



## Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Sifat FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa

Tri Anggraini\*, Zhila Jannati, Bela Janare Putra  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  [tria9691@gmail.com](mailto:tria9691@gmail.com)

### ABSTRACT

This research is entitled "The Effectiveness of Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques in Reducing FoMO (Fear of Missing Out) in Students". This research is motivated by the FoMO phenomenon, namely the feeling of Fear of Missing Out on an important event that other people have, which makes individuals always connected to social media. Therefore, to overcome problems arising from FoMO, group counseling services with systematic desensitization techniques are used. The aim of this research is to determine the effectiveness of group counseling using systematic desensitization techniques in reducing the nature of FoMO in students. The type of research used is quantitative. The population in this study was 141 people and the sample size was 8 people, because it used a purposive sampling technique. Data collection in this research was carried out by distributing a psychological scale, and the data analysis techniques used were the T test. The research results showed that the T test results had a significant value (2-tailed) of 0.001, which was smaller than 0.05, meaning that  $H_a$  was accepted and  $H_0$  is rejected, it can be concluded that the application of group counseling with systematic desensitization techniques is effective in reducing the nature of FoMO in students.

**Key words:** *Fear of Missing Out, Group Counseling, Systematic Desensitization*

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received  
April 22, 2024  
Revised  
July 22, 2024  
Accepted  
July 23, 2024

#### How to cite

Anggraini, T., Jannati, Z. & Putra, B. J. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Sifat FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa. *Journal Society of Counseling*. 2(1).

#### Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

#### Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Era revolusi industri 5.0 yaitu kondisi di saat kehidupan manusia dilengkapi dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (Syamsuar, S, 2019). Teknologi menciptakan sebuah alat yang dapat mempermudah komunikasi yaitu *handphone*. Ada beberapa penyebab, mengapa masyarakat menggunakan *handphone*, yaitu sebagai alat yang dipakai untuk menjadi perantara dalam berinteraksi melalui media sosial, sebagai sarana untuk berbelanja *online*, dan untuk mendapatkan informasi terbaru. Seiring dengan adanya kemajuan media sosial, mulai dari aplikasi facebook, whatsapp, instagram, twitter, dan lain-lain, dapat membawa dampak positif bagi kehidupan manusia. Dengan adanya media sosial, manusia dapat dengan mudah untuk

berinteraksi dan berkomunikasi, serta dapat menjalin hubungan pertemanan dengan manusia lain yang berbeda daerah dengannya. Manusia juga dapat menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berbagi ilmu pengetahuan, pengalaman, dan memperkenalkan hasil ciptaannya yang dapat dijual melalui media sosial.

Menurut Kusnandar, pada bulan Maret tahun 2021, urutan ketiga sebagai pemakai internet paling banyak di Asia yaitu Indonesia dengan total 212,35 juta orang Indonesia sudah menggunakan internet dan menjadikan internet sebagian dari kehidupan mereka. (Muhammad Dimas & Sari Nalurita, 2023) Hal ini dikarenakan, masyarakat Indonesia terutama kaum milenial selalu ingin mengiringi perkembangan zaman dan kemajuan teknologi. Generasi milenial dan generasi Z mempunyai keinginan untuk selalu menjalin ikatan sosial bersama orang lain. Hal ini yang membuat mereka menyatakan bahwa mereka sudah ketergantungan terhadap *handphone* yang mereka miliki dan mereka juga membenarkan bahwa mereka beristirahat di malam hari dengan keadaan *handphone* yang masih hidup dan diletakkan sangat dekat dari tempat mereka beristirahat, dengan tujuan supaya mereka bisa cepat merespons panggilan ataupun pesan yang masuk dalam *handphone* mereka. Salah satu kaum milenial yang pemakaian internetnya sangat tinggi adalah mahasiswa.

Berdasarkan kategori pemakaian internet muncul fenomena baru yaitu FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO diartikan sebagai rasa cemas dan gelisah, karena takut tertinggal apabila orang lain mempunyai suatu kejadian yang lebih berharga dan menyenangkan daripada kejadian yang sedang ia alami. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami FoMO ditandai dengan adanya perasaan takut tertinggal, sehingga membuat individu selalu mengakses internet, agar dapat mengetahui apa saja yang orang lain lakukan melalui media sosial, dan seseorang yang mengalami FoMO yaitu individu yang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya dari dorongan negatif yang berasal dari lingkungan.

FoMO merupakan suatu fenomena psikologi yang ditandai dengan adanya individu yang merasa takut ketinggalan suatu kejadian penting yang dilakukan orang lain melalui media sosial. (Yara A. A, dkk, 2021) FoMO juga dapat dijelaskan sebagai suatu kekhawatiran yang dirasakan oleh individu ketika ia tidak dilibatkan dalam suatu kejadian penting bersama orang lain di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan tingginya tingkat penasaran seorang individu terhadap aktivitas orang lain.

Berdasarkan hasil pengamatan sebelum dilakukannya penelitian, tampaknya FoMO juga dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, khususnya pada Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, ditemukan mahasiswa yang sibuk bermain *handphone* ketika di dalam kelas ataupun di luar kelas, dan ada mahasiswa yang membawa *handphone* ketika mereka sedang di toilet, seakan-akan tidak bisa terlepas dari *handphone*. FoMO mempunyai dampak yang merugikan bagi kehidupan individu, terutama pada mahasiswa karena dapat membuat mahasiswa menjadi kurang percaya diri, tidak mempunyai kepuasan hidup karena selalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, kurang atau bahkan sulit untuk berinteraksi sosial dengan teman sebaya ataupun masyarakat sekitar, suka menyendiri dan menghindari keramaian, dan mereka juga dapat mengabaikan orang lain yang ingin atau sedang berkomunikasi dengan mereka karena terlalu asyik bermain gadget.

Adapun hasil riset yang dilakukan oleh McGinnis menyebutkan bahwa sindrom FoMO dapat menjadi penyebab gangguan kecemasan sehingga dapat merusak mental seseorang. Ia juga mengatakan ciri-ciri dari individu yang terkena FoMO ditandai dengan adanya perasaan cemas dan takut yang berlebihan ketika ia melihat orang lain melakukan suatu kegiatan yang lebih

menyenangkan daripada yang ia lakukan. Hal ini dapat membuat individu akan kehilangan produktivitas yang ada dalam dirinya. (M. Syukri Siradjuddin dkk, 2023)

Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, diperlukan jenis layanan konseling yang cocok dijadikan sebagai solusi dalam mereduksi sifat FoMO yang ada pada mahasiswa. Layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis diprediksi mampu mereduksi sifat FoMO yang ada, karena pada dasarnya sifat FoMo dapat terjadi karena tidak mengikuti aktivitas tertentu seperti yang dilakukan orang lain dan dapat mendatangkan kecemasan, perasaan tegang, dan tidak bisa berpikir dengan fokus dan tenang.

Konseling kelompok diartikan sebagai proses interaksi antar individu yang memfokuskan pada proses berpikir yang rasional, perasaan yang tenang, dan kenyamanan para anggota kelompok untuk berperilaku sebagaimana mestinya demi menunjang pertumbuhan dan perkembangan individu. (Sri Sukarti dkk, 2018) Konseling kelompok yakni jenis layanan yang dapat membantu individu yang tergabung dalam suatu kelompok, yang secara efektif dapat meningkatkan kesadaran diri. Dalam pemberian bantuan kepada konseli, konselor juga harus bersedia untuk mendengarkan dan menyimak hal apapun yang diceritakan oleh konseli, dan membantu konseli dalam memecahkan permasalahan yang sedang dialaminya. (Namora L. L. dan Hasnida, 2016)

Konseling kelompok mempunyai tujuan yang harus dicapai yakni : (1) Membantu para konseli dalam pencarian identitas diri supaya konseli mampu memahami apa yang sedang diinginkan dan dirasakan oleh dirinya sendiri, (2) Membantu para konseli agar dapat mengelola dan mengendalikan perasaannya ketika berada dalam suatu kelompok, sehingga dapat mendatangkan kenyamanan dan dapat menerima pendapat yang berbeda dengan pendapatnya secara lapang dada, (3) Membantu para konseli untuk meningkatkan keterampilan dalam berinteraksi sosial, sehingga dapat membuat mereka mampu menyelesaikan suatu permasalahan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan interaksi sosial, dan (4) Membantu para konseli dalam membuat rincian tujuan hidup mereka kedepannya, agar mempunyai kehidupan yang lebih jelas dan terarah. (Masdudi, 2015)

Pada penerapan konseling kelompok, peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis, yang diartikan sebagai salah satu teknik yang bisa diterapkan dalam proses konseling, di mana konseli diminta untuk mengingat kembali lalu membayangkan suatu pengalaman yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan tidak tenang, kemudian konseli diberikan relaksasi untuk mereduksi perasaan cemas yang ada dalam dirinya. Teknik relaksasi dapat digunakan konselor dalam proses konseling untuk meminimalisir perasaan cemas pada konseli yang diakibatkan oleh suatu kejadian tertentu.

Desensitisasi sistematis diartikan sebagai suatu teknik yang mengajarkan konseli untuk melawan rasa cemas dan gelisah dengan menciptakan situasi yang dapat membuat mereka merasa tenang dan nyaman. (Arif Ainur Rofiq, dkk, 2021) Teknik ini merupakan teknik yang paling banyak diterapkan untuk mengatasi permasalahan yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan dalam penghapusan tingkah laku yang bersifat negatif, dengan cara menciptakan tingkah laku baru yang bersifat positif.

Tujuan dari teknik desensitisasi sistematis yaitu melatih konseli untuk menciptakan respon yang berbeda dengan respon yang dapat mendatangkan rasa cemas dan takut yang berlebihan pada konseli (Noviani, M. C, 2024). Tujuan lain dari teknik desensitisasi sistematis yaitu untuk melatih konseli untuk selalu berada dalam keadaan santai ketika diminta untuk membayangkan kondisi yang membuat konseli merasa cemas (Giri, P. A. S. P, 2020).

Dengan melihat uraian latar belakang tersebut, maka sangat penting untuk mencari tahu ada tidaknya keefektifan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi sifat FoMO yang terdapat dalam diri mahasiswa. Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk mereduksi dan mengubah rasa cemas yang dialami individu, agar individu menjadi lebih merasa nyaman dari keadaan yang sebelumnya, dalam hal ini konselor berharap kepada konseli untuk lebih tenang dan rileks dalam menanggapi trend yang ada di media sosial.

## **METODE**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka peneliti memakai pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari suatu teori yang dipakai dalam penelitian, dengan melihat apakah terdapat hubungan di antara variabelnya. (Rukminingsih dkk, 2020) Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian eksperimental, yaitu salah satu metode yang dapat dipakai dalam penelitian yang dapat membantu peneliti dalam membuktikan ada atau tidaknya pengaruh dari suatu tindakan terhadap suatu hal. (Fenti Hikmawati, 2020)

Adapun desain yang dipakai dalam penelitian ini yaitu pre-experimental design dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penerapan desain ini, peneliti harus memberikan pretest kepada konseli sebelum dilakukannya konseling kelompok. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keakuratan dari sebuah hasil penelitian, dengan cara melihat adakah perbedaan pada diri konseli dari sebelum mengikuti konseling dan sesudah mengikuti konseling. (Sugiyono, 2013)

Desain ini dapat digambarkan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** *Design One-Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
<b>Y1</b>	<b>X</b>	<b>Y2</b>

Dalam penerapannya, kelompok diobservasi atau diberi pretest dan posttest baik sebelum maupun setelah diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Untuk menentukan banyaknya sampel yang akan dipilih untuk mengikuti penelitian, maka peneliti memilih untuk memakai teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dipakai oleh peneliti, apabila peneliti memiliki kriteria atau karakteristik tertentu untuk menentukan sampelnya. Dalam hal ini, peneliti harus memperhatikan bahwa sampel yang diambil dari populasi merupakan sampel yang telah sesuai dengan kriteria ataupun karakteristik yang telah ditetapkan. (Umar Sidiq & Miftachul Choiri, 2019)

Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel dari objek penelitian atau populasi yakni mahasiswa angkatan 2020 Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang. Pengambilan sampel tersebut didasarkan atas kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang mempunyai sifat FoMO dan mahasiswa yang memiliki rentang usia 18-22 tahun (generasi milenial) karena pada usia tersebut seseorang banyak memanfaatkan waktunya untuk bermain handphone yang berdurasi 5-7 jam setiap hari, sehingga hal tersebut dapat menjadi penyebab meningkatnya jumlah mahasiswa yang mengalami FoMO. Dengan demikian, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel sebanyak 8 orang yang telah sesuai dengan kriteria dan bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian.

Disini peneliti memilih untuk menggunakan skala psikologi sebagai instrumen yang akan disebarkan kepada objek penelitian dalam pengumpulan data penelitian. Adapun definisi dari skala psikologi itu sendiri adalah salah satu cara yang dapat dipakai dalam mengumpulkan sejumlah data yang berasal dari objek penelitian meliputi aspek-aspek permasalahan yang dialami objek tersebut, yang kemudian disajikan dalam bentuk pernyataan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang, yang mempunyai kriteria khusus atau menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampelnya, yaitu mahasiswa yang mempunyai sifat FoMO (*Fear of Missing Out*) dan mempunyai rentang usia 18-22 tahun. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi sifat FoMO yang dialami mahasiswa, dengan sampel sebanyak 8 orang, karena 8 orang tersebut telah memenuhi kriteria pengambilan sampel dan bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Pemberian *treatment* dalam penelitian ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan selama 2 minggu, dengan 2 kali pertemuan dalam satu minggunya. Tahapan teknik desensitisasi sistematis yang akan ditempuh dalam setiap pertemuan yang akan dijabarkan di bawah ini. (Ahmad Masrur Firosad, 2016)

### **Tahap Awal**

Konselor berusaha untuk membina hubungan yang baik dengan para konseli, dengan mengucapkan salam dan terimakasih atas kesediaan para konseli. Kemudian, konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan konseling kelompok serta peran konselor dan para konseli. Selanjutnya, konselor dan para anggota kelompok memperkenalkan dirinya masing-masing. Dan terakhir, konselor menyampaikan asas-asas yang harus ada dalam konseling kelompok.

### **Tahap Transisi atau Peralihan**

Konselor menjelaskan kepada para konseli mengenai kegiatan apa yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya, mengamati kesiapan anggota kelompok, memelihara suasana konseling kelompok agar tetap kondusif, dan melakukan pengarahan kepada para konseli untuk menuju ke tahap berikutnya.

### **Tahap inti**

Konselor meminta para konseli mengungkapkan permasalahannya, kemudian menyepakati urutan masalah yang akan dibahas dan pembahasan masalah yang telah disepakati secara luas dan mendalam. Selanjutnya, pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yaitu pemimpin dan anggota kelompok mendaftar situasi yang menyebabkan kecemasan dan menyusun hierarki kecemasan dari yang tingkatnya paling rendah sampai yang tingkatnya paling tinggi.

Kemudian, pelatihan relaksasi atau membayangkan sesuatu hal yang mengubah diri anggota kelompok menjadi lebih santai dan rileks. Pelatihan ini dilakukan untuk memudahkan setiap anggota kelompok dalam mencapai kondisi yang nyaman selama proses teknik desensitisasi sistematis. Hal ini dikarenakan dalam teknik desensitisasi sistematis, relaksasi mempunyai peranan yang sangat penting.

Selanjutnya, tahapan utama pelaksanaan tindakan yaitu penyajian hierarki kecemasan secara berurutan dari yang tingkatnya paling rendah sampai yang tingkatnya paling tinggi dan

anggota kelompok diminta untuk membayangkan setiap situasinya. Jika anggota kelompok mampu membayangkan situasi tersebut tanpa merasakan cemas, pemimpin kelompok akan menyajikan situasi selanjutnya, sampai seluruh situasi kecemasan yang telah disusun dapat disajikan sampai rasa cemasnya hilang.

### Tahap penutup

Konselor memberitahu kepada para konseli bahwa kegiatan akan selesai dan para konseli diminta untuk membuat kesimpulan dari hasil konseling kelompok. Kemudian, konselor meminta para konseli untuk mengutarakan pesan dan kesan dan menyepakati kegiatan konseling kelompok berikutnya.

Berikut ini terdapat hasil pretest yang diperoleh dari sampel yang berjumlah sebanyak 8 orang.

