih rasional. Pada tahap penguatan positif, siswa mulai membiasakan diri menggunakan pikiran positif ketika menghadapi situasi yang memicu FoMO. Tahap tugas rumah dan tindak lanjut dilakukan untuk menilai efektivitas pikiran rasional yang telah dikembangkan sekaligus memperkuat penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian diperkuat dengan perolehnya rata-rata nilai N-gain sebesar 0,51 yang menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori sedang. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, melainkan juga memberikan dampak praktis terhadap kehidupan peserta didik, khususnya dalam mengontrol penggunaan media sosial, mengurangi kecemasan sosial, dan meningkatkan fokus terhadap aktivitas akademik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, berikut merupakan kesimpulan penelitian yang dapat diambil.

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori tinggi. Namun sesudah enam kali diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terdapat penurunan sehingga termasuk pada kategori rendah.
2. *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mengalami penurunan tingkat FoMO siswa di SMA X di Pekanbaru.
3. Konseling Kelompok dengan teknik **cognitive restructuring** berpengaruh terhadap penurunan *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa di SMA X di Pekanbaru.

Hasil analisis data dan temuan penelitian, peneliti dapat merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada siswa, diharapkan lebih bijaksana dan tidak terlalu

bergantung pada aktivitas di media sosial. Siswa juga diharapkan dapat membangun pola pikir yang positif sehingga tidak mudah merasa cemas atau takut tertinggal informasi dari media sosial.

2. Bagi guru BK, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi penggunaan teknik bagi layanan konseling kelompok yang dapat diimplementasikan oleh guru BK di sekolah dalam mengurangi FoMO siswa.
3. Kepada pihak sekolah, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dalam mengidentifikasi dan menangani siswa yang mengalami FoMO tinggi.
4. Kepada orang tua/wali siswa, diharapkan dapat lebih memperhatikan dan mengawasi yang lebih ketat lagi terhadap anak-anaknya dalam hal penggunaan media sosial baik di rumah maupun di sekolah.
5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi agar dapat dikembangkan dan dikaji ulang dalam meneliti topik yang sama berkaitan dengan

menurunan FoMO dengan menggunakan teknik berbeda seperti teknik self control.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. N. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif teori dan aplikasi*. Graha Ilmu.
- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B (2020). *Fear of Missing Out (fomo) in analysis of cognitive behavior therapy (CBT)*. In *6th International Conference on Education and Technology*. 220-223.
- Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia. 2022. "Hasil Suvei Penetrasi dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia (2022)
- Astika, H. A. K., Nugroho, R. A., & Mumpuni, S.D. (2022). *Konseling Kelompok untuk mengurangi fenomena fear of missing out (FoMO) remaja kota Tegal*. *Advice: jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 46-53.
- Fitri, H., Hariyanto, D.s., & Arpandy, G. A. (2024). *Pengaruh self-esteem terhadap Fear of Missing Out (fomo) Pada Generasi Z Penggunaan Media Sosial*. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 210
- Fronika, W. (2019). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja*. *Fakultas Ilmu Pendidikan*. Universitas Negeri Padang. 1-15.
- Hanidar Astika, K., Nugroho. R. A., & Mumpuni, S. 2022. *Konseling Kelompok untuk mengurangi Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Remaja Kota Tegal*. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 46-53.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, axienty and psychological distress in adolescents. *International Juornal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Najah, F.L., Azmi, A., Nurazizah, Y. S., Mulyana A. A., & Suhandi. (2021). *The efeect of social media use intensity on anxiety, depression and stress level during COVID-19 pandemic outbreak..International Journal of Nursing and Health Sevices (IJNHS)*, 5(5). 55-529. 29381–29396.
- Nelvita, et al. (2025). *Hubungan fear of missing out dan penggunaan media sosial pada remaja*.
- Nugroho, R. A. (2022). *Konseling Kelompok untuk Mengurangi Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Remaja Kota Tegal*. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 46-53.
- Nugroho. (2022). *Perilaku fear of missing out dan penggunaan media sosial pada remaja*.
- Rahmawarin, R. (2022). *Pengaruh media sosial terhadap keterhu9bungan emosional remaja*.
- Rufaidah, E., & Kameli, N. (2020). *Teknik cognitive restructuring dalam pendekatan cognitive behavior therapy untuk mengurangi kecemasan*.
- Taufiqurrohman, & Muwakhidah. (2025). *Efektivitas cognitive restructuring dalam mengurangi kecemasan akibat penggunaan media sosial*.
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). *Smartphone addiction, fear of missing out, and perpeived competence as Predictors of social media addiction of adolescents*. *European Juornal of Educational Research*, 8(2), 559-5566.