

**PENERAPAN TEKNIK *SELF AWARENESS* UNTUK
MENGURANGI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
SISWA SMA NEGERI 2 PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

RABIATUL ADAWIAH
2001030041

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF AWARENESS* UNTUK
MENGURANGI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
SISWA SMA NEGERI 2 PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

RABIATUL ADAWIAH
2001030041

Pembimbing:

1. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom.
2. Nur Mawakhira Yusuf, S.Pd.I., M.Psi.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rabiatul Adawiah
NIM : 2001030041
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain dari kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan saya dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 06 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



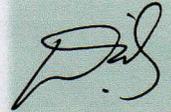
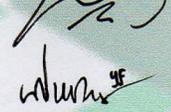
Rabiatul Adawiah
NIM 2001030041

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Penerapan Teknik *Self Awareness* untuk Mengurangi *Fear of Missing Out* (FOMO) Siswa SMA Negeri 2 Palopo” yang ditulis oleh Rabiatul Adawiah Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2001030041, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis, tanggal 20 Februari 2025 M bertepatan dengan 21 Syaban 1446 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Palopo, 20 Februari 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|---|---------------|---|
| 1. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. | Ketua Sidang | () |
| 2. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag. | Penguji I | () |
| 3. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom. | Penguji II | () |
| 4. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. | Pembimbing I | () |
| 5. Nur Mawakhira Yusuf, S.Pd.I., M.Psi. | Pembimbing II | () |

Mengetahui,

a.n Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam



Dr. Abdain. S.Ag., M.HI.
NIP.19710512 199903 1 002



Abdul Mutakabbir. SO., M.Ag
NIP.19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Penerapan Teknik *Self Awareness* untuk Mengurangi *Fear of Missing Out* (FOMO) Siswa SMA Negeri 2 Palopo” setelah melalui proses yang panjang.

Selawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw., keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana sosial dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan.

Terkhusus kepada kedua orang tuaku tercinta ayahanda Ramli, S.Ag. dan ibunda Nurhaya, S.Ag. sosok yang luar biasa hebat dan selalu menjadi sumber semangat serta sandaran terkuat dalam menghadapi kerasnya kehidupan, yang selama ini telah merawat, membesarkan, serta terus menerus memberikan kasih

sayang dengan penuh cinta, dukungan, motivasi, serta doa yang tulus demi pendidikan penulis untuk meraih ilmu setinggi-tingginya. Terimakasih telah berjuang demi kehidupan penulis. Terimakasih untuk semua doa dan dukungan yang membuat penulis bisa mencapai titik ini. Semoga selalu diberikan kesehatan dan diberi umur panjang, sehingga bisa terus hadir dalam setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua saudara penulis yaitu Rafli dan Akram yang telah menjadi salah satu sumber semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. selaku Dosen Penasehat Akademik

5. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. dan Nur Mawakhira Yusuf, S.Pd.I., M.Psi. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
6. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag. dan Jumriani, S.Sos., M.I.Kom. selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberikan saran serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah berkontribusi selama penulis berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Abu Bakar, S.Pd.I., M.Pd. Selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta karyawan dan karyawan dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
9. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Palopo, beserta guru-guru dan staf, yang telah memberikan izin dan bantuan, serta siswa-siswi yang telah bekerja sama dengan peneliti dalam proses penyelesaian penelitian ini.
10. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2020 (Khususnya kelas B), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada sahabat-sahabatku, Ayu Andira, Imelia dan Sidar Saputri yang selama ini kebersamai penulis sejak masa SMA hingga saat ini, terima kasih atas semangat yang tidak pernah putus, dukungan, nasehat, serta motivasi yang

kalian berikan. Terima kasih karena selalu ada untuk mendengarkan keluh kesah dan menjadi tempat berbagi cerita, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan sejak dari masa mahasiswa baru hingga saat ini, Filsa, Sri indah, Nurlisa, Dhea Ananda, Hasriani, Sumarti Suyono dan Nirwana Heliana Fifin, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, serta waktu yang kalian luangkan untuk mendengarkan keluh kesah penulis, terima kasih atas bantuan yang selalu kalian berikan ketika penulis mengalami kesulitan, selalu mau direpotkan, serta terima kasih atas kebersamaannya dalam suka dan duka. Semoga Allah swt. membalas segala kebaikan kalian.

13. Teruntuk diri saya sendiri terima kasih karena tidak menyerah dan tetap berjuang dalam keadaan apapun. Terima kasih sudah berusaha sekuat tenaga dan tetap sabar dalam menghadapi banyaknya rintangan dan cobaan. Terima kasih sudah tetap kuat dan tetap bertahan hingga saat ini.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mendukung selama penulisan skripsi ini. Mudah-mudahan bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah swt. Aamiin.

Palopo, 06 Februari 2025

Rabiatul Adawiah
NIM. 2001030041

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. *Transliterasi Arab-Latin*

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Šad	Š	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ža	Ž	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathah</i>	a	a
اِ	<i>kasrah</i>	i	i
اُ	<i>ḍammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيّ	<i>fathah dan yā’</i>	ai	a dan i
اُوّ	<i>fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauḷa*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ... اِ... اِى	<i>fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>yā'</i>	ā	a dan garis di atas
يِ	<i>kasrah</i> dan <i>yā'</i>	ī	i dan garis di atas
وُ	<i>ḍammah</i> dan <i>wau</i>	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. Tā'marbūtah

Transliterasi untuk *tā'marbūtah* ada dua yaitu *tā'marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t], sedangkan *tā'marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā'marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā'marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha [h].

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَائِضَةُ : *al- madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al- ḥikmah*

5. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (◌ْ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*
نَجَّيْنَا : *najjainā*
الْحَقُّ : *al-ḥaqq*
نُعَمُّ : *nu'ima*
عَدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf *ى* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يِ), maka ia ditransliterasikan seperti huruf maddah menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)
عَرَبِيٌّ : 'Arabī (bukan A'rabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *ال* (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*, kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)
الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)
الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*
الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : ta'murūna
النَّوْعُ : al-nau'
شَيْءٌ : syai'un
أُمِرْتُ : umirtu

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah, atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), Alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarḥ al-Arba'īn al-Nawāwī

Rīsālah fī Ri'āyah al-Maslahah

9. Lafẓ al-jalālah

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

بِاللَّهِ : *billāh*

Adapun *tā'marbūtah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*. Ditranslitesai dengan huruf [t].

Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fi raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulsian Arab tidak mengenal huruf capital (*All Cops*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, hukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka hurud A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang *al-*, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlahah fī al-Tasyrī' al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi, contoh:

Abū al- Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al- Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu).
Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Naṣr Ḥāmid (bukan, Zaīd, Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	= <i>subḥānahū wa ta'ālā</i>
saw.	= <i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
as	= <i>'alaihi al-Salām</i>
H	= Hijrah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
I	= Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w	= Wafat tahun
QS..../:...: 4	= QS. al- Baqarah /2:4 atau QS. Ali 'Imran/3:4
HR	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	ix
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR AYAT	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
DAFTAR ISTILAH	xxii
ABSTRAK	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
B. Landasan Teori	12
C. Kerangka Pikir	22
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Definisi Operasional Variabel	27

D. Populasi dan Sampel	27
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian	31
G. Uji Validitas dan Rehabilitasi Instrumen	33
H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat QS. al-Hasyr/59:19	6
---------------------------------------	---

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban	30
Tabel 3.2 Kategori <i>Fear of Missing Out</i>	31
Tabel 3.3 Uji Coba Instrumen <i>Fear of Missing Out</i>	32
Tabel 3.4 Instrumen <i>Fear of Missing Out</i>	32
Tabel 3.5 Klasifikasi N-Gain	37
Tabel 4.1 Data Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Palopo	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas <i>Fear of Missing Out</i>	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Realibilitas Instrumen	42
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest Fear of Missing Out</i>	43
Tabel 4.5 Hasil <i>Posttest Fear of Missing Out</i>	53
Tabel 4.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa.....	55
Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik Deskriptif	56
Tabel 4.8 Uji Normalitas	57
Tabel 4.9 <i>Paired Samples Statistics</i>	58
Tabel 4.10 <i>Paired Samples Correlation</i>	59
Tabel 4.11 <i>Paired Samples Test</i>	59
Tabel 4.12 Hasil Uji N-Gain Score	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir	23
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest Posttest</i>	25
Gambar 4.1 Stuktur Organisasi SMA Negeri 2 Palopo	40
Gambar 4.2 Grafik Hasil <i>Pretest</i>	44
Gambar 4.3 Grafik Hasil <i>posttest</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Uji Coba

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 4 Tabulasi *Pretest* dan *Posttest*

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas

Lampiran 6 Hasil Output SPSS

Lampiran 7 Hasil Dokumentasi Penelitian Lapangan

Riwayat Hidup

DAFTAR ISTILAH

<i>Self Awareness</i> (Kesadaran Diri)	: kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri, termasuk emosi, pikiran, serta kekuatan dan kelemahan diri
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	: perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman sosial atau informasi yang dialami orang lain
<i>Pretest</i>	: tes atau penilaian yang dilakukan sebelum memulai penelitian
<i>Posttest</i>	: tes yang dilakukan setelah proses penelitian selesai
<i>Treatment</i>	: perlakuan yang diberikan kepada responden untuk mengatasi suatu masalah
Populasi	: jumlah keseluruhan responden yang akan diteliti
Sampel	: sebagian dari populasi yang diambil datanya
Kuesioner (Angket)	: daftar pertanyaan yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden
SPSS	: perangkat lunak untuk mengelola dan menganalisis data statistik

ABSTRAK

Rabiatul Adawiah, 2025. “Penerapan Teknik *Self Awareness* untuk Mengurangi *Fear of Missing Out (FOMO)* Siswa SMA Negeri 2 Palopo”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Wahyuni Husain dan Nur Mawakhira Yusuf.

Skripsi ini membahas tentang penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) Siswa SMA Negeri 2 Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) Siswa SMA Negeri 2 Palopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Palopo yang berjumlah 299 siswa. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang dipilih secara *simple random sampling*. Data diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan kuesioner. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deksriptif, uji normalitas dan uji t menggunakan *paired sample t test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self awareness* pada siswa kesemuanya mengalami FoMO yang tinggi, yaitu dengan nilai rata-rata *pretest* 72.50. Setelah diberikan perlakuan teknik *self awareness* didapatkan nilai rata-rata *posttest* turun menjadi 35.70. Hal ini berdasarkan dari hasil uji t menggunakan *paired sample t test* yang menghasilkan nilai t_{hitung} 41.785 mean 36.80000. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($41.785 > 1.701$). Sehingga *fear of missing out* pada siswa mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self awareness* dengan signifikan 0.001 lebih kecil dari 0.05. Berdasarkan hal tersebut, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa penerapan teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) siswa SMA Negeri 2 Palopo.

Kata Kunci: teknik *Self Awareness*, *Fear of Missing Out* (FoMO)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era globalisasi sekarang ini telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, khususnya pada remaja. Hal ini karena internet telah menjadi kebutuhan utama yang membuat banyak remaja terikat pada media sosial. Media sosial tidak hanya sebagai alat mencari informasi tetapi juga memberikan kesempatan bagi individu untuk mengetahui aktivitas atau momen berharga yang dilakukan oleh orang lain, baik itu postingan tentang acara, liburan, prestasi dan momen menyenangkan lainnya yang dapat dengan mudah diakses oleh banyak orang. Ini menciptakan kesan bahwa kehidupan orang lain lebih menarik dan menyenangkan hingga menyebabkan munculnya ketakutan serta kecemasan apabila tidak terhubung dengan aktivitas tersebut, baik di media sosial maupun dalam kehidupan sehari-hari. Inilah disebut dengan *fear of missing out*.¹

Fear of Missing Out atau biasa lebih dikenal dengan istilah FoMO merupakan sebuah fenomena komunikasi interpersonal dimana seseorang merasakan kekhawatiran dan kecemasan hingga ketakutan ketinggalan akan informasi yang beredar di media sosial atau tidak berpartisipasi dalam aktivitas, pengalaman dan informasi yang dianggap menarik atau penting. Remaja yang mengalami FoMO sering kali merasa kurang puas dengan kehidupannya sendiri,

¹ Alfanny Maulany Yusra, "Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau," *Skripsi*, (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021), h. 1, <https://repository.uir.ac.id>.

sehingga mendorong remaja untuk selalu memperbarui informasi mengenai perkembangan terbaru.² Namun, FoMO dapat menjadi berbahaya jika remaja menggunakannya secara berlebihan, karena dapat menyebabkan terputusnya hubungan di dunia nyata akibat minimnya perhatian dalam komunikasi, perasaan terasingkan serta meningkatnya ketertarikan terhadap ponsel. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada aspek sosial dan emosional, seperti kebosanan yang berujung pada ketergantungan terhadap media sosial, menurunnya produktivitas, motivasi belajar dan pencapaian akademik terganggu, serta durasi penggunaan ponsel di dalam kelas meningkat, yang akhirnya menghambat proses belajar.³

Menurut Patrick J. McGinnis, *fear of missing out* adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul akibat persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan dengan pengalaman diri sendiri. Biasanya hal ini dialami lewat paparan media sosial. Dia juga mendefinisikan FoMO sebagai sebuah tekanan sosial yang muncul dari perasaan takut tertinggal suatu peristiwa atau terasingkan dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan.⁴

Hasil survei yang dilakukan oleh Organisasi Profesi Psikologi *Australia* (*Australian Psychological Society* atau *APS*) menunjukkan bahwa sekitar 56% remaja termasuk dalam kategori pengguna berat media sosial. Remaja juga melaporkan tingkat FoMO sebanyak 54% mereka merasa takut teman-temannya

² Sri Narti dan Yanto, "Kajian Dampak Perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) Bagi Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Sosial dan Sains* 2, No. 1 (Januari 2022), h. 126-134, <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>.

³ Novia Rosa, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of missing out* Remaja Pengguna Sosial Media di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya," *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022), h. 3, <http://repository.ar-raniry.ac.id>.

⁴ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), h. 18.

memperoleh pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dirinya, sebanyak 60% merasa khawatir ketika mengetahui teman-temannya sedang bersenang-senang tanpa mereka dan 63% merasa terganggu ketika mereka melewatkan pertemuan yang telah direncanakan bersama. Ketika individu tidak memantau aktivitas orang lain akan muncul perasaan putus asa dan gangguan kecemasan sosial seperti rasa minder, depresi dan merasa tidak punya teman karena merasa tidak terhubung dengan orang lain. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi tingginya tingkat FoMO terjadi pada 11% anak berusia 12 hingga 16 tahun pada penelitian ini.⁵

Hasil observasi awal di lapangan pada tanggal 05 Maret 2024 bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 2 Palopo menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di sekolah memang diizinkan, asalkan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Namun, masih banyak siswa yang diam-diam menggunakan ponsel saat jam pembelajaran sedang berlangsung dan ketika siswa ketahuan menggunakan ponsel biasanya mereka sedang membuka media sosial dan ketika ditanya alasan yang sering mereka berikan adalah karena merasa bosan atau tidak memahami materi yang diajarkan.

Selain itu, hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Palopo mengatakan bahwa rata-rata mereka bisa menghabiskan waktu di depan layar ponsel selama 4 hingga 10 jam setiap hari atau lebih, terutama untuk mengakses media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *TikTok* dan aplikasi lainnya. Media sosial juga sangat memudahkan

⁵ Australian Psychological Society, *Teens Suffer Highest Rates of FOMO* 2015, <https://www.psychology.org.au/news/mediarelease/8Nov2015-fomo>.

mereka untuk mengakses berbagai informasi terkait segala macam aktivitas dan kegiatan orang lain, kesulitan melepaskan diri dari ponsel terkadang menyebabkan susah untuk tidur dan membentuk kebiasaan untuk segera memeriksa ponsel saat bangun tidur. Ketergantungan ini membuat mereka kurang antusias dalam berinteraksi di lingkungan sekitar, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas sosial dan pribadi menjadi berkurang. Akibatnya, siswa lebih banyak terfokus secara berlebihan pada media sosial dibandingkan dengan tugas atau pembelajaran yang seharusnya menjadi prioritas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa FoMO adalah perasaan takut kehilangan jika seseorang tidak mengetahui peristiwa dan informasi penting tentang individu lain. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan kecemasan karena merasa tertinggal hal-hal menarik, tetapi juga ketakutan bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik. Kondisi ini berdampak negatif pada kualitas hidup remaja, karena mereka cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan dan untuk menjaga hubungan dengan teman-temannya.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa sering mengalami FoMO setiap harinya tanpa mereka sadari. Oleh karena itu, siswa SMA lebih banyak yang mengalami FoMO dibandingkan dengan siswa SMP, karena remaja khususnya siswa SMA pada masa ini adalah kelompok usia yang sangat rentan terpengaruh terhadap orang lain bahkan lingkungan sekitarnya. Mereka juga berada dalam fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta eksplorasi berbagai peran sosial. Banyaknya siswa SMA yang memiliki media sosial dan selalu rutin memeriksa serta mengunggah konten

agar tetap memperbarui serta mengikuti tren yang sedang viral di media sosial agar tidak ketinggalan zaman hingga mengganggu proses pembelajaran.⁶ Penelitian tentang FoMO menjadi penting karena ketakutan akan ketinggalan informasi terus dibiarkan maka seseorang akan lebih memprioritaskan dunia maya daripada dunia nyata dan memiliki keinginan untuk terus melihat unggahan orang lain. Karena ketergantungan pada media sosial ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman dalam menerapkan literasi digital saat menggunakan media sosial.

Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli kepada beberapa orang individu dengan tujuan membantu mereka mengembangkan potensi diri dan menjadi mandiri, serta memanfaatkan dan mengembangkan kekuatan pribadi sesuai dengan norma-norma yang berlaku.⁷ Oleh karena itu, pentingnya untuk menerapkan bimbingan dan konseling Islam yang merupakan suatu proses layanan yang berfokus pada pemberian bantuan kepada seseorang agar individu dapat hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah swt.⁸ Sedangkan bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru dari topik yang dibahas.⁹ Proses konseling ini melibatkan hubungan konseling yang hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok adalah teknik *self awareness* yang bertujuan untuk mengurangi dampak FoMO dengan membantu individu

⁶ Rizki Aprilia, Aat Sriati dan Sri Hendrawati, "Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja" *Jurnal JNC*, 3 (February 2020), h. 41-50, <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.

⁷ Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 105.

⁸ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), h. 33.

⁹ Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, h. 178.

mengenal dan memahami dirinya, mengelola perasaan, pikiran dan memilih cara hidup yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Karena kesadaran untuk memahami diri sendiri adalah salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling Islam yang harus dijadikan rancangan utama program yang diperkenalkan secara bertahap.¹⁰

Adapun dalam Al-Qur'an ditemukan ayat yang menjelaskan pentingnya kesadaran diri. Salah satu ayat yang menyebutkan hal tersebut terdapat dalam QS. al-Hasyr/59:19.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ

Terjemahnya:

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.”¹¹

Hamka dalam Tafsir al-Azhar menjelaskan bahwa barangsiapa yang lupa kepada tuhan, Allah akan membuatnya lupa kepada dirinya sendiri, sehingga dia tidak mengenal lagi siapa sebenarnya dirinya dan apa yang perlu dilakukan untuk kebahagiaan dirinya. Bahkan diapun akan dibuat lupa apa jalan hidup yang akan ditempuhnya untuk kebahagiaan dirinya sendiri, baik untuk kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat.¹²

Self awareness adalah kondisi di mana seseorang secara sadar memahami lingkungan sekitarnya, yang menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki proses kognitif yang baik. Apabila remaja memiliki kesadaran diri yang baik,

¹⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 64.

¹¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2018), h. 802.

¹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar (diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra dan psikologi juz 28, 29 & 30)*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), h. 56.

mereka mampu memilih perilaku positif dan menghindari perilaku yang negatif. Melalui peningkatan kesadaran diri, remaja dapat lebih memahami kebutuhan dan keinginan mereka sendiri, sehingga remaja tidak mudah tergoda atau merasa tertekan oleh persepsi mengenai aktivitas atau pengalaman yang mereka lewatkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Palopo yang sering mengalami FoMO. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan kondisi remaja yang cenderung sulit untuk berkonsentrasi saat belajar dan sering menunda tugas sekolah, karena mereka lebih tertarik pada aktivitas sosial atau hiburan yang sedang tren serta rasa takut ketinggalan hal-hal menarik yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Hal inilah yang menarik perhatian peneliti untuk menganalisis fenomena yang sekarang terjadi pada remaja mengenai FoMO sehingga mengkaji lebih dalam mengenai Penerapan Teknik *Self Awareness* untuk mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa SMA Negeri 2 Palopo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah, yaitu seberapa efektif penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) siswa di SMA Negeri 2 Palopo?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) siswa di SMA Negeri 2 Palopo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta menjadi bahan kajian mengenai penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penulis atau peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai bagaimana penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) siswa sesuai dengan bidang keilmuan penulis.

b. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan penelitian serupa dan dapat memberikan manfaat untuk penelitian-penelitian selanjutnya agar menjadi bahan acuan untuk meneliti tentang permasalahan sosial khususnya *fear of missing out*.

c. Bagi remaja/siswa

Hasil penelitian ini dapat membantu siswa dalam memahami pentingnya untuk mengurangi *fear of missing out* serta meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan media sosial secara bijak.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah serta untuk memperkuat bahwa penelitian yang dilakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Penelitian terdahulu yang relevan antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Isratun Nazirah, pada tahun 2021 yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Awareness* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self awareness* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sakti, penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan *design one grup pre-test post-test*. Penentuan sampel dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 24 siswa dari 133 populasi. Pengumpulan data menggunakan SPSS untuk menganalisis uji normalitas dan uji t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa teknik *self awereness* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.¹ Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah memiliki teknik penelitian yang sama yaitu membahas tentang *self awareness*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu fokus pada pembahasan tentang

¹ Isratun Nazirah, “Efektivitas Teknik *Self Awareness* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie,” *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), h. 1-64, <https://repository.ar-raniry.ac.id>.

efektivitas teknik *self awareness* untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Sedangkan peneliti fokus pada penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out*.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Radha Fadila, pada tahun 2024 yang berjudul “Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku *Fear of Missing Out* Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh.” Penelitian ini bertujuan 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*. 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.² Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah memiliki subjek penelitian yang sama dimana membahas tentang *fear of missing out*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu fokus pada pembahasan tentang penerapan

² Radha Fadila, “Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku *Fear of Missing Out* Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh,” *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2024), h. 1-89, <https://repository.ar-raniry.ac.id>.

konseling Islam terhadap perilaku *fear of missing out*. Sedangkan peneliti fokus pada penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* siswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Dewi Novita Sari, pada tahun 2023 yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Uin Suska Riau Pengguna Media Sosial.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan *fear of missing out* pada mahasiswa UIN Suska Riau pengguna media sosial, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Subjek yang dijadikan dalam penelitian adalah mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau sebanyak 300 orang dan teknik sampling yang digunakan adalah *propotional random sampling*. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan skala *fear of missing out* dengan analisis data menggunakan teknik analisis parametrik dengan uji korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *fear of missing out* pada mahasiswa.³ Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah memiliki subjek penelitian yang sama dimana membahas tentang *fear of missing out*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu fokus pada pembahasan tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *fear of missing out*. Sedangkan peneliti fokus pada penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out*.

³ Dewi Novita Sari, “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Uin Suska Riau Pengguna Media Sosial,” *Skripsi*, (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023), h. 1-75, <https://repository.uin-suska.ac.id>.

B. Landasan Teori

1. Teknik *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

a. Pengertian Teknik *Self Awareness*

Kesadaran (*consciousness*) adalah kesiagaan (*awareness*) seseorang terhadap kejadian di sekitarnya. Definisi kesadaran memiliki dua arti, yaitu: kesadaran suatu pemahaman terhadap rangsangan lingkungan sekitar dan pengenalan seseorang akan peristiwa mentalnya sendiri, seperti pikiran yang ditimbulkan oleh memori dan kesadaran pribadi akan jati dirinya.⁴ *Self awareness* atau kesadaran diri adalah wawasan mendalam mengenai alasan di balik tingkah laku seseorang serta pemahaman terhadap diri sendiri.⁵

Menurut Daniel Goleman, *self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai-nilai serta dampaknya terhadap orang lain. *Self awareness* memungkinkan individu untuk menghubungkan perasaan, pikiran dan tindakannya sehingga membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang tujuan hidup dan meningkatkan tingkat kompetensi mereka.⁶ Sedangkan Menurut Robert L. Solso, *self awareness* adalah proses fisik dan psikologis yang saling berkaitan dengan kehidupan mental termasuk tujuan hidup, emosi dan proses berpikir. Melalui kesadaran diri, seseorang dapat mengendalikan dirinya dalam mencapai tujuan hidupnya.⁷

⁴ Robert L. Solso, Otto H. Maclin dan M. Kimberly Maclin, *Psikologi Kognitif Edisi 8*, (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 242.

⁵ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi (Penerjemah Kartini Kartono)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), h. 451.

⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 64.

⁷ Robert L. Solso, dkk, *Psikologi Kognitif Edisi 8*, (Jakarta: Erlangga, 2008).

Berdasarkan teori humanistik *self awareness* adalah kemampuan individu memahami dirinya sendiri, potensinya, gaya hidupnya, langkah yang diambil, perasaannya dan nilai apa yang dia yakini, serta kemana arah perkembangan dirinya.⁸ Menurut Abraham Maslow dalam teorinya membagi atas lima hierarki kebutuhan, dimulai dari hierarki yang paling rendah yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan kasih sayang, penghargaan, hingga hierarki kebutuhan yang paling tinggi yaitu kebutuhan untuk aktualisasi diri, sehingga *self awareness* termasuk dalam kebutuhan hierarki tingkat tinggi dari piramida kebutuhan Maslow yaitu kebutuhan untuk dihargai. Ada dua macam akan kebutuhan harga diri yaitu kebutuhan akan kekuatan, penguasaan, kompetensi, kesadaran diri dan kemandirian. Sedangkan yang kedua adalah kebutuhan akan penghargaan dari orang lain seperti status, ketenaran dan apresiasi orang lain.⁹

Self awareness sangat tepat bagi kelompok siswa karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan serta membantu melepas keraguan diri. Remaja dengan *self awareness* yang baik, mampu membedakan perilaku positif dan perilaku negatif.¹⁰

Berdasarkan definisi yang telah di uraikan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa teknik *self awareness* adalah kemampuan individu menyesuaikan diri dengan situasi yang dialami, mengetahui kelebihan dan

⁸ Elda Trialisa Putri, Arina Yahdini Tazkiyah dan Rizki Amelia, "Self Awareness Training untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini," *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 1, No 1 (Juli 2019), h. 51, <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2694>.

⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), h. 174-178.

¹⁰ Uno Hamzah, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), h. 70.

kekurangan yang ada pada dirinya sendiri serta mempunyai gambaran konsep yang jelas mengenai dirinya.

b. Aspek-aspek Teknik *Self Awareness*

Menurut Daniel Goleman bahwa terdapat tiga aspek utama dalam *self awareness*, yaitu:¹¹

1) Mengenal emosi

Mengenal emosi diri dan pengaruhnya, seperti: memahami emosi yang sedang dirasakan dan mengapa terjadi, menyadari keterkaitan antara perasaan dengan yang mereka pikirkan, mengetahui bagaimana emosi mereka memengaruhi perilaku dan memahami apa yang dirasakan untuk menentukan tindakan yang tepat.

2) Pengakuan diri yang akurat

Mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan diri, seperti: memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, selalu belajar dari pengalaman untuk mengembangkan potensi diri dan bersedia memandang diri sendiri dari berbagai sudut pandang dengan sikap terbuka, termasuk mengekspresikan rasa humor.

3) Kepercayaan diri

Kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri, seperti: keberanian menunjukkan diri dalam berbagai situasi, mengemukakan serta mempertahankan pendapatnya bila dirasa pendapat tersebut benar dan mampu mengambil keputusan secara tegas, meskipun dalam situasi yang tidak pasti.

¹¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, h. 70-71.

c. Tahap-Tahap Teknik *Self Awareness*

Teknik *self awareness* yang dimiliki setiap individu dapat memengaruhi proses perkembangan diri dan lingkungannya, karena setiap tindakan seseorang mencerminkan karakternya. Individu dengan tingkat *self awareness* yang tinggi lebih mudah memahami dirinya sendiri, mengungkapkan keberadaannya serta dapat dengan mudah berbaur dalam lingkungan sekitarnya. Adapun tahapan dalam teknik *self awareness* adalah sebagai berikut:¹²

1) Tahap ketidaktahuan

Tahap ini terjadi pada seorang anak yang masih bayi yang belum memiliki kesadaran diri atau disebut dengan tahap kepolosan.

2) Tahap berontak

Tahap ini identik menunjukkan rasa permusuhan dan pemberontakan untuk memperoleh kebebasan dan membangun *inner strength* atau kekuatan batin, pemberontakan ini merupakan tahap transisi yang wajar dalam pertumbuhan, di mana individu melepaskan ikatan lama untuk masuk ke situasi baru dengan keterikatan yang baru pula.

3) Tahap kesadaran normal akan diri

Tahap ini seseorang dapat melihat kesalahan-kesalahannya dan mengambil tindakan yang bertanggung jawab. Belajar dari pengalaman, membangun kepercayaan positif terhadap kemampuan diri, memperluas pengendalian atas hidupnya dan tahu bagaimana harus mengambil keputusan dalam hidupnya.

¹² Sarlito Wirawan Sarwono, *Teori-teori Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h. 186.

4) Tahap kesadaran diri yang kreatif

Tahap ini seseorang mencapai kesadaran diri yang kreatif mampu melihat kebenaran secara objektif tanpa dipengaruhi oleh perasaan dan keinginan subjektifnya. Tahap ini dapat dicapai melalui aktivitas religious, ilmiah atau dari kegiatan-kegiatan di luar yang dilakukannya secara rutin. Melalui tahap ini seseorang dapat melihat hidupnya dari perspektif yang lebih luas, mendapatkan inspirasi dan membuat rencana tindakan.

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self Awareness*

Menurut Bulechek (dalam Rahayu) bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self awareness*, yaitu sebagai berikut:¹³

- 1) Pikiran adalah suatu proses munculnya gagasan secara tepat dan saksama yang dimulai dari adanya masalah. Pikiran terdiri dari pikiran sadar dan pikiran bawah sadar.
- 2) Perasaan adalah kondisi yang dialami seseorang akibat pandangan, serta dampak dari rangsangan yang bersifat internal maupun eksternal.
- 3) Motivasi adalah suatu dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan agar mencapai tujuan yang diinginkan.
- 4) Perilaku adalah tindakan seseorang yang memiliki arti sangat luas seperti berjalan, berbicara, bekerja dan sebagainya, yang dapat diamati langsung atau tidak langsung oleh orang lain.
- 5) Pengetahuan adalah kesan atau informasi dari pengalaman yang diingat setelah mengamati objek tertentu.

¹³ Rahayu, "*Faktor yang Mempengaruhi Self Awareness*," 2015, <https://eprints.walisongo.ac.id/pdf>. Diakses 25/02/24.

- 6) Lingkungan adalah kondisi sekitar individu yang dapat memengaruhi perkembangan perilaku seseorang.