**Tabel 2.** Gambaran Sifat FoMO Pada Mahasiswa Sebelum Pemberian *Treatment*

No.	Inisial Responden	Jumlah Skor	Kategori
1	AC	79	Sedang
2	YA	76	Sedang
3	AA	83	Sedang
4	VP	85	Sedang
5	RW	80	Sedang
6	PR	85	Sedang
7	YA	78	Sedang
8	ICP	39	Rendah
		$\Sigma X = 605$	

Tahap selanjutnya yaitu menentukan nilai *mean* dan standar deviasi dari jumlah skor sifat FoMO sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yang akan dijabarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Hasil Gambaran Sifat FoMO Pada Mahasiswa Sebelum Pemberian *Treatment*

No.	X	f	fX	$\chi (X-M\chi)$	$\chi^2$	$f\chi^2$
1.	85	2	170	9	81	162
2.	83	1	83	7	49	49
3.	80	1	80	4	16	16
4.	79	1	79	3	9	9
5.	78	1	78	2	4	4
6.	76	1	76	0	0	0
7.	39	1	39	-37	1369	1369
<b>Total</b>	<b>N = 8</b>		<b><math>\Sigma fX = 605</math></b>			<b><math>\Sigma f\chi^2 = 1609</math></b>

Mencari nilai rata-rata (*mean*)

$$Mx = \frac{\Sigma fX}{N}$$

$$Mx = \frac{605}{8}$$

$$Mx = 75,625 (76)$$

Mencari standar deviasi

$$SD_1 = \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

$$SD_1 = \frac{\sqrt{1609}}{8}$$

$$SD_1 = \sqrt{201,125}$$

$$SD_1 = 14,1$$

Dengan melihat hasil pengolahan data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai *mean* dari sifat FoMO yang dialami mahasiswa sebelum dilakukannya *treatment* yaitu 75,625 dibulatkan menjadi 76 dan standar deviasinya yaitu 14,1 dibulatkan menjadi 14.

Adapun tahap selanjutnya yaitu menentukan rentang angka TSR (Tinggi, Sedang, dan Rendah), dengan cara mengelompokkan nilai ke dalam tiga bagian sebagai berikut:

$$M + SD_1 + 1 = \text{Tinggi}$$

$$\text{Antara } M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 = \text{Sedang}$$

$$M - SD_1 - 1 = \text{Rendah}$$

Sesuai dengan rumus di atas, didapatkan perhitungan di bawah ini:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + SD_1 + 1 \\ &= 76 + 14 + 1 \\ &= 91 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 \\ &= 76 - 14 \text{ sampai } 76 + 14 \\ &= 62 \text{ sampai } 90 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= M - SD_1 - 1 \\ &= 76 - 14 - 1 \\ &= 61 \end{aligned}$$

**Tabel 4.** Rentang Angka TSR

No.	Kategori	Nilai
1.	Tinggi	>90
2.	Sedang	62 – 90
3.	Rendah	<62

Berdasarkan pada tabel kategori nilai tinggi, sedang, dan rendah yang telah diuraikan di atas, maka selanjutnya yaitu memasukkan ke dalam rumus presentase yang akan dipaparkan dalam tabel berikut:

**Tabel 5.** Presentase Gambaran Sifat FoMO Pada Mahasiswa Sebelum Pemberian *Treatment*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<b>Valid</b>	39,00	1	11,1%	12,5%
	76,00	1	11,1%	25,0%
	78,00	1	11,1%	37,5%
	79,00	1	11,1%	50,0%
	80,00	1	11,1%	62,5%
	83,00	1	11,1%	75,0%

	85,00	2	22,2%	25,0%	100,0%
<b>Total</b>		8	100,0%		

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan tabel kategori gambaran sifat FoMO pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di atas, bahwasannya ada sampel sebanyak 8 orang, dengan hasil 1 orang berada di kategori rendah dengan presentase 11,1% dan 7 orang dalam kategori sedang dengan presentase 88,9%. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa sifat FoMO yang ada dalam diri mahasiswa termasuk dalam kategori sedang.

Selanjutnya terdapat hasil *posttest* yang diperoleh dari sampel yang berjumlah sebanyak 8 orang, yang akan dijabarkan berikut.

**Tabel 6.** Gambaran Sifat FoMO Pada Mahasiswa Sesudah Pemberian *Treatment*

No.	Inisial Responden	Jumlah Skor	Kategori
1.	AC	30	Rendah
2.	YA	60	Sedang
3.	AA	66	Sedang
4.	VP	57	Sedang
5.	RW	64	Sedang
6.	PR	64	Sedang
7.	YA	44	Sedang
8.	ICP	30	Rendah
		$\Sigma X = 415$	

Tahap selanjutnya yaitu menentukan *mean* dan standar deviasi dari jumlah skor sifat FoMO setelah dilakukannya *treatment* yang dijabarkan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 7.** Distribusi Hasil Gambaran Sifat FoMO Pada Mahasiswa Sesudah Pemberian *Treatment*

No.	X	f	fX	$\chi (X-M\chi)$	$\chi^2$	$f\chi^2$
1.	66	1	66	14	196	196
2.	64	2	128	12	144	288
3.	60	1	60	8	64	64
4.	57	1	57	5	25	25
5.	44	1	44	-8	64	64
6.	30	2	60	-22	484	968
<b>Total</b>	<b>N = 8</b>		<b><math>\Sigma fX = 415</math></b>			<b><math>\Sigma f\chi^2 = 1605</math></b>

Mencari nilai rata-rata (*mean*)

$$Mx = \frac{\Sigma fX}{N}$$

$$Mx = \frac{415}{8}$$

$$Mx = 51,875 \text{ (52)}$$

Mencari standar deviasi

$$SD_1 = \frac{\sqrt{\Sigma f\chi^2}}{N}$$



$$SD_1 = \frac{\sqrt{1605}}{8}$$

$$SD_1 = \sqrt{200,625}$$

$$SD_1 = 14,1$$

Dari hasil pengolahan di atas, dapat diketahui *mean* dari sifat FoMO pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu 51,875 dibulatkan menjadi 52 dan standari deviasinya sebesar 14,1 dibulatkan menjadi 14. Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa *mean posttest* dari sifat FoMO yang dialami mahasiswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis lebih rendah daripada nilai *mean pretest* sifat FoMO yang dialami mahasiswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Tahap selanjutnya yaitu menentukan rentang angka TSR (Tinggi, Sedang, dan Rendah), dengan cara mengelompokkan nilai ke dalam tiga bagian yakni:

$$M + SD_1 + 1 = \text{Tinggi}$$

$$\text{Antara } M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 = \text{Sedang}$$

$$M - SD_1 - 1 = \text{Rendah}$$

Berdasarkan penggunaan rumus di atas, didapatkan perhitungan berikut ini:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + SD_1 + 1 \\ &= 52 + 14 + 1 \\ &= 67 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 \\ &= 52 - 14 \text{ sampai } 52 + 14 \\ &= 38 \text{ sampai } 66 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= M - SD_1 - 1 \\ &= 52 - 14 - 1 \\ &= 37 \end{aligned}$$

**Tabel 8.** Rentang Angka TSR

No.	Kategori	Nilai
1.	Tinggi	>66
2.	Sedang	38 – 66
3.	Rendah	<38

Dari tabel kategori nilai tinggi, sedang, rendah di atas, maka tahap berikutnya yaitu memasukkan ke dalam rumus presentase, yang akan dipaparkan pada tabel berikut:

**Tabel 9.** Presentase Gambaran Sifat FoMO Pada Mahasiswa Sesudah Pemberian *Treatment*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<b>Valid</b>	30,00	2	22,2%	25,0%
	44,00	1	11,1%	37,5%
	57,00	1	11,1%	50,0%
	60,00	1	11,1%	62,5%
	64,00	2	22,2%	87,5%
	66,00	1	11,1%	100,0%
<b>Total</b>	8	100,0%		

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan tabel kategori gambaran sifat FoMO pada mahasiswa setelah dilakukan *treatment* di atas, dapat dilihat bahwasanya terdapat sampel 8 responden, dimana 2 orang berada di kategori rendah dengan presentase 22,2%, dan 6 orang berada di kategori sedang dengan presentase 77,8%.

Dalam menguji hipotesis penelitian, peneliti menggunakan uji T (*Paired Samples Test*) yang dibantu dengan program PSPP dan didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2. Paired Samples Test**

		Paired Differences					T	D f	Sg. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	S.E. Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	23,75	12,83	4,53	13,03	34,47	5,24	7	,001

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan hasil uji T (*Paired Samples Test*), diketahui nilai T sebesar 5,24 dengan nilai signifikan 0,001. Dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,001 lebih kecil daripada 0,05 artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sifat FoMO yang dialami mahasiswa sesudah diberikan *treatment* lebih rendah jika dibandingkan dengan sifat FoMO yang dialami mahasiswa sebelum diberikan *treatment*. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mereduksi sifat FoMO yang ada dalam diri mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rizki Kurniawan, Netrawati, dan Zadrian Ardi, yang menyatakan bahwa baik secara teori maupun secara praktiknya, suatu fenomena dengan gejala rasa takut akan kehilangan suatu kejadian penting atau FoMO bisa dicegah dan direduksi dengan bantuan jenis konseling terapi perilaku kognitif, dengan menggunakan beberapa metode seperti kegiatan relaksasi untuk mengatasi stress, manajemen diri, dan restrukturisasi kognitif. (Rizki Kurniawan dkk, 2023)

## KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mereduksi sifat FoMO (*Fear of Missing Out*) yang terdapat dalam diri mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji T (*Paired Samples Test*) yang menyatakan bahwa  $H_a$  diterima, artinya Sifat FoMO yang dialami mahasiswa sesudah diberikan *treatment* lebih rendah jika dibandingkan dengan sifat FoMO yang dialami mahasiswa sebelum diberikan *treatment*.

## REFERENSI

- Anastasya, Y. A., Safarina, N. A., & Safuwani, S. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Kecenderungan FoMO selama Pandemi COVID-19 pada Ibu Bekerja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 36-42. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4530>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>

- Firosad, A. M., Nirwana, H., & Syahniar, S. (2016). Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Konselor*, 5(2), 100-107. <https://doi.org/10.24036/02016526546-0-00>
- Firosad, A. M., Nirwana, H., & Syahniar, S. (2016). Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Konselor*, 5(2), 100-107. <https://doi.org/10.24036/02016526546-0-00>
- Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyadari*, 21(1). <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.1997>
- Hikmawati, F. (2020). Metodologi penelitian (Edisi 1). *PT RajaGrafindo Persada*. [Google Scholar](#)
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*. [Google Scholar](#)
- Kurniawan, R., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). MEREDUKSI FOMO PADA ERA SOCIETY 5.0 MENGGUNAKAN PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 35-51. <https://doi.org/10.36841/consilium.v3i2.3399>
- Naufal, M. D. D., & Nalurita, S. (2023). Pengaruh Promosi Dan Kemudahan Penggunaan Aplikasi Terhadap Keputusan Pembelian Shopeefood Pada Mahasiswa Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma Jakarta. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 23-34. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v13i1.1022>
- Naufal, M. D. D., & Nalurita, S. (2023). Pengaruh Promosi Dan Kemudahan Penggunaan Aplikasi Terhadap Keputusan Pembelian Shopeefood Pada Mahasiswa Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma Jakarta. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 23-34. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v13i1.1022>
- Noviani, M. C., & Nurjannah, N. (2024). TEORI DAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS BERBASIS ISLAM. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.10397>
- Rofiq, A. A., Zamroni, E., & Baharudin, D. F. (2021). Bagaimana konseling Islami dengan teknik desensitisasi sistematis mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19?. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 180-188. <https://doi.org/10.29210/161700>
- Rukminingsih, D., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif. *Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas, Yogyakarta: Erhaka Utama*. [Google Scholar](#)
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228. [Google Scholar](#)
- Siradjuddin, M. S., Novitasari, E., & Pratiwi, A. A. (2023). Fear Of Missing Out (Sebuah Tinjauan Fenomenologi di Universitas Mandala Waluya. *Jurnal Janaloka*, 1(1), 27-35. [Google Scholar](#)
- Sukarti, S., Kurniawan, K., & Mulawarman, M. (2018). Mengurangi bullying verbal melalui konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v7i1.18263>
- Syamsuar, S., & Reflianto, R. (2019). Pendidikan dan tantangan pembelajaran berbasis teknologi informasi di era revolusi industri 4.0. *E-Tech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.24036/et.v2i2.101343>

Syamsuar, S., & Reflianto, R. (2019). Pendidikan dan tantangan pembelajaran berbasis teknologi informasi di era revolusi industri 4.0. *E-Tech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 6(2).  
<https://doi.org/10.24036/et.v2i2.101343>

---

**Copyright Holder :**

© Anggraini, T., Jannati, Z. & Putra, B. J. (2024).

**First Publication Right :**

© Journal Society of Counseling

**This article is under:**