2. *Fear of Missing Out* (FoMO)

a. Pengertian *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out jika diartikan kedalam bahasa Indonesia yaitu takut ketinggalan. FoMO sebenarnya telah ada sebelum media sosial dan kemajuan teknologi seperti sekarang. Namun, gabungan antara FoMO dengan munculnya internet, keterbukaan informasi dan perkembangan teknologi membuat FoMO semakin berpengaruh. FoMO tidak hanya berkaitan dengan konten di media sosial. Namun, media sosial juga berperan dalam memperburuk FoMO. Kemunculan istilah FoMO pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis seorang jurnalis yang mempublikasikan artikelnya berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis Two Fos*” pada Mei 2004 di majalah mahasiswa *Harvard Business School* (HBS) yang dikenal dengan nama *The Harbus* (surat kabar *Harvard Business School*). Artikel tersebut kemudian membuat istilah FoMO menjadi populer dan saat ini telah menjadi istilah yang umum digunakan di kalangan masyarakat luas.¹⁴

Fear of Missing Out adalah sebuah fenomena psikologi di mana individu takut tertinggal oleh orang lain. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) fenomena adalah sesuatu yang dapat dirasakan oleh pancaindra dan dijelaskan secara ilmiah. FoMO terjadi pada individu akibat timbulnya suatu perilaku, dalam psikologi perilaku terbagi menjadi perilaku reflektif dan non-reflektif. Perilaku

¹⁴ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), h. 278.

reflektif adalah respon spontan seperti mata yang berkedip ketika terkena sinar atau jari yang secara otomatis menarik diri saat menyentuh api. Sedangkan, perilaku non-reflektif adalah perilaku yang dikendalikan oleh otak, dirangsang oleh reseptor penerima dan diteruskan ke pusat kesadaran. FoMO termasuk dalam psikologi kepribadian.

Menurut Patrick J. McGinnis menyebutkan *fear of missing out* adalah kata benda yang bermakna perasaan cemas, dimana kehadirannya tidak diinginkan oleh individu yang mengalaminya, namun cemas muncul akibat persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan yang seringkali dipicu oleh media sosial. FoMO juga diartikan sebagai tekanan sosial akibat ketakutan tertinggal momen menarik atau lebih berkesan dibandingkan yang dialami individu. Adanya istilah FoMO yang sering muncul sebagai kecemasan seseorang akibat terlalu banyak melihat media sosial yang pada akhirnya membuat individu merasa bahwa apa yang mereka lihat di media sosial lebih menarik atau membanggakan daripada kehidupan mereka sendiri.¹⁵ Menurut Andrew, Murama, DeHann dan Gladwell, *fear of missing out* adalah suatu fenomena di mana individu merasa takut tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain, akibatnya individu berusaha untuk tetap terhubung melalui media dan internet. Umumnya mereka yang mengalami FoMO merasa takut ketinggalan berita terbaru serta gelisah apabila tidak mengikuti tren di dunia maya.¹⁶

¹⁵ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, h.18.

¹⁶ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional And Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Journal Homepage Computer in Human Behavior*, 29 (April 2013), h. 1841-1848, www.elsevier.com/locate/comphumbeh.

Alwisol (dalam Pratiwi dan Fazriani) menyatakan FoMO adalah kondisi di mana muncul rasa takut dan cemas ketika kebutuhan psikologis seseorang untuk berhubungan dengan orang lain tidak terpenuhi baik ketika seseorang memiliki waktu atau uang yang cukup, atau ketika seseorang memiliki keterbatasan lain untuk tetap terhubung ke media sosial sepanjang waktu. FoMO dikaitkan dengan kecemasan sosial dan suasana hati serta kepuasan hidup yang rendah.¹⁷

Berdasarkan definisi yang telah di uraikan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *fear of missing out* adalah ketakutan dan kekhawatiran akan kehilangan momen berharga dari individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. Sehingga membuat individu berperilaku tidak biasa, seperti adanya perasaan cemas yang memicu individu untuk mencari tahu apa yang sedang orang lain lakukan, perasaan takut saat ketinggalan informasi yang sedang viral atau informasi tentang orang lain melalui media sosial dan gelisah saat tidak dapat terhubung dengan media sosial.

b. Aspek-aspek *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Beberapa aspek *fear of missing out* menurut Andrew dkk. Yaitu:¹⁸

- 1) *Fear of Missing Out Events* (ketakutan ketinggalan peristiwa berharga/penting), individu yang mengalami FoMO pada dasarnya memiliki banyak ketakutan salah satunya takut terlewat peristiwa berharga. Peristiwa yang dimaksud bisa berupa peristiwa yang dialami

¹⁷ Ayu Pratiwi dan Anggita Fazriani, "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (Fomo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial," *Jurnal Kesehatan* 9, No. 1 (2020), h. 1-13, doi.10.37048/kesehatan.v9i1.123.

¹⁸ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional And Behavioral Correlates of *Fear of Missing Out*," *Journal Homepage Computer in Human Behavior*, 29 (April 2013), h. 1841-1848, www.elsevier.com/locate/comphumbeh.

teman-teman atau keluarga. Tak hanya itu, terkadang peristiwa yang dialami oleh artis, pejabat atau orang-orang terkenal lainnya kerap diikuti. Hal ini dilakukan agar tidak dianggap kurang update oleh orang lain.

- 2) *Fear of Missing Out Experiences* (ketakutan ketinggalan pengalaman berharga), pengalaman berharga yang dimaksud dalam hal ini yaitu pengalaman orang lain seperti jalan-jalan ke tempat-tempat yang bagus, makan makanan yang enak dan mahal dan pengalaman lainnya yang dianggap menarik atau penting.
- 3) *Fear of Missing Out Conversations* (ketakutan ketinggalan percakapan dalam lingkaran sosial), ketakutan ketinggalan percakapan dalam lingkaran sosial merupakan hal paling penting dari aspek FoMO karena usaha yang dilakukan untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial dan mengikuti perkembangan yang terjadi. Salah satu tujuan utamanya adalah untuk bisa menyesuaikan pembicaraan dengan orang-orang di sekitar tentang peristiwa apa yang sedang marak terjadi.

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut *J.W.T Intelligence*, faktor-faktor yang memengaruhi *fear of missing out* yaitu, sebagai berikut:¹⁹

1) Keterbukaan informasi di media sosial

Media sosial adalah suatu fitur pemberitahuan mengenai informasi seseorang baik informasi yang *real-time*, obrolan terhangat bahkan gambar dan video terbaru dapat diakses dengan mudah melalui media sosial. Fitur ini

¹⁹ JWT Intelligence, *Fear of Missing Out* (FoMO), (New York: JWT Intelligence, 2011).

menjadikan kehidupan seseorang semakin terbuka dan keterbukaan ini telah mengubah budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi terbuka.

2) Sosial *one-upmanship*

Sosial *one-upmanship* adalah perilaku ketika seorang individu berusaha untuk melakukan suatu kegiatan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih layak dibandingkan dengan orang lain. FOMO sendiri bisa terjadi karena adanya keinginan untuk menjadi yang terhebat dibandingkan orang lain.

3) Peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*

Media memiliki fitur *hashtag* (#) yang bertujuan untuk memberitahukan peristiwa yang sedang terjadi saat ini. Contohnya, pada saat Reuni19 (Reuni Angkatan 2019) yang dilakukan di SMA/SMK Negeri. Ketika saat bersamaan banyak pengguna media sosial memamerkan aktivitasnya dengan menuliskan #Reuni19, maka peristiwa *hashtag* tersebut akan menjadi topik pertama yang diperbincangkan di dalam media sosial, hal tersebut akan menjadi viral dikalangan pengguna media sosial dan bagi individu yang tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut akan merasa tertinggal.

4) Kondisi *deprivasi relative*

Kondisi *deprivasi relative* adalah kondisi dimana perasaan kekecewaan individu saat membandingkan kondisinya dengan orang lain. Individu biasanya melakukan penilaian dengan cara membandingkannya dengan orang lain. Perasaan kecewa dan tidak puas dengan apa yang dimiliki akan keluar saat individu tersebut saling membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain di media sosial.

5) Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Di zaman ini banyak cara yang mudah dan cepat dalam mencari informasi. Hal ini sangat memungkinkan seseorang akan terus dibanjiri dengan informasi menarik tanpa susah payah dan disisi lain banyak stimulus dan faktor yang mengakibatkan seseorang memiliki keingintahuan untuk tetap memperbarui.

C. Kerangka Pikir

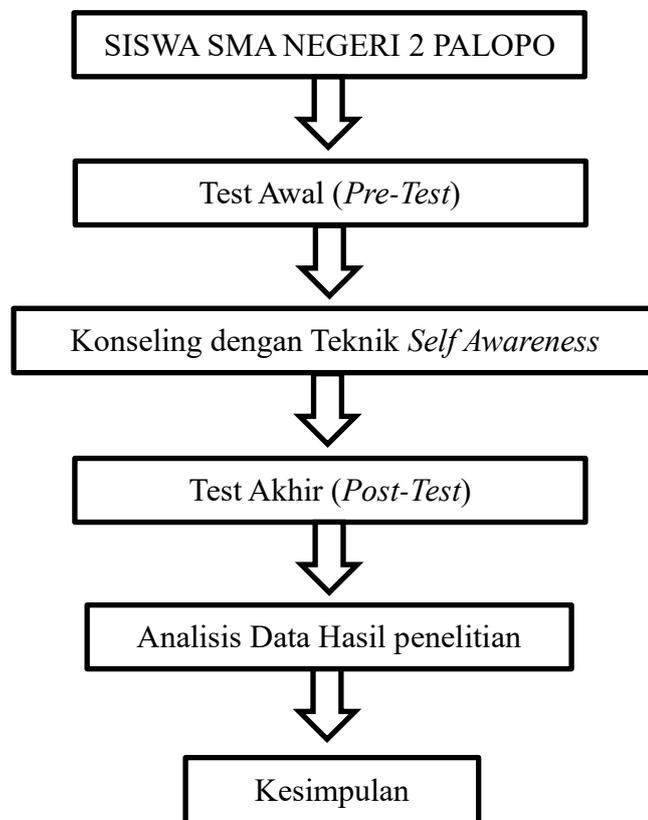
Kerangka pikir di dalam suatu penelitian adalah suatu gambaran mengenai bagaimana penelitian itu akan berlangsung serta seperti apa alur dalam penelitian tersebut. Menurut sugiyono kerangka pikir adalah komplikasi hubungan antar variabel yang diambil dari berbagai gagasan yang dibahas.²⁰

Kerangka pikir dalam penelitian ini berfokus pada penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self awareness* untuk mengurangi FoMO pada siswa. *Self awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk memahami dan mengenali diri sendiri, termasuk emosi, kebutuhan, serta kebiasaan. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa mengendalikan perilaku berlebihan dalam mengikuti perkembangan di media sosial dan informasi dari lingkungan sekitar mereka. Setelah mendapatkan perlakuan teknik *self awareness*, siswa diharapkan lebih menyadari pentingnya memahami diri sendiri dan mampu memprioritaskan hal-hal yang lebih penting, terutama dalam proses pembelajaran. Sehingga, diharapkan tingkat FoMO yang tinggi pada siswa dapat berkurang dan mereka tidak lagi terganggu atau terhambat dalam proses belajar karena terlalu fokus pada

²⁰ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D), (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 60.

apa yang terjadi di media sosial dan kesulitan untuk menjauhkan diri dari penggunaan ponsel.

Secara keseluruhan, kerangka pikir dalam penelitian ini memberikan pemahaman bahwa teknik *self awareness* dapat membantu siswa dalam mengelola FoMO dan meningkatkan kualitas belajar mereka. Kerangka pikir ini dapat dilihat pada Gambar 2.1. sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

Pada bagian bagan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif penerapan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara atas rumusan masalah yang telah ditetapkan dan perlu diuji kebenarannya melalui uji statistik. Hipotesis merupakan jawaban sementara secara teoritis terhadap permasalahan yang dihadapi, serta dapat diuji kebenarannya berdasarkan fakta empiris.²¹

Setelah data dikumpulkan dan dianalisis maka akan dapat diketahui hipotesis penelitian yang diajukan diterima atau ditolak. Hipotesis yang akan diuji adalah hipotesis alternatif H_a dan hipotesis nol H_0 . Untuk menguji hipotesis maka peneliti akan memperoleh jawaban sementara dari uraian di atas, adapun hipotesis yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

H_a : Terdapat pengaruh teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) yang terjadi pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

H_0 : Tidak ada pengaruh teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

²¹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.60.

BAB III

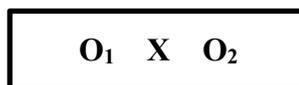
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode yang bertujuan untuk menguji pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendalikan.¹

Metode yang digunakan yaitu metode *pre-eksperimental* (pra-eksperimen) dengan desain *one group pre-test dan post-test design*. Desain *one group* tidak memiliki kelompok pembanding (*control group*), sehingga peneliti hanya membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok.² Pada penelitian ini, dilakukan dua kali pengukuran. Pertama, pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat FoMO siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self awareness* dan kedua pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui tingkat FoMO setelah diberikan perlakuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh hasil yang dapat dibandingkan, sehingga terlihat perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun rancangan *one group pretest posttest design* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1
Rancangan Penelitian *one group pretest posttest design*

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 72.

² Andi Ibrahim, dkk. *Metode Penelitian*, (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018), h.60-61.

Keterangan:

O₁ : Pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat FoMO siswa sebelum diberikan perlakuan

X : Pemberian perlakuan (*treatment*) menggunakan teknik *self awareness*

O₂ : Pengukuran akhir (*post-test*) untuk mengetahui tingkat FoMO siswa setelah diberikan perlakuan. Pengukuran tersebut dapat digunakan peneliti untuk melakukan proses penelitian.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang sistematis dengan mengutamakan data berupa angka. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, di mana pengambilan sampelnya umumnya dilakukan secara acak (*random*). Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian, sedangkan analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan sebelumnya.³

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian ini adalah SMA Negeri 2 Palopo yang berlokasi di Jl. Garuda No. 18, Kelurahan Rampoang, Kecamatan Bara, Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan. Adapun waktu penelitian dilakukan pada bulan November hingga Desember tahun ajaran 2024.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Yogyakarta: Alfabeta, 2018), h. 14.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang dirumuskan berdasarkan apa yang diamati dan diukur terkait variabel penelitian. Definisi operasional digunakan untuk mencegah perbedaan intervensi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik *Self Awareness*

Teknik *self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik, termasuk kesadaran terhadap emosi, pikiran, perasaan, keinginan, kekuatan serta kelemahan. Adapun tahapan yang digunakan dalam teknik *self awareness* yaitu tahap ketidaktahuan, tahap berontak, tahap kesadaran normal akan diri dan tahap kesadaran diri yang kreatif.

2. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah perasaan takut atau cemas yang muncul ketika seseorang merasa melewatkan momen, pengalaman atau kesempatan berharga dan menyenangkan yang dialami oleh orang lain. Adapun aspek-aspek *fear of missing out* yaitu ketakutan ketinggalan peristiwa berharga atau penting, ketakutan ketinggalan pengalaman berharga dan ketakutan ketinggalan percakapan dalam lingkaran sosial.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti

untuk diteliti, sehingga dapat diambil kesimpulan.⁴ Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Palopo yang berjumlah 299 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki beragam karakteristik tertentu.⁵ Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* atau pengambilan sampel secara acak. Teknik ini memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan strata yang ada dalam populasi.⁶

Menurut Suharsimi Arikunto, jika jumlah subjek kurang dari 100, sebaiknya semua dijadikan sampel sehingga penelitian bersifat populasi. Namun, jika jumlah subjek besar, maka dapat diambil antara 10% atau 20-25% atau lebih, bergantung pada:

- a. Kemampuan peneliti dalam hal waktu, dana dan tenaga
- b. Luas atau sempitnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Tingkat risiko yang harus ditanggung oleh peneliti.⁷

Berdasarkan pendapat tersebut, sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari total populasi, yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*,

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, h. 126.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, h. 127.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, h. 128-137.

⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta.2007), h.134.

dimana peneliti hanya mengambil 1 kelas, yaitu kelas XII IPS 1 yang berjumlah 30 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data adalah metode yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data secara objektif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Menurut Anwar Sutoyo, observasi adalah metode penelitian berupa pengamatan yang berfokus pada suatu objek atau fenomena yang sedang diteliti. Pengamatan ini dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, dengan cara yang sistematis dan memiliki tujuan tertentu.⁸ Penelitian ini peneliti menggunakan jenis observasi kuasi partisipan, di mana peneliti tidak terlibat secara aktif dalam pengamatan aktivitas subjek, tetapi peneliti terlibat langsung dalam memberikan layanan kepada subjek.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data mengenai hal-hal yang mencakup pengumpulan informasi berupa video, rekaman suara, catatan wawancara dan foto selama proses penelitian berlangsung. Teknik ini digunakan karena data yang diperoleh melalui dokumentasi dapat mendukung dan memperkuat hasil dari kuesioner dan observasi, sehingga meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian.

⁸ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). h. 69.

3. Kuesioner/Angket

Kuesioner atau angket adalah daftar pertanyaan yang dirancang untuk menggali informasi terkait suatu masalah atau topik tertentu yang akan diteliti, sesuai dengan tujuan penelitian.⁹

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab pertanyaan, peneliti menggunakan skala likert sebagai pilihan jawaban. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial.¹⁰ Skala likert memiliki lima alternatif jawaban, tetapi alternatif jawaban skala likert disederhanakan menjadi 1-4 pilihan jawaban tanpa menggunakan alternatif netral, guna menghindari keraguan responden dalam menjawab pernyataan atau pertanyaan yang diajukan. Tabel berikut ini menunjukkan skor jawaban responden terhadap instrumen yang digunakan.

Tabel 3.1
Skor Alternatif Jawaban

Pernyataan	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1 hingga 4 dengan total 22 item. Menurut Eko, dalam aturan pemberian skor dan klasifikasinya hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang dapat diperoleh sampel:

Skor maksimal ideal = jumlah item x skor tertinggi

- b. Menentukan skor minimal ideal yang dapat diperoleh sampel:

⁹ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Bumi Aksara, 2015), h. 76.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h.93.

Skor minimal ideal = jumlah item x skor terendah

- c. Menghitung rentang skor ideal yang diperoleh sampel:

Rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal

- d. Mencari interval skor:

Interval skor = Rentang skor/4.¹¹

Berdasarkan penjelasan di atas, interval kriteria dapat dihitung sebagai berikut:

- a) Skor tertinggi $22 \times 4 = 88$
 b) Skor terendah $22 \times 1 = 22$
 c) Rentang $88 - 22 = 66$
 d) Interval $66 : 4 = 16,5$

Tabel 3.2

Kategori *Fear of Missing Out*

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	72-88
Tinggi	56-72
Rendah	40-56
Sangat Rendah	22-40

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Keberhasilan penelitian sangat bergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis, yang diperoleh melalui instrumen untuk mengumpulkan data terkait *fear of missing out* atau FoMO.

¹¹ Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). h.144.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner atau angket, yang terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan positif (*favorable*) adalah pernyataan yang menunjukkan FoMO yang rendah atau menurun, sedangkan pernyataan negatif (*unfavorable*) adalah pernyataan yang menunjukkan FoMO yang tinggi atau meningkat. Peneliti menyediakan empat alternatif jawaban untuk setiap pernyataan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).¹²

Tabel 3.3
Uji Coba Instrumen *Fear of Missing Out*

No	Aspek	No Item		Σ
		<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
1.	a. Ketergantungan pada media sosial	1,3	2, 4	4
	b. Kepuasan sosial	5, 7	6, 8	4
2.	a. Pengaruh akademik	9, 11	10, 12	4
	b. Pengaruh emosional	13, 15	14, 16	4
3.	a. Manajemen waktu	17, 19	18, 20	4
	b. Keterhubungan sosial	21, 23	22, 24	4
Total		12	12	24

Pada tabel distribusi item di atas terdapat 24 item pernyataan sebelum dilakukan uji coba distribusi item. Setelah melakukan uji coba terdapat 2 pernyataan yang gugur, sehingga yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 item pernyataan.

Tabel 3.4
Instrumen *Fear Of Missing Out*

No	Aspek	No Item		Σ
		<i>Favorable</i> (-)	<i>Unfavorable</i> (+)	
1.	a. Ketergantungan pada media sosial	1,3	2, 4	4
	b. Kepuasan sosial	5, 7	6, 8	4

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, h. 38.

2.	a. Pengaruh akademik	9	10, 12	3
	b. Pengaruh emosional	13, 15	14, 16	4
3.	a. Manejemen waktu	17, 19	18, 20	4
	b. Keterhubungan sosial	21	22, 24	3
Total		12	12	22

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu kevalidan atau keaslian suatu instrumen. Instrumen yang valid memiliki tingkat validitas yang tinggi, sementara instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.¹³ Uji validitas digunakan untuk mengukur sejauh mana kuesioner yang digunakan oleh peneliti dapat menghasilkan data yang valid dari responden. Uji validitas ini akan dihitung dengan menggunakan program IBM *Statistical Program For Social Sciences (SPSS) 27 for windows*.

Uji validitas memiliki dua cara untuk menentukan apakah instrumen yang digunakan valid atau tidak yaitu:

- 1) Perbandingan r_{hitung} dengan r_{tabel}
 - a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ = valid
 - b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ = tidak valid
- 2) Melihat nilai signifikan (sig)
 - a. Jika nilai signifikan $< 0,05$ = valid
 - b. Jika nilai signifikan $> 0,05$ = tidak valid.

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*. h.161.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah instrumen diuji validitasnya, langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitasnya. Reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, karena instrumen tersebut sudah memenuhi kriteria yang baik. Uji reliabilitas akan dilakukan menggunakan bantuan program IBM *Statistical Program For Social Sciences (SPSS) 27 for windows*.

Daftar pertanyaan dalam kuesioner dianggap reliabel jika jawabannya konsisten dari waktu ke waktu dan menghasilkan nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60. Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

0,80-1,00 : Reliabilitas sangat tinggi

0,60-0,80 : Reliabilitas tinggi

0,40-0,60 : Reliabilitas sedang

0,20-0,40 : Reliabilitas rendah

Kategori koefisien reliabilitas diatas menunjukkan tingkat kereliabilitas dari setiap pernyataan dalam kuesioner. Pernyataan kuesioner dianggap reliabel jika nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60.¹⁴

H. Teknik analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program IBM *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) 27 for Windows*. Analisis data bertujuan untuk mengetahui perubahan FoMO pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self awareness*. Penelitian ini

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: PT. Alfabeta, 2012), h. 457.

menggunakan pendekatan analisis kuantitatif dengan desain *one group pretest posttest*, yang melibatkan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Tujuan dari pengukuran *pretest* dan *posttest* adalah untuk menentukan apakah terdapat perbedaan data antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun teknik analisis data yang digunakan dijelaskan sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi *fear of missing out* (FoMO) siswa, baik sebelum (*pretest*) maupun setelah (*posttest*) diberikan perlakuan, dalam rangka mengurangi FoMO dengan menggunakan teknik *self awareness*. Data dalam penelitian ini disajikan dengan menghitung frekuensi relatif, yaitu persentase dari setiap frekuensi yang menggambarkan nilai tertentu.¹⁵ Rumus untuk menghitung frekuensi relatif atau persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang dianggap baik dan layak untuk penelitian adalah data dengan distribusi normal. Pengujian normalitas

¹⁵ Suharsimi Arikunto, “*Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*” (Jakarta: Rineca Cipta, 2007). h. 144.

dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program IBM *Statistical Program For Social Sciences (SPSS) 27 for Windows*. Kriteria untuk menentukan normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.¹⁶

3. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t atau *paired sample t-test*. Uji t merupakan metode analisis yang digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan rata-rata hasil dari dua sampel. Sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama, tetapi menghasilkan dua data. Uji t bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam memengaruhi perubahan perilaku, dengan cara membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.¹⁷ Selain itu, uji t digunakan untuk mengidentifikasi ada tidaknya perbedaan yang signifikan atau bermakna antara rata-rata dua sampel.¹⁸ Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*.

H_a : terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*.

¹⁶ Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Jakarta: PT. Buku Kita, 2009), h. 38.

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 131.

¹⁸ Putu Ade Andre Payadnya dan Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis dengan SPSS*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2012), h. 75.

4. Uji N - Gain Score

Normalized Gain atau N-Gain Score digunakan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan suatu metode atau perlakuan (*treatment*) dalam penelitian. Uji N-Gain Score dilakukan dengan menghitung selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.¹⁹ Melalui perhitungan ini, dapat diketahui sejauh mana metode atau perlakuan tertentu berhasil diterapkan. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung *Normalized Gain* (N-Gain) adalah sebagai berikut:²⁰

$$N - Gain = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor ideal} - \text{skor pretest}}$$

Adapun kategori tafsiran efektivitas N-Gain menurut Meltzer yaitu:

Tabel 3.5
Klasifikasi N-Gain

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak efektif
40 – 55	Kurang efektif
56 – 75	Cukup efektif
> 76	Efektif

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, h. 200.

²⁰ Meltzer, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2002), h. 742.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk melihat seberapa efektif suatu variabel terhadap variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen dengan metode pre-eksperimen dengan design *one group pretest posttest design*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 2 Palopo. Pada bab ini, peneliti memaparkan hasil penelitian mengenai FoMO siswa melalui pemberian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self awareness*.

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Sejarah singkat berdirinya SMA Negeri 2 Palopo

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Palopo merupakan salah satu lembaga pendidikan dengan jenjang SMA yang berada di bawah naungan kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini didirikan pada tanggal 09 November 1983 berdasarkan SK Pendirian Nomor 0473/0/1983. Saat ini, SMA Negeri 2 Palopo memiliki akreditasi A, sebagaimana tercantum dalam SK Akreditasi Nomor 614/BAN-SM/SK/2019 yang diterbitkan pada tanggal 16 Juli 2019. Sekolah ini berlokasi di Jalan Garuda No. 18, Kelurahan Rampoang, Kecamatan Bara, Kota Palopo, Sulawesi Selatan.

b. Profil SMA Negeri 2 Palopo

Nama Sekolah	: SMA Negeri 2 Palopo
NPSN	: 40307802
Jenjang Pendidikan	: SMA
Status Sekolah	: Negeri
Alamat Sekolah	: Jl. Garuda No. 18 Palopo
Desa/Kelurahan	: Rampoang
Kecamatan	: Bara
Kabupaten/Kota	: Palopo
Provinsi	: Sulawesi Selatan
Telepon	: 0471-3311800
Email	: info@sman2palopo.sch.id
Website	: http://www.sman2palopo.sch.id

Adapun visi dan misi SMA Negeri 2 Palopo adalah sebagai berikut:

1) Visi

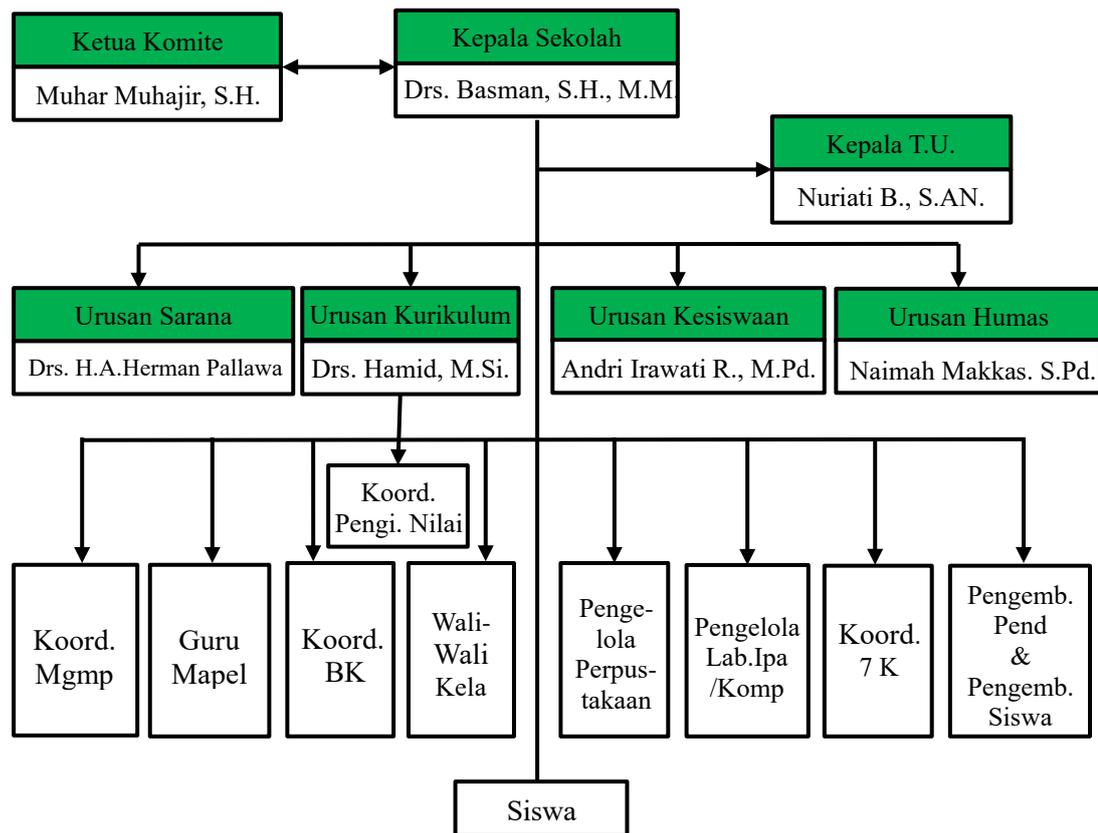
Menjadi sekolah yang unggul dalam mutu berdasarkan iman dan taqwa serta berwawasan teknologi informasi dengan tetap berpijak pada budaya bangsa.

2) Misi

- a) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimiliki.
- b) Menumbuhkan semangat keunggulan intensif kepada warga sekolah.
- c) Mendorong dan membantu setiap siswa secara untuk mengenali potensi dirinya

- d) agar dapat berkembang secara optimal melalui tes bakat/psikotes.
- e) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan terhadap budaya bangsanya sehingga dapat menjadi kreatif dalam bertindak.
- f) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh stakeholder sekolah.
- g) Mewujudkan sekolah idaman (indah, damai dan aman) sesuai dengan motto pembangunan sekolah.

c. Struktur Organisasi SMA Negeri 2 Palopo



Gambar 4.1 Stuktur Organisasi SMA Negeri 2 Palopo

d. Keadaan Siswa di SMA Negeri 2 Palopo

Peserta didik adalah individu yang berperan sebagai objek sekaligus subjek dalam dunia pendidikan. Mereka diharapkan mampu mencapai tujuan pendidikan sehingga dapat menjadi generasi yang bermanfaat bagi masyarakat, bangsa, dan negara. Berikut keadaan peserta didik di SMA Negeri 2 Palopo.

Tabel 4.1

Data Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Palopo

Kelas/Jurusan	Rombel	Laki-Laki	Perempuan	Total
Kelas XII	IPA	6	58	146
	IPS	3	50	45
Jumlah	9	108	191	299

Sumber data: Tata Usaha SMA Negeri 2 Palopo Tahun 2024

2. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas instrumen penelitian merupakan uji yang digunakan untuk mengukur suatu item pernyataan atau variabel yang diteliti valid atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan metode *correlated item total correlation*. Suatu item dianggap valid jika dapat mengukur sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian ini memiliki standar koefisien korelasi yang lebih besar dari 0,361. Oleh karena itu, item dianggap valid jika pernyataan tersebut memiliki nilai lebih besar 0,361. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2

Hasil Uji Validitas *Fear of Missing Out*

Item Pernyataan	R-Hitung	R-Tabel	Nilai Signifikan	Keterangan
P1	0.461	0.361	0.010	Valid
P2	0.397	0.361	0.030	Valid
P3	0.662	0.361	0.000	Valid
P4	0.423	0.361	0.020	Valid
P5	0.387	0.361	0.035	Valid

P6	0.448	0.361	0.013	Valid
P7	0.423	0.361	0.020	Valid
P8	0.386	0.361	0.035	Valid
P9	0.682	0.361	0.000	Valid
P10	0.405	0.361	0.027	Valid
P11	0.112	0.361	0.555	Tidak Valid
P12	0.527	0.361	0.003	Valid
P13	0.472	0.361	0.008	Valid
P14	0.629	0.361	0.000	Valid
P15	0.482	0.361	0.007	Valid
P16	0.465	0.361	0.010	Valid
P17	0.527	0.361	0.003	Valid
P18	0.482	0.361	0.007	Valid
P19	0.562	0.361	0.001	Valid
P20	0.373	0.361	0.043	Valid
P21	0.434	0.361	0.017	Valid
P22	0.477	0.361	0.008	Valid
P23	0.054	0.361	0.777	Tidak Valid
P24	0.407	0.361	0.025	Valid

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat 22 item pernyataan yang dinyatakan valid, sedangkan 2 item pernyataan dinyatakan tidak valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen uji reliabilitas digunakan jika semua item pernyataan sudah teruji valid, kemudian dalam melakukan uji kualitas ialah mengukur sejauh mana suatu instrumen data tersebut reliabel. Maka peneliti memakai strategi *cronbach's alpha* dengan bantuan program IBM SPSS 27 for windows untuk menguji kualitas instrumen.

Tabel 4.3
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen
Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.823	24

Sumber data: IBM SPSS 27 for windows

Berdasarkan tabel di atas, kuesioner dianggap reliabel jika nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60. Oleh karena itu, nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,823 lebih besar dari 0,60, item ini dapat dikatakan reliabel.

3. Data Hasil *Pretest*

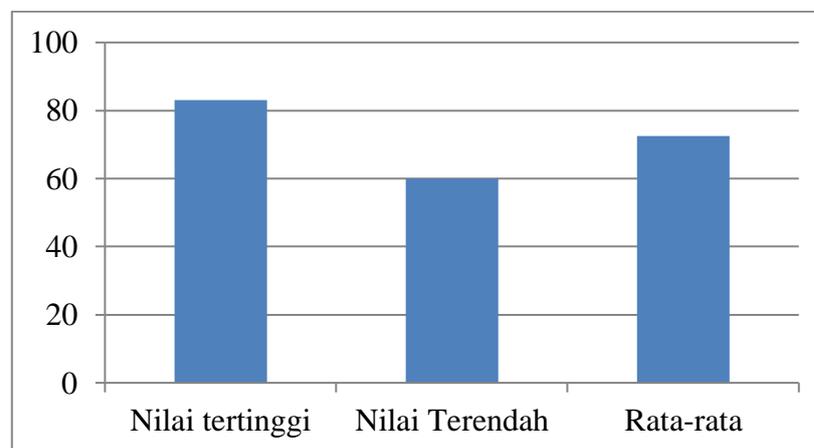
Pretest dilaksanakan untuk mengetahui gambaran awal mengenai tingkat *fear of missing out* pada siswa sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Penelitian ini hasil *pretest* diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada siswa, hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 4.4
Hasil *Pretest Fear of Missing Out*

No	Inisial Siswa	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	A. D. L	76	Sangat Tinggi
2	A. F	73	Sangat Tinggi
3	A. D. J	77	Sangat Tinggi
4	A. R. P	68	Tinggi
5	A. P. H	76	Sangat Tinggi
6	A. A. B	70	Tinggi
7	A. A	72	Tinggi
8	A	75	Sangat Tinggi
9	C. K. A	70	Tinggi
10	C. F	69	Tinggi
11	D. F. D. A	68	Tinggi
12	D. K. A	60	Tinggi
13	D	81	Sangat Tinggi
14	F. N. Z	63	Tinggi
15	F. N. Z	83	Sangat Tinggi
16	H. H	73	Sangat Tinggi
17	I. A	80	Sangat Tinggi
18	I. M	75	Sangat Tinggi
19	K. A	71	Tinggi
20	M. R. R	76	Sangat Tinggi
21	N	79	Sangat Tinggi
22	N. I. A	73	Sangat Tinggi
23	N	61	Tinggi

24	N. I. P. M	77	Sangat Tinggi
25	N. H	76	Sangat Tinggi
26	N	83	Sangat Tinggi
27	P. D. A. R	67	Tinggi
28	R.S	73	Sangat Tinggi
29	T.H	67	Tinggi
30	W.S	63	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, hasil *pretest* menunjukkan bahwa dari 30 sampel penelitian, sebanyak 43,33% berada dalam kategori tinggi dan sebanyak 56,67% berada dalam kategori sangat tinggi.



Gambar 4.2
Grafik Hasil *Pretest*

Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa nilai tertinggi yang diperoleh dari kuesioner *pretest* yang diisi oleh siswa adalah 83 sedangkan nilai terendah adalah 60 dengan rata-rata nilai sebesar 72,50.

4. Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok

Rencana pelaksanaan pemberian bimbingan kelompok menggunakan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) siswa, dijelaskan sebagai berikut:

No.	Pertemuan	Kegiatan
1.	Kegiatan : <i>Pretest</i> Tanggal : 01 November 2024 Waktu : 45 Menit Tempat : Ruang Kelas	Pertemuan pertama merupakan tahap awal dalam bimbingan kelompok. Pada tahap ini, konselor memberikan kuesioner awal (<i>pretest</i>) kepada siswa untuk mengidentifikasi kondisi awal dan memahami perilaku FoMO yang dilakukan oleh siswa. <i>Pretest</i> ini bertujuan memberikan gambaran tentang perilaku FoMO pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 2 Palopo. Setelah memperoleh data dari hasil <i>pretest</i> , konselor menyusun rencana perlakuan yang akan diberikan pada pertemuan berikutnya.
2.	Kegiatan : Tahap (<i>treatment</i>) 1 Tanggal : 07 November 2024 Waktu : 45 Menit Tempat : Ruang Kelas	Pada pertemuan kedua peneliti/konselor pertama kali memberikan perlakuan atau <i>treatment</i> berupa bimbingan kelompok dengan teknik <i>self awareness</i> . Pada pertemuan ini bimbingan kelompok diawali dengan: <ol style="list-style-type: none"> a) Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa. b) Peneliti menyapa dan menanyakan kabar siswa/konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat. c) Peneliti menanyakan siswa/konseli dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok, peneliti menjelaskan tujuan dan asas-asas bimbingan kelompok. d) Peneliti menjelaskan indikator 1 dari aspek FoMO yaitu mengurangi ketergantungan pada media sosial dengan tujuan untuk menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial. Pada tahap ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial, menyadari dampak emosional yang muncul (seperti FoMO), serta mengembangkan strategi untuk mengurangi penggunaan media sosial. e) Peneliti menjelaskan pengertian, aspek dan faktor-faktor teknik <i>self awareness</i>. f) Pemberian <i>treatment</i> tahap pertama (<i>self awareness</i>) sampai dengan tahap ke empat kepada siswa diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> - Tahap ketidaktahuan: pada tahap awal konselor memperkenalkan konsep FoMO kepada siswa. Menjelaskan bahwa FoMO adalah perasaan takut atau khawatir ketika seseorang merasa tertinggal atau

		<p>kehilangan momen penting, terutama dalam situasi penggunaan media sosial dan membantu siswa untuk mengevaluasi kebiasaan mereka sehari-hari terkait penggunaan media sosial.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahap berontak: siswa diajak untuk menyadari konflik batin yang mungkin muncul ketika ingin mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial. - Tahap kesadaran normal akan diri: siswa kemudian diajak untuk lebih objektif melihat bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi kegiatan sehari-hari mereka, seperti waktu belajar dan hubungan dengan orang lain. - Tahap kesadaran diri yang kreatif: siswa menyusun rencana untuk mengurangi ketergantungan mereka pada media sosial, misalnya dengan menetapkan batasan waktu harian dalam mengakses media sosial. <p>g) Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.</p> <p>h) Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa, kemudian berdoa.</p>
3.	<p>Kegiatan : Tahap (<i>treatment</i>) 2 Tanggal : 15 November 2024 Waktu : 45 Menit Tempat : Ruang Kelas</p>	<p>Pada pertemuan ketiga ini adalah pertemuan kedua melaksanakan bimbingan kelompok. Seperti pertemuan sebelumnya proses bimbingan kelompok diawali</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan doa. b) Peneliti menyapa dan menanyakan kabar siswa/konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat. c) Peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok. d) Peneliti menjelaskan indikator 2 dari aspek FoMO yaitu kepuasan sosial yang berlebihan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri agar siswa lebih bijak dalam mencari kepuasan sosial dan tidak bergantung secara berlebihan pada interaksi di media sosial. e) Peneliti menjelaskan kembali pengertian, aspek dan faktor-faktor teknik <i>self awareness</i>. f) Pemberian <i>treatment</i> berupa teknik <i>self</i>

		<p><i>awareness</i>, tahap pertama sampai dengan tahap ke empat kepada siswa, diantaranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahap ketidaktahuan: di tahap ini, siswa diajak menyadari bahwa mereka mungkin sering mencari kepuasan sosial dari orang lain tanpa mereka sadari. Melalui diskusi, siswa mengeksplorasi seberapa sering mereka merasa perlu mendapatkan perhatian atau persetujuan dari orang lain. - Tahap berontak: siswa diajak untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan tidak nyaman yang muncul ketika mereka tidak mendapatkan perhatian atau validasi dari orang lain, terutama di media sosial. - Tahap kesadaran normal akan diri: siswa mulai memahami bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup tidak selalu harus bergantung pada pujian atau pengakuan dari orang lain. - Tahap kesadaran diri yang kreatif: siswa diarahkan untuk menemukan cara-cara baru yang lebih sehat dalam mencari kepuasan, seperti melakukan aktivitas yang bermakna, misalnya hobi, berolahraga, atau menghabiskan waktu dengan orang-orang terdekat secara langsung. <p>g) Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.</p> <p>h) Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa, kemudian berdoa.</p>
4.	<p>Kegiatan : Tahap (<i>treatment</i>) 3 Tanggal : 21 November 2024 Waktu : 45 Menit Tempat : Ruang Kelas</p>	<p>Pada pertemuan keempat ini adalah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>self awareness</i> ketiga. Sebelum dilaksanakan konseling ketiga ini peneliti/konselor mengamati perubahan perilaku siswa/konseli setelah mengikuti 2 kali pertemuan layanan bimbingan kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa. b) Peneliti menyapa dan menayakan kabar siswa/konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat. c) Peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok. d) Peneliti menjelaskan indikator 3 tentang aspek FoMO yaitu pengaruh media sosial terhadap

		<p>akademik dengan tujuan untuk menyadarkan mereka mengenai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap fokus belajar.</p> <p>e) Peneliti menjelaskan kembali pengertian, aspek dan faktor-faktor teknik <i>self awareness</i>.</p> <p>f) Pemberian <i>treatment</i> berupa teknik <i>self awareness</i>, tahap pertama sampai dengan tahap ke empat kepada siswa, diantaranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahap ketidaktahuan: pada tahap ini, siswa diminta untuk memikirkan seberapa besar pengaruh notifikasi dari media sosial terhadap konsentrasi mereka saat belajar. - Tahap berontak: siswa diarahkan untuk menyadari konflik batin yang muncul ketika mereka merasa terganggu oleh media sosial saat belajar dan melalui aktivitas refleksi, siswa diminta menuliskan perasaan mereka tentang bagaimana media sosial memengaruhi fokus dan produktivitas belajar mereka. - Tahap kesadaran normal akan diri: pada tahap ini, siswa diajak untuk merenungkan bahwa mereka sebenarnya memiliki kendali atas cara mereka menggunakan media sosial. Refleksi ini membantu siswa menyadari bahwa dengan mengatur waktu dengan lebih baik, mereka dapat meningkatkan hasil belajar mereka. - Tahap kesadaran diri yang kreatif: siswa dimotivasi untuk membuat strategi yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial. Melalui diskusi kelompok dilakukan untuk merumuskan rencana manajemen waktu yang dapat membantu siswa mengurangi gangguan selama belajar, seperti membuat jadwal belajar yang disertai waktu istirahat untuk media sosial. <p>g) Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.</p> <p>h) Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa, kemudian berdoa dan salam.</p>
5.	<p>Kegiatan : Tahap (<i>treatment</i>) 4 Tanggal : 29 November 2024 Waktu : 45 Menit</p>	<p>Pada pertemuan kelima ini adalah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>self awareness</i> keempat. Pada pertemuan ini dilaksanakan</p>

	Tempat : Ruang Kelas	<p>seperti biasa diawali dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan doa. b) Peneliti menyapa dan menanyakan kabar siswa/konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat. c) Peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok. d) Peneliti menjelaskan indikator 4 tentang aspek FoMO yaitu mengelola dampak emosional terkait FoMO dengan tujuan untuk membantu siswa mengenali dan mengelola dampak emosional akibat ketergantungan pada media sosial. e) Peneliti menjelaskan kembali pengertian, aspek dan faktor-faktor teknik <i>self awareness</i>. f) Pemberian <i>treatment</i> berupa teknik <i>self awareness</i>, tahap pertama sampai dengan tahap ke empat kepada siswa, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> - Tahap ketidaktahuan: pada tahap ini, siswa diajak untuk memikirkan pengalaman pribadi yang membuat mereka merasa cemas atau gelisah karena penggunaan media sosial. Siswa diminta untuk menyebutkan situasi di mana mereka merasa tertekan tanpa benar-benar tahu apa yang menyebabkan perasaan itu. - Tahap berontak: mengajak siswa berdiskusi tentang bagaimana perasaan mereka ketika mengalami FoMO (takut ketinggalan) dan berbagi pengalaman mengenai upaya siswa dalam mengatasi perasaan tersebut, meskipun terkadang justru memperburuk suasana hati mereka. - Tahap kesadaran normal akan diri: siswa dilatih untuk menyadari perasaan mereka dengan lebih mendalam melalui latihan kesadaran diri. Siswa diminta untuk merenungkan perasaan yang muncul akibat penggunaan media sosial dan membagikan refleksi mereka tentang apa yang mereka rasakan. - Tahap kesadaran diri yang kreatif: pada tahap ini, siswa diajak berdiskusi untuk menemukan solusi kreatif dalam mengelola perasaan cemas karena FoMO. Setiap
--	----------------------	--

		<p>siswa kemudian membuat rencana pribadi yang bisa mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi dampak negatif media sosial.</p> <p>g) Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.</p> <p>h) Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa, kemudian berdoa dan salam.</p>
6.	<p>Kegiatan : Tahap (<i>treatment</i>) 5 Tanggal : 05 Desember 2024 Waktu : 45 Menit Tempat : Ruang Kelas</p>	<p>Pada pertemuan keenam ini adalah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>self awareness</i> kelima. Sebelum dilaksanakan konseling kelima ini peneliti/konselor mengamati perubahan perilaku siswa/konseli setelah mengikuti 2 kali pertemuan layanan bimbingan kelompok.</p> <p>a) Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa.</p> <p>b) Peneliti menyapa dan menayakan kabar siswa/konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat.</p> <p>c) Peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok.</p> <p>d) Peneliti menjelaskan indikator 5 tentang aspek FoMO yaitu mengatur waktu dengan lebih baik dengan tujuan untuk membantu siswa mengenali dan memperbaiki kebiasaan penggunaan waktu yang kurang efektif akibat pengaruh media sosial.</p> <p>e) Peneliti menjelaskan kembali pengertian, aspek dan faktor-faktor teknik <i>self awareness</i></p> <p>f) Pemberian <i>treatment</i> berupa teknik <i>self awareness</i>, tahap pertama sampai dengan tahap ke empat kepada siswa, diantaranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahap ketidaktahuan: pada tahap ini, siswa diminta untuk merenungkan dan menyebutkan kebiasaan harian mereka terkait penggunaan media sosial. Aktivitas ini membantu siswa menyadari seberapa banyak waktu yang mereka habiskan tanpa mereka sadari. - Tahap berontak: siswa diajak berdiskusi tentang bagaimana perasaan mereka ketika menyadari bahwa mereka telah membuang banyak waktu di media sosial. - Tahap kesadaran normal akan diri: siswa diminta untuk merenungkan dampak dari

		<p>penggunaan media sosial terhadap aktivitas harian mereka, terutama yang berhubungan dengan tugas sekolah dan tanggung jawab lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahap kesadaran diri yang kreatif: pada tahap ini, siswa dilatih untuk menemukan cara yang lebih kreatif dalam mengatur waktu dengan lebih baik dan mengajak siswa untuk membuat rencana harian yang teratur, seperti menetapkan batas waktu untuk media sosial dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat. <p>g) Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.</p> <p>h) Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa, kemudian berdoa dan salam.</p>
7.	<p>Kegiatan : Tahap (<i>treatment</i>) 6 Tanggal : 12 Desember 2024 Waktu : 45 Menit Tempat : Ruang Kelas</p>	<p>Pada pertemuan kelima ini adalah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>self awareness</i> keenam. Pada pertemuan ini dilaksanakan seperti biasa diawali dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa. b) Peneliti menyapa dan menyakan kabar siswa/konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat. c) Peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok. d) Peneliti menjelaskan indikator 6 tentang aspek FoMO yaitu membangun keterhubungan sosial yang sehat dengan tujuan untuk membantu siswa memahami pentingnya membangun hubungan sosial yang positif dan sehat terutama dalam konteks pengaruh media sosial. e) Peneliti menjelaskan kembali pengertian, aspek dan faktor-faktor teknik <i>self awareness</i>. f) Pemberian <i>treatment</i> berupa teknik <i>self awareness</i>, tahap pertama sampai dengan tahap ke empat kepada siswa, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> - Tahap ketidaktahuan: pada tahap ini, siswa diminta untuk mencermati dan menuliskan pengalaman mereka tentang berinteraksi dengan orang lain, terutama yang dilakukan lewat media sosial. Tujuannya adalah agar siswa menyadari bahwa kebiasaan

		<p>berinteraksi online bisa memengaruhi hubungan mereka di dunia nyata tanpa mereka sadari.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahap berontak: siswa diajak berdiskusi tentang bagaimana perasaan mereka ketika tidak bisa mengikuti tren atau aktivitas teman-teman di media sosial. Tahap ini, siswa mulai menyadari adanya tekanan sosial yang bisa memengaruhi hubungan mereka dengan orang lain. - Tahap kesadaran normal akan diri: mengajak siswa untuk merenungkan kualitas hubungan mereka dengan teman-teman dan keluarga. Melalui latihan refleksi, siswa menyadari bahwa hubungan yang lebih sehat di dunia nyata bisa memberi kebahagiaan yang lebih bermakna dibandingkan interaksi online yang hanya bersifat sementara. - Tahap kesadaran diri yang kreatif: siswa didorong untuk menemukan cara-cara kreatif untuk memperbaiki hubungan sosial mereka, seperti mengurangi waktu penggunaan di media sosial dan lebih aktif dalam kegiatan sosial di sekolah. Siswa kemudian membuat rencana tindakan untuk memperbaiki hubungan sosial di kehidupan sehari-hari. <p>g) Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.</p> <p>h) Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa, kemudia berdoa dan salam.</p>
8.	<p>Kegiatan : <i>Posttest</i> Tanggal : 18 Desember 2024 Waktu : 45 Menit Tempat : Ruang Kelas</p>	<p>Pada pertemuan kedelapan ini, yang merupakan sesi terakhir, konselor memberikan <i>posttest</i> berupa kuesioner FoMO kepada siswa. <i>Posttest</i> ini bertujuan untuk mengukur perubahan perilaku FoMO siswa setelah diberikan <i>treatment</i> atau perlakuan berupa konseling. Selain itu, konselor juga memberikan penguatan positif agar siswa mempertahankan perilaku yang diharapkan dan tetap konsisten dalam mengelola FoMO. Setelah itu, konselor menutup pertemuan dengan ucapan salam sebagai tanda berakhirnya kegiatan bimbingan kelompok ini.</p>

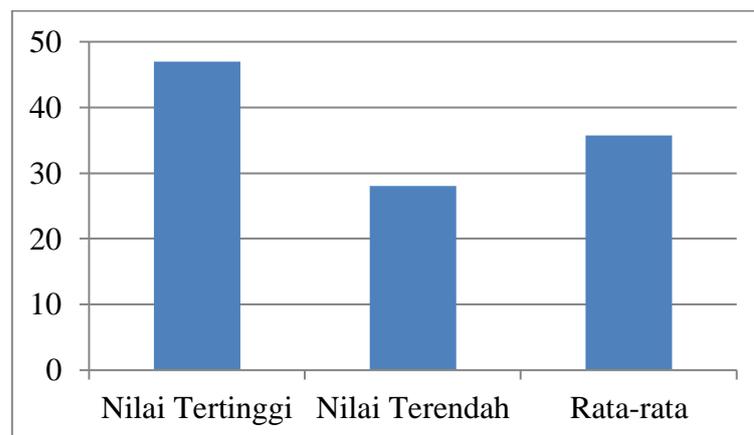
5. Data Hasil *Posttest*

Posttest dilakukan untuk mengetahui hasil pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self awareness* pada siswa setelah diberikan perlakuan. Pada penelitian ini hasil *posttest* diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada siswa, hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 4.5
Hasil *Posttest Fear of Missing Out*

No	Inisial Siswa	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	A. D. L	39	Sangat Rendah
2	A. F	35	Sangat Rendah
3	A. D. J	36	Sangat Rendah
4	A. R. P	37	Sangat Rendah
5	A. P. H	33	Sangat Rendah
6	A. A. B	35	Sangat Rendah
7	A. A	30	Sangat Rendah
8	A	37	Sangat Rendah
9	C. K. A	32	Sangat Rendah
10	C. F	33	Sangat Rendah
11	D. F. D. A	38	Sangat Rendah
12	D. K. A	32	Sangat Rendah
13	D	35	Sangat Rendah
14	F. N. Z	30	Sangat Rendah
15	F. N. Z	38	Sangat Rendah
16	H. H	34	Sangat Rendah
17	I. A	47	Rendah
18	I. M	42	Rendah
19	K. A	40	Rendah
20	M. R. R	30	Sangat Rendah
21	N	37	Sangat Rendah
22	N. I. A	35	Sangat Rendah
23	N	28	Sangat Rendah
24	N. I. P. M	37	Sangat Rendah
25	N. H	43	Rendah
26	N	45	Rendah
27	P. D. A. R	33	Sangat Rendah
28	R.S	36	Sangat Rendah
29	T.H	35	Sangat Rendah
30	W.S	29	Sangat Rendah

Sehingga setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self awareness* untuk mengurangi FoMO, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 16,67% siswa berada dalam kategori rendah dan 83,33% berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*.



Gambar 4.3
Grafik Hasil *Posttest*

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa nilai tertinggi diperoleh dari kuesioner *posttest* yang diisi oleh siswa adalah 47 sedangkan nilai terendah adalah 28 dengan rata-rata nilai sebesar 35,70.

Setelah mengetahui hasil perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada siswa, peneliti kemudian menganalisis hasil tersebut dengan menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Namun sebelum itu, peneliti membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* berdasarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6
Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Siswa

No	Nama	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
1	A. D. L	76	Sangat Tinggi	39	Sangat Rendah
2	A. F	73	Sangat Tinggi	35	Sangat Rendah
3	A. D. J	77	Sangat Tinggi	36	Sangat Rendah
4	A. R. P	68	Tinggi	37	Sangat Rendah
5	A. P. H	76	Sangat Tinggi	33	Sangat Rendah
6	A. A. B	70	Tinggi	35	Sangat Rendah
7	A. A	72	Tinggi	30	Sangat Rendah
8	A	75	Sangat Tinggi	37	Sangat Rendah
9	C. K. A	70	Tinggi	32	Sangat Rendah
10	C. F	69	Tinggi	33	Sangat Rendah
11	D. F. D. A	68	Tinggi	38	Sangat Rendah
12	D. K. A	60	Tinggi	32	Sangat Rendah
13	D	81	Sangat Tinggi	35	Sangat Rendah
14	F. N. Z	63	Tinggi	30	Sangat Rendah
15	F. N. Z	83	Sangat Tinggi	38	Sangat Rendah
16	H. H	73	Sangat Tinggi	34	Sangat Rendah
17	I. A	80	Sangat Tinggi	47	Rendah
18	I. M	75	Sangat Tinggi	42	Rendah
19	K. A	71	Tinggi	40	Rendah
20	M. R. R	76	Sangat Tinggi	30	Sangat Rendah
21	N	79	Sangat Tinggi	37	Sangat Rendah
22	N. I. A	73	Sangat Tinggi	35	Sangat Rendah
23	N	61	Tinggi	28	Sangat Rendah
24	N. I. P. M	77	Sangat Tinggi	37	Sangat Rendah
25	N. H	76	Sangat Tinggi	43	Rendah
26	N	83	Sangat Tinggi	45	Rendah
27	P. D. A. R	67	Tinggi	33	Sangat Rendah
28	R.S	73	Sangat Tinggi	36	Sangat Rendah
29	T.H	67	Tinggi	35	Sangat Rendah
30	W.S	63	Tinggi	29	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, kategori FoMO pada siswa dikatakan sangat tinggi apabila memiliki nilai rentang skor *pretest* dan *posttest* antara 72-88, siswa dikategorikan tinggi apabila memiliki nilai rentang skor *pretest* dan *posttest* antara 56-72, siswa yang termasuk dalam kategori FoMO rendah memiliki nilai rentang

skor *pretest* dan *posttest* antara 40-56, sedangkan siswa yang FoMO dikategorikan sangat rendah memiliki nilai rentang skor *pretest* dan *posttest* antara 22-40. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa hasil *posttest* menunjukkan penurunan skor pada siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self awareness*.

6. Hasil Analisis Data

1) Analisis Deskriptif

Pengukuran statistik deskriptif untuk variabel ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai data, seperti nilai rata-rata (*mean*), nilai tertinggi (*maksimum*), nilai terendah (*minimum*), serta standar *deviasi* dari masing-masing variabel, yaitu teknik *self awareness* (X) dan *fear of missing out* (Y). Hasil dari analisis deskriptif tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.7
Hasil Uji Statistik Deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest</i>	30	60	83	72.50	6.135
<i>Posttest</i>	30	28	47	35.70	4.587
Valid N (<i>listwise</i>)	15				

Sumber data: IBM SPSS 27 for windows

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, data yang diperoleh oleh peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Variabel *pretest*, data menunjukkan bahwa nilai terendah (*minimum*) adalah 60, sedangkan nilai tertinggi (*maksimum*) adalah 83, dengan rata-rata sebesar 72,50 dan standar deviasi sebesar 6,135.

- b. Variabel *posttest*, data menunjukkan bahwa nilai terendah (*minimum*) adalah 28, sedangkan nilai tertinggi (*maksimum*) adalah 47, dengan rata-rata sebesar 35,70 dan standar deviasi sebesar 4,587.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk menentukan apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan bantuan program IBM *Statistical Program For Social Sciences* (SPSS) 27 tahun 2024. Kriteria pengambilan keputusan apabila data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ dan dianggap tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi $< 0,05$. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50, peneliti memilih untuk menggunakan uji *Shapiro-Wilk* sebagai pengukur distribusi normalitas. Berikut adalah hasil pengujian normalitas menggunakan nilai *Shapiro-Wilk*, sebagai berikut:

Tabel 4.8
Uji Normalitas
Tests of Normality

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest fear of missing out</i>	.099	30	.200*	.972	30	.582
<i>Posttest fear of missing out</i>	.122	30	.200*	.962	30	.351

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

a. *Lilliefors Significance Correction*

Sumber data: IBM SPSS 27 for windows

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pretest* adalah 0,582, sedangkan nilai signifikansi *posttest* adalah

0,351. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal.

3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji t. Uji t digunakan untuk menentukan perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* melalui *paired sample t-test*. Pengujian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out*. Hasil uji t dalam penelitian ini dianalisis menggunakan program IBM SPSS 27 for Windows tahun 2024, sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4.9
Paired Samples Statistics

		<i>Paired Samples Statistics</i>			
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair</i>	<i>Pretest fear of missing out -</i>	72,50	30	6,134	1,120
	<i>Posttest fear of missing out</i>	35,70	30	4,587	0,837

Sumber data: IBM SPSS 27 for windows

Berdasarkan analisis *paired samples statistik*, diperoleh rata-rata nilai (*mean*) *pretest* sebesar 72,50 dan *posttest* sebesar 35,70. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat *fear of missing out* setelah siswa diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat FoMO siswa mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self awareness*.

Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan analisis menggunakan *paired sample correlation*, yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.10
Paired Samples Correlation

		<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Pair 1	<i>Pretest fear of missing out - Posttest fear of missing out</i>	30	.629	.001

Sumber data: IBM SPSS 27 for windows

Hasil analisis pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai korelasi (*correlation*) antara *pretest* dan *posttest* dari 30 siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self awareness* adalah sebesar 0,629, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Karena nilai $0,629 > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Tahapan berikutnya bertujuan untuk menunjukkan perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan uji t dengan penjabaran sebagai berikut:

Tabel 4.11
Paired Samples Test

	<i>Paired Differences</i>					<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pretest fear of missing out - Posttest fear of missing out</i>	36.80000	4.82379	.88070	34.99877	38.60123	41.785	29	.001

Sumber data: IBM SPSS 27 for windows

Berdasarkan tabel tersebut di atas, nilai rata-rata (*mean*) dari *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 36,80000 dari hasil uji t sebesar 41,785 dengan derajat kebebasan (*df*) $N-K-1 = 29$. Berdasarkan hasil *paired samples test*, nilai $t_{hitung} >$

$t_{\text{tabel}} (41,785 > 1,701)$ dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara variabel *pretest* dan variabel *posttest*. Penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada siswa menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, dengan ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self awareness*. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

4) N-Gain Score

Uji Normalized Gain bertujuan untuk mengetahui efektif tidaknya suatu perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada siswa. Adapun hasil uji keefektifan teknik *self awareness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12
Hasil Uji N-Gain Score
Descriptives

		<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>	
<i>NGain_Persen</i>	<i>Mean</i>	-143,3219	8,75456	
	<i>95% Confidence Interval for Mean</i>	<i>Lower Bound</i>	-161,2270	
		<i>Upper Bound</i>	-125,4168	
	<i>5% Trimmed Mean</i>	-140,7997		
	<i>Median</i>	-139,1204		
	<i>Variance</i>	2299,271		
	<i>Std. Deviation</i>	47,95071		
	<i>Minimum</i>	-264,71		
	<i>Maximum</i>	-70,00		
	<i>Range</i>	194,71		
	<i>Interquartile Range</i>	73,48		
	<i>Skewness</i>	-0,778	0,427	

<i>Kurtosis</i>	0,281	0,833
-----------------	-------	-------

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-Gain skor tersebut, menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-Gain sebesar -143,3219% atau 100% termasuk dalam kategori efektif dan menunjukkan adanya penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* dan nilai N-Gain Score minimum -264,71% dan maksimum -70.00%. Berdasarkan kriteria gain ternormalisasi, nilai negatif ini tidak termasuk dalam kategori peningkatan. Namun, dalam penelitian ini, nilai negatif menunjukkan bahwa perlakuan teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* pada siswa.

Semakin besar nilai negatif N-Gain Score, semakin besar penurunan FoMO yang terjadi. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self awareness* efektif dalam mencapai tujuan penelitian, yaitu untuk mengurangi FoMO siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

B. Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang seberapa efektif penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada siswa di SMA Negeri 2 Palopo. Untuk menjawab masalah tersebut peneliti menggunakan data primer dengan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa. Kuesioner tersebut dinilai oleh dosen validator ahli. Angket yang telah divalidasi oleh dosen validator ahli kemudian dibagikan kepada responden dengan jumlah 30 siswa yang mengalami FoMO. Lalu data yang didapatkan dari

kuesioner akan dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 27 agar mempermudah peneliti mengelola data penelitian.

Teknik *self awareness* hanya diterapkan kepada siswa yang mengalami tingkat FoMO yang tinggi yang berjumlah 30 siswa. *Fear of missing out* yang tinggi jika dibiarkan begitu saja akan menimbulkan dampak negatif bagi dirinya sendiri jika mereka ketakutan ketinggalan peristiwa berharga atau penting, ketakutan ketinggalan pengalaman berharga, dan ketakutan ketinggalan percakapan dalam lingkaran sosial. *Fear of missing out* menurut Andrew, Murama, DeHann dan Gladwell adalah suatu fenomena di mana individu merasa takut tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain, akibatnya individu berusaha untuk tetap terhubung melalui media dan internet.¹

Adapun Bimbingan kelompok menurut Prayitno adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru dari topik yang dibahas.² Bimbingan kelompok memiliki beberapa macam teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku dan salah satu dari beberapa teknik tersebut yaitu teknik *self awareness*. *Self awareness* menurut Daniel Goleman adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai-nilai serta dampaknya terhadap orang lain, yang memungkinkan individu untuk menghubungkan perasaan, pikiran dan

¹ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional And Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Journal Homepage Computer in Human Behavior*, 29 (April 2013), h. 1841-1848, www.elsevier.com/locate/comphumbeh.

² Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 178

tindakannya sehingga membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang tujuan hidup dan meningkatkan tingkat kompetensi mereka.³

Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok yang diberikan sebanyak 8 kali pertemuan dan dilakukan di ruang kelas. *Pretest* dilaksanakan pada awal pertemuan untuk mengetahui kondisi awal mengenai FoMO siswa dengan menyebarkan kuesioner. Kemudian diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self awareness* dan dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan pada pertemuan terakhir untuk mengetahui perilaku FoMO siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self awareness*. Berikut ini akan diberikan hasil analisis data terkait penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil uji validitas dan realibilitas yang telah dilakukan peneliti bahwa dari hasil uji dinyatakan valid dengan jumlah pernyataan kuesioner 22 item, dinyatakan valid karena hasil nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0.361). Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada nilai *cronbach alpha*, di mana hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai FoMO $0.823 > 0.60$, yang berarti bahwa kuesioner yang merupakan indikator dari variabel tersebut bersifat reliable.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self awareness* dapat mengurangi FoMO, ini terlihat dari menurunnya tingkat perilaku FoMO siswa setelah diberikannya perlakuan dan

³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 6

dilaksanakannya *posttest* terhadap 30 siswa yang dijadikan sampel dan masuk pada kategori sangat tinggi berkurang menjadi kategori rendah dan sangat rendah.

Hal ini terbukti berdasarkan dari hasil uji normalitas, di mana pada saat *pretest* diperoleh nilai sig 0,582 artinya $> 0,05$ dan *posttest* nilai sig 0,351 artinya $> 0,05$. Jadi kesimpulannya bahwa data *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini berdistribusi normal. Selanjutnya uji hipotesis menggunakan rumus uji t menggunakan data *pretest* dan *posttest*. Hasil ini diperoleh dari siswa SMA Negeri 2 Palopo yang didapatkan dari 30 responden yang diberikan *pretest* berupa kuesioner. Setelah dilakukan *pretest* berupa penyebaran kuesioner, maka diberikan intervensi teknik *self awareness*. Kemudian setelah sesi pertemuan dilakukan, selanjutnya diberikan *posttest* untuk melihat efektivitas teknik *self awareness* untuk mengurangi FoMO pada siswa. Diperoleh nilai *mean pretest* dan *posttest* sebesar 36.80000 dari hasil uji t sebesar 41.785 dengan nilai signifikansi (2-tailed) $0,001 < 0,05$, menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Nilai t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($41.785 > 1.701$), maka terdapat perubahan yang signifikan terhadap keefektifan penerapan teknik *self awareness* terhadap FoMO siswa, dengan ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa penerapan teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

Selanjutnya uji N-Gain Score, menunjukkan bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata N-Gain sebesar -143,3219% atau 100% dan nilai minimum -264,71% dan maksimum -70.00%, yang menunjukkan adanya penurunan skor dari *pretest* ke

posttest. Berdasarkan kriteria gain ternormalisasi, nilai negatif ini tidak termasuk dalam kategori peningkatan. Namun, dalam penelitian ini, nilai negatif menunjukkan bahwa perlakuan teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) siswa di SMA Negeri 2 Palopo dengan 30 responden maka disimpulkan bahwa hasil dari *pretest* menunjukkan kesemuanya mengalami FoMO yang tinggi, yaitu dengan nilai rata-rata *pretest* 72.50. Setelah pemberian perlakuan teknik *self awareness* didapatkan nilai rata-rata *posttest* turun menjadi 35.70. Uji *t pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 41.785 dengan nilai signifikan (2-tailed) $0,001 < 0,05$ dan nilai mean *pretest* dan *posttest* sebesar 36.80000. Dengan demikian, t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($41.785 > 1.701$). Hal tersebut menunjukkan pada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self awareness*. Berdasarkan hal tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa penerapan teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi FoMO pada siswa. Selanjutnya, uji N-Gain score, menunjukkan bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata N-Gain sebesar -143,3219% atau 100%, nilai minimum -264,71% dan maksimum -70.00%, yang menunjukkan adanya penurunan skor dari *pretest* ke *posttest*. Berdasarkan kriteria gain ternormalisasi, nilai negatif ini tidak termasuk dalam kategori peningkatan. Namun dalam penelitian ini, nilai negatif menunjukkan bahwa perlakuan teknik *self awareness* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Palopo.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian Penerapan Teknik *Self Awareness* untuk Mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa di SMA Negeri 2 Palopo, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

Bagi peneliti selanjutnya harus memperkaya pengetahuan mengenai pelaksanaan tahapan teknik *self awareness* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO). Sehingga peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah jumlah dan variasi instruksi diri setiap pertemuan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melibatkan lebih banyak lagi narasumber untuk memperoleh berbagai informasi mengenai perilaku FoMO yang dialami oleh siswa, misalnya melibatkan orang tua siswa, guru BK dan guru-guru lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahnya, Kementerian Agama RI, (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2018).
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati dan Sri Hendrawati, "Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja" Jurnal JNC, 3 (February 2020), <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Arifin, Zainal, Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012).
- Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).
- Arikunto, Suharsimi, Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).
- Chaplin, J.P., Kamus Lengkap Psikologi (Penerjemah Kartini Kartono), (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014).
- Dictionary, Oxford, "*Oxford Dictionaries Online*,"2013, <https://www/oxforddictionaries.com>. Diakses 25/02/24.
- Fadila, Radha, "Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku *Fear of Missing Out* pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh," *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2024), <https://repository.ar-raniry.ac.id>.
- Goleman, Daniel, Kecerdasan Emosi, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), 1996.
- Hamka, Tafsir Al-Azhar (diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, Ilmu kalam, sastra dan psikologi juz 28, 29 & 30), (Jakarta: Gema Insani, 2015).
- Hamzah, Uno, Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006).
- Ibrahim, Andi, dkk, Metode Penelitian (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018).
- Intelligence, JWT, *Fear of Missing Out* (FoMO), (New York: JWT Intelligence, 2011).
- Maulany Yusra, Alfanny "Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau," *Skripsi*, (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021), <https://repository.uir.ac.id>.

- McGinnis, Patrick J., *Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020).
- Meltzer, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D), (Bandung: Alfabeta, 2002).
- Muhinddin, Sambas Ali dan Maman Abdurrahman, Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian, (Bandung: Pustaka Setia, 2011).
- Narbuko, Cholid dan abu Achmadi, Metodologi Penelitian, (Bumi Aksara, 2015).
- Narti, Sri dan Yanto, “Kajian Dampak Perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) Bagi Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Sosial dan Sains* 2, No. 1 (Januari 2022), <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>.
- Nazirah, Isratun, “Efektivitas Teknik *Self Awareness* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie,” *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), <https://repository.ar-raniry.ac.id>.
- Noor, Juliansyah, Metodologi penelitian, (Jakarta: Kencana, 2013).
- Payadnya Putu Ade Andre dan Gusti agung ngurah Trisna Jayantika, Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis dengan SPSS, (Yogyakarta: Budi Utama, 2012).
- Pratiwi, Ayu dan Anggita Fazriani, “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (Fomo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Kesehatan* 9, No. 1 (2020), <https://doi.10.37048/kesehatan.v9i1.123>.
- Prayitno dan Amti E. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. (Jakarta: PT Rineka Cipta.2004).
- Prayitno, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).
- Priyanto, Dwi, Mandiri Belajar SPSS, (Jakarta: PT. Buku Kita, 2009).
- Przybylski, Andrew K, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, & Valerie Gladwell, “*Motivational, Emotional And Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Journal Homepage: Computer in Human Behavior*”, 29, 2013; 1841-1848, www.elsevier.com/locate/comphumbeh.
- Putro Widoyoko, Eko, Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).

- Rahayu, "Faktor yang Mempengaruhi *Self Awareness*," 2015, <https://eprints.walisongo.ac.id/pdf>. Diakses 25/02/24.
- Riduwan, Cara Mudah Belajar SPSS 17,0 dan Aplikasi Statistik Pendidikan, (Bandung: 2011, Alfabeta).
- Rosa, Novia, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of missing out* Remaja Pengguna Sosial Media di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya," *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022), <http://repository.ar-raniry.ac.id>.
- Sari, Dewi Novita, "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Suska Riau Pengguna Media Sosial," *Skripsi*, (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023), <https://repository.uin-suska.ac.id>.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002).
- Sarwono, Sarlito Wirawan, Teori-teori Psikologi Sosial, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010).
- Siregar, Syofian, Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013).
- Society, Australian Psychological, *Teens Suffer Highest Rates of FOMO*" 2015, <https://www.psychology.org.au/news/mediarelease/8Nov2015-fomo>.
- Solso, Robert L., Otto H. Maclin dan M. Kimberly Maclin, Psikologi Kognitif Edisi 8, (Jakarta: Erlangga, 2008).
- Solso, Robert L., Psikologi Kognitif, Edisi 8, (Jakarta: Erlangga, 2008).
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D), (Bandung: PT. Alfabeta, 2012).
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Yogyakarta: Alfabeta, 2018).
- Sutoyo, Anwar, Pemahaman Individu, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).
- Tarmizi, Bimbingan Konseling Islam, (Medan: Perdana Publishing, 2018).
- Trialisa Putri, Elda, Arina Yahdini Tazkiyah dan Rizki Amelia, "*Self Awareness Training* untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini," *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 1, No 1 (Juli 2019), <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2694>.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 : Kuesioner Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Favorable (+)	Unfavorable (-)	Jumlah
1.	Ketakutan ketinggalan peristiwa berharga/ penting	Ketergantungan pada media sosial	1. Media sosial membantu saya tetap terhubung dengan teman-teman saya. 3. Media sosial membantu saya menemukan dan mengikuti hal yang menarik bagi saya.	2. Saya merasa cemas saat kuota internet habis karena tidak bisa menghubungi teman-teman atau orang lain di media sosial. 4. Saya merasa tidak tenang jika tidak membuka media sosial dalam satu hari.	4
		Kepuasan sosial	5. Saya selalu memperbaharui (<i>update</i>) tentang setiap perkembangan yang terjadi di media sosial. 6. Saya merasa lebih bahagia saat bisa chat dan seru-seruan bareng teman-teman di media sosial.	7. Ketika saya tidak bersama teman-teman, saya akan mencari tahu apa yang mereka lakukan melalui media sosial. 8. Saya khawatir jika tidak mengikuti berita terbaru dari teman-teman di media sosial.	4
2.	Ketakutan ketinggalan pengalaman berharga	Pengaruh akademik	9. Saya merasa lebih termotivasi untuk belajar dengan giat agar tidak ketinggalan dengan teman-teman saya. 11. Media sosial	10. Media sosial sering mengganggu konsentrasi saya saat sedang belajar. 12. Saya sering menunda belajar	4

			membantu saya menemukan sumber belajar tambahan yang bermanfaat.	karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial.	
		Pengaruh emosional	<p>13.Saya merasa nyaman berinteraksi dengan teman-teman di media sosial karena saya bisa tetap terhubung meskipun tidak bisa bertemu langsung.</p> <p>15.Ketika saya bersama teman-teman, saya menggunakan media sosial untuk berbagi momen dan tetap terhubung dengan yang lain.</p>	<p>14.Agar dapat berinteraksi dengan teman-teman, saya tidak akan melewatkan setiap kegiatan berkumpul yang mereka adakan.</p> <p>16.Saya kadang merasa cemburu atau tidak puas dengan hidup saya setelah melihat apa yang orang lain bagikan (<i>share</i>) di media sosial.</p>	4
3.	Ketakutan ketinggalan percakapan dalam lingkaran sosial	Manajemen waktu	<p>17.Saya menetapkan jadwal khusus untuk memeriksa media sosial agar tetap bisa mengetahui kabar teman-teman tanpa mengganggu waktu belajar.</p> <p>19.Ketika saya bertemu dengan</p>	<p>18. Saya merasa sulit fokus pada tugas karena selalu ingin tahu apa yang teman-teman saya lakukan di media sosial.</p> <p>20. Saya sering kelelahan karena mencoba mengikuti</p>	4

			teman-teman hanya untuk berkumpul bersama, saya merasa seperti telah membuang-buang waktu dengan percuma.	aktivitas media sosial teman-teman saya.	
		Keterhubungan sosial	<p>21.Saya aktif mengikuti percakapan dan interaksi di grup <i>WhatsApp</i> agar tetap terhubung dengan teman-teman.</p> <p>23.Saya merasa lebih dekat dengan banyak orang dari berbagai tempat karena menggunakan media sosial untuk memperluas lingkaran pertemanan saya</p>	<p>22.Saya akan membagikan semua momen kegiatan yang saya lakukan saat ini di media sosial agar tidak dianggap kurang berinteraksi.</p> <p>24.Ketika saya tidak aktif di media sosial, saya merasa sulit berbicara dengan teman-teman di dunia nyata daripada di media sosial.</p>	4

Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian

KISI-KISI ANGKET PENELITIAN
PENERAPAN TEKNIK *SELF AWARENESS*
UNTUK MENGURANGI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
SISWA SMA 2 NEGERI PALOPO

Nama : Rabiatul Adawiah

Nim : 2001030041

Kisi-kisi instrumen *Fear of Missing Out*

No.	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
1.	Ketakutan ketinggalan Peristiwa berharga/ Penting	ketergantungan pada media sosial	1, 3	2, 4	4
		Kepuasan sosial	5, 7	6, 8	4
2.	Ketakutan ketinggalan pengalaman Berharga	Pengaruh akademik	9	10, 12	3
		Pengaruh emosional	13, 15	14, 16	4
3.	Ketakutan ketinggalan percakapan Dalam Lingkaran Sosial	Manajemen waktu	17, 19	18, 20	4
		Keterhubungan sosial	21	22, 24	3
total item					22

KUESIONER PENELITIAN

Saya memohon dengan hormat kesediaan anda untuk dapat mengisi kuesioner berikut ini. Atas kesediaan dan partisipasi anda, saya ucapkan terima kasih

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah terlebih dahulu setiap pernyataan dengan baik dan teliti.
3. Isilah dengan memberikan tanda centang (√) dalam kolom yang tersedia di bawah ini terkait pernyataan yang dianggap paling sesuai dengan diri anda atau apa yang anda alami.
4. Isian jawaban anda akan dirahasiakan dan tidak akan memengaruhi nilai mata pelajaran anda.

Keterangan:

- SS : jika jawaban anda **Sangat Setuju**
S : jika jawaban anda **Setuju**
TS : jika jawaban anda **Tidak Setuju**
STS : jika jawaban anda **Sangat Tidak Setuju**

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Media sosial membantu saya tetap terhubung dengan teman-teman saya.	√			

KUESIONER PENELITIAN

Identitas Responden

Nama Lengkap :

NIS :

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin : L/P

No. Hp :

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Media sosial membantu saya tetap terhubung dengan teman-teman saya.				
2.	Saya merasa cemas saat kuota internet habis karena tidak bisa menghubungi teman-teman atau orang lain di media sosial.				
3.	Media sosial membantu saya menemukan dan mengikuti hal yang menarik bagi saya.				
4.	Saya merasa tidak tenang jika tidak membuka media sosial dalam satu hari.				
5.	Saya selalu memperbaharui (<i>update</i>) tentang setiap perkembangan yang terjadi di media sosial.				
6.	Ketika saya tidak bersama teman-teman, saya akan mencari tahu apa yang mereka lakukan melalui media sosial.				
7.	Saya merasa lebih bahagia saat bisa chat dan seru-seruan bareng teman-teman di media sosial.				
8.	Saya khawatir jika tidak mengikuti berita terbaru dari teman-teman di media sosial.				
9.	Saya merasa lebih termotivasi untuk belajar dengan giat agar tidak ketinggalan dengan				

	teman-teman saya.				
10.	Media sosial sering mengganggu konsentrasi saya saat sedang belajar				
11.	Saya sering menunda belajar karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial.				
12.	Saya merasa nyaman berinteraksi dengan teman-teman di media sosial karena saya bisa tetap terhubung meskipun tidak bisa bertemu langsung.				
13.	Agar dapat berinteraksi dengan teman-teman, saya tidak akan melewatkan setiap kegiatan berkumpul yang mereka adakan.				
14.	Ketika saya bersama teman-teman, saya menggunakan media sosial untuk berbagi momen dan tetap terhubung dengan yang lain.				
15.	Saya kadang merasa cemburu atau tidak puas dengan hidup saya setelah melihat apa yang orang lain bagikan (<i>share</i>) di media sosial.				
16.	Saya menetapkan jadwal khusus untuk memeriksa media sosial agar tetap bisa mengetahui kabar teman-teman tanpa mengganggu waktu belajar.				
17.	Saya merasa sulit fokus pada tugas karena selalu ingin tahu apa yang teman-teman saya lakukan di media sosial.				
18.	Ketika saya bertemu dengan teman-teman hanya untuk berkumpul bersama, saya merasa seperti telah membuang-buang waktu dengan percuma.				
19.	Saya sering kelelahan karena mencoba mengikuti aktivitas media sosial teman-teman saya.				
20.	Saya aktif mengikuti percakapan dan interaksi di grup WhatsApp agar tetap terhubung dengan teman-teman.				
21.	Saya akan membagikan semua momen kegiatan yang saya lakukan saat ini di media				

	sosial agar tidak dianggap kurang berinteraksi.				
22.	Ketika saya tidak aktif di media sosial, saya merasa sulit berbicara dengan teman-teman di dunia nyata daripada di media sosial.				

Palopo,

Responden

.....
 NISN:

Lampiran 3 : Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

No.	Tahap	Deskriptif Kegiatan
1.	Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa. 2. Peneliti dan peserta memperkenalkan diri terlebih dahulu. 3. Peneliti menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat. 4. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota peserta bimbingan kelompok. 5. Peneliti menjelaskan tujuan bimbingan kelompok dan asas-asas bimbingan kelompok.
2.	Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menanyakan kesiapan peserta bimbingan kelompok dalam melaksanakan tugas. 2. Peneliti memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok terkait hal-hal yang belum dipahami. 3. peneliti menjelaskan secara singkat tentang tugas-tugas dan tanggung jawab peserta bimbingan kelompok dalam melakukan kegiatan. 4. mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap memasuki tahap berikutnya. 5. Memberikan <i>ice breaking</i> jika sebagian konseli belum siap, <i>ice breaking</i> yang diberikan semacam game untuk mencairkan suasana.
3.	Tahap Kegiatan	<p>Peneliti menjelaskan sekaligus menerapkan teknik <i>self awareness</i> diantara yaitu sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap ketidaktahuan

		<ul style="list-style-type: none"> - pada tahap awal konselor memperkenalkan konsep FoMO kepada siswa dan membantu siswa untuk mengevaluasi kebiasaan mereka sehari-hari terkait penggunaan media sosial. - siswa diajak untuk menyadari bahwa mereka mungkin sering mencari kepuasan sosial dari orang lain tanpa mereka sadari. - siswa diminta untuk memikirkan seberapa besar pengaruh notifikasi dari media sosial terhadap konsentrasi mereka saat belajar. - siswa diajak untuk memikirkan pengalaman pribadi yang membuat mereka merasa cemas atau gelisah karena penggunaan media sosial. - siswa diminta untuk merenungkan dan menyebutkan kebiasaan harian mereka terkait penggunaan media sosial. - siswa diminta untuk mencermati dan menuliskan pengalaman mereka tentang berinteraksi dengan orang lain, terutama yang dilakukan lewat media sosial. <p>2. Tahap berontak</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa diajak untuk menyadari konflik batin yang mungkin muncul ketika ingin mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial. - siswa diajak untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan tidak nyaman yang muncul ketika mereka tidak mendapatkan perhatian atau validasi dari orang lain, terutama di media sosial. - siswa diarahkan untuk menyadari konflik batin yang muncul ketika mereka merasa terganggu oleh media sosial saat belajar dan melalui aktivitas refleksi, siswa diminta menuliskan perasaan mereka tentang bagaimana media sosial memengaruhi fokus dan produktivitas belajar mereka. - mengajak siswa berdiskusi tentang bagaimana perasaan mereka ketika
--	--	---

		<p>mengalami FoMO (takut ketinggalan) dan berbagi pengalaman mengenai upaya siswa dalam mengatasi perasaan tersebut, meskipun terkadang justru memperburuk suasana hati mereka.</p> <ul style="list-style-type: none">- siswa diajak berdiskusi tentang bagaimana perasaan mereka ketika menyadari bahwa mereka telah membuang banyak waktu di media sosial.- siswa diajak berdiskusi tentang bagaimana perasaan mereka ketika tidak bisa mengikuti tren atau aktivitas teman di media sosial. <p>3. Tahap kesadaran normal akan diri</p> <ul style="list-style-type: none">- siswa kemudian diajak untuk lebih objektif melihat bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi kegiatan sehari-hari mereka, seperti waktu belajar dan hubungan dengan orang lain.- siswa mulai memahami bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup tidak selalu harus bergantung pada pujian atau pengakuan dari orang lain.- siswa diajak untuk merenungkan bahwa mereka sebenarnya memiliki kendali atas cara mereka menggunakan media sosial.- siswa dilatih untuk menyadari perasaan mereka dengan lebih mendalam melalui latihan kesadaran diri.- siswa diminta untuk merenungkan dampak dari penggunaan media sosial terhadap aktivitas harian mereka, terutama yang berhubungan dengan tugas sekolah dan tanggung jawab lainnya.- mengajak siswa untuk merenungkan kualitas hubungan mereka dengan teman dan keluarga. Melalui latihan refleksi, siswa menyadari bahwa hubungan yang lebih sehat di dunia nyata bisa memberi kebahagiaan yang lebih bermakna dibandingkan interaksi
--	--	---

		<p>online yang hanya bersifat sementara.</p> <p>4. Tahap kesadaran diri yang kreatif</p> <ul style="list-style-type: none">- siswa menyusun rencana untuk mengurangi ketergantungan mereka pada media sosial, misalnya dengan menetapkan batasan waktu harian dalam mengakses media sosial.- siswa diarahkan untuk menemukan cara-cara baru yang lebih sehat dalam mencari kepuasan, seperti melakukan aktivitas yang bermakna, misalnya hobi, berolahraga, atau menghabiskan waktu dengan orang-orang terdekat secara langsung.- siswa dimotivasi untuk membuat strategi yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial. Melalui diskusi kelompok dilakukan untuk merumuskan rencana manajemen waktu yang dapat membantu siswa mengurangi gangguan selama belajar, seperti membuat jadwal belajar yang disertai waktu istirahat untuk media sosial.- siswa diajak berdiskusi untuk menemukan solusi kreatif dalam mengelola perasaan cemas karena FoMO. Setiap siswa kemudian membuat rencana pribadi yang bisa mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi dampak negatif media sosial.- siswa dilatih untuk menemukan cara yang lebih kreatif dalam mengatur waktu dengan lebih baik dan mengajak siswa untuk membuat rencana harian yang teratur, seperti menetapkan batas waktu untuk media sosial dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat.- siswa didorong untuk menemukan cara-cara kreatif untuk memperbaiki hubungan sosial mereka, seperti mengurangi waktu penggunaan di media sosial dan lebih aktif dalam kegiatan sosial di sekolah. Siswa kemudian membuat rencana tindakan untuk
--	--	---

		memperbaiki hubungan sosial di kehidupan sehari-hari.
4.	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.2. Peneliti memberikan apresiasi kepada anggota kelompok.3. Peneliti mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan kelompok dari awal sampai akhir.4. Peneliti mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok kemudian berdoa dan salam.

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang Layanan : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan
- D. Topik : Mengurangi ketergantungan pada media sosial
- E. Tujuan kegiatan : Membantu siswa memahami apa itu FoMO dan mengembangkan *self awareness* siswa untuk menyadari dan mengurangi dampak negatif dari ketergantungan pada media sosial
- F. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/peneliti
- J. Alat/Media : Pulpen, Kertas
- K. Layanan Ke : I (Pertama)
- L. Uraian kegiatan :

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Tahap Pembentukan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri antara peneliti dan konseli c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan e. menjelaskan tentang asas-asas bimbingan kelompok	7 Menit

2.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>b. Menanyakan kesiapan peserta bimbingan kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya</p>	3 Menit
3.	<p>Tahap kegiatan</p> <p>a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu mengurangi ketergantungan pada media sosial</p> <p>b. Menjelaskan tahap dan melakukan teknik <i>self awareness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap ketidaktahuan <p>tujuan : membantu siswa menyadari apakah mereka memiliki kebiasaan bergantung pada media sosial tanpa mereka menyadari dampaknya</p> <p>Kegiatan: konselor bertanya kepada siswa: seberapa sering kalian menggunakan media sosial setiap hari dan apa yang biasanya kalian lakukan di media sosial</p> <p>Diskusi: tentang apakah penggunaan media sosial selama ini mengganggu kegiatan keseharian kalian seperti: belajar, tidur, dan interaksi sosial</p> • Tahap berontak <p>Tujuan: Mendorong siswa untuk menyadari konflik antara keinginan terus menggunakan media sosial dan dampaknya pada keseharian mereka</p> <p>Kegiatan: Konselor memberikan pertanyaan, seperti apakah kalian pernah merasa cemas atau khawatir jika tidak membuka media sosial dalam satu hari? dan Bagaimana perasaan kalian saat melihat teman-teman kalian aktif di media sosial sedangkan kalian tidak? Siswa diajak berbagi pengalaman tentang rasa cemas (FoMO) yang mereka rasakan</p> <p>Refleksi: Konselor membimbing siswa untuk menyadari perasaan dan dampak emosional yang muncul akibat ketergantungan pada media sosial</p> • Tahap kesadaran normal akan diri <p>Tujuan: Membantu siswa untuk melihat kebiasaan penggunaan media sosial secara lebih objektif</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kehidupan mereka, dengan menjawab pertanyaan seperti: Apakah media sosial mengganggu waktu belajar? dan apakah kalian</p> 	30 Menit

	<p>merasa kurang fokus saat belajar karena sering membuka media sosial?</p> <p>Diskusi: Konselor mengajak siswa untuk berdiskusi mengenai solusi sederhana untuk mengurangi dampak negatif tersebut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap kesadaran diri yang kreatif <p>Tujuan: Membantu siswa merancang strategi kreatif untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial</p> <p>Kegiatan: Konselor mengajak siswa untuk membuat rencana sederhana untuk membatasi penggunaan media sosial, misalnya: menggunakan fitur pengingat waktu di aplikasi media sosial dan menentukan jam dalam menggunakan gadget di rumah dan setiap siswa diminta untuk menyebutkan rencana tindakan yang akan mereka lakukan untuk mengurangi penggunaan media sosial</p> <p>c. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas</p>	
4.	<p>Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam 	5 Menit

Evaluasi

1. Evaluasi proses :

sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

2. Evaluasi hasil :

a. Pemahaman konseli mengenai topik pembahasan

b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

c. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang Layanan : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan
- D. Topik : Mengatasi kepuasan sosial yang berlebihan
- E. Tujuan kegiatan : Membantu siswa memahami dampak mencari
kepuasan sosial secara berlebihan
- F. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/peneliti
- J. Alat/Media : Pulpen, Kertas
- K. Layana Ke : II (Kedua)
- L. Uraian kegiatan :

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Tahap Pembentukan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri antara peneliti dan konseli c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan e. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok f. Mengevaluasi pencapaian siswa mengatasi cara mengurangi ketergantungan pada media sosial	7 Menit

2.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>b. Menanyakan kesiapan peserta bimbingan kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya</p>	3 Menit
3.	<p>Tahap kegiatan</p> <p>a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu mengatasi kepuasan sosial yang berlebihan</p> <p>b. Menjelaskan tahap dan melakukan teknik <i>self awareness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap ketidaktahuan <p>Tujuan: Siswa menyadari bahwa mereka mungkin tidak menyadari perilaku mencari kepuasan sosial secara berlebihan</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan apakah kamu pernah merasa perlu mendapatkan banyak like atau komentar untuk merasa puas?</p> <p>Diskusi: Siswa berbagi pengalaman tanpa menyadari bahwa perilaku ini memengaruhi kesejahteraan mereka</p> • Tahap berontak <p>Tujuan: Siswa menyadari adanya konflik internal ketika bergantung pada validasi sosial</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta menyebutkan perasaan tidak nyaman yang muncul ketika mereka tidak mendapatkan respons sosial yang diharapkan (misalnya, tidak ada komentar di postingan mereka).</p> <p>Diskusi: apa yang dirasakan ketika harapan mereka tidak terpenuhi? apakah hal itu mempengaruhi suasana hati atau produktivitas?</p> • Tahap kesadaran normal akan diri <p>Tujuan: Membantu siswa memahami bahwa kebahagiaan tidak harus berasal dari validasi sosial.</p> <p>Kegiatan: Siswa diajak melakukan refleksi diri dengan pertanyaan: apa hal-hal di luar media sosial yang membuat kamu merasa puas dan bahagia</p> • Tahap kesadaran diri yang kreatif <p>Tujuan: Membantu siswa menemukan cara yang lebih sehat dan bermakna untuk mencari kepuasan sosial</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta menyebutkan daftar aktivitas</p> 	30 Menit

	<p>yang dapat memberikan kebahagiaan tanpa perlu validasi dari orang lain (misalnya, hobi, olahraga, atau menghabiskan waktu dengan keluarga)</p> <p>Diskusi: Bagaimana mereka bisa mengalihkan fokus dari mencari kepuasan sosial yang berlebihan ke kegiatan yang lebih bermanfaat?</p> <p>c. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas</p>	
4.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan</p> <p>b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir</p> <p>c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok</p> <p>d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan</p> <p>e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam</p>	5 Menit

Evaluasi

1. Evaluasi proses :

sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

2. Evaluasi hasil :

a. Pemahaman konseli mengenai topik pembahasan

b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

c. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan
- D. Topik : pengaruh media sosial terhadap akademik
- A. Tujuan kegiatan : Membantu siswa menyadari dampak negatif penggunaan media sosial terhadap fokus belajar dan prestasi akademik
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII
- G. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok
- H. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/peneliti
- I. Alat/Media : Pulpen, Kertas
- J. Layanan Ke : III (Ketiga)
- K. Uraian kegiatan :

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Tahap Pembentukan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri antara peneliti dan konseli c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan e. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok f. Mengevaluasi pencapaian siswa cara mengatasi kepuasan	7 Menit

	sosial yang berlebihan	
2.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>b. Menanyakan kesiapan peserta bimbingan kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya</p>	3 Menit
3.	<p>Tahap kegiatan</p> <p>a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu menyikapi pengaruh akademik dan dampak emosional</p> <p>b. Menjelaskan tahap dan melakukan teknik <i>self awareness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap ketidaktahuan Tujuan: Membantu siswa menyadari bahwa mereka mungkin tidak menyadari dampak media sosial terhadap waktu belajar dan prestasi akademik Kegiatan: Siswa diberikan pertanyaan reflektif: seperti, seberapa sering kamu merasa terganggu oleh notifikasi media sosial saat sedang belajar? Diskusi: Siswa berbagi pengalaman tentang bagaimana media sosial memengaruhi konsentrasi belajar mereka. • Tahap berontak Tujuan: Membantu siswa menyadari adanya konflik atau perasaan frustrasi karena terganggu media sosial saat belajar Kegiatan: Siswa menuliskan perasaan atau hambatan yang mereka rasakan saat terganggu media sosial saat sedang belajar (misalnya, sulit fokus, waktu terbuang) Diskusi: Bagaimana perasaan ini mempengaruhi hasil akademik mereka? apakah ada rasa bersalah setelah terlalu lama bermain media sosial? • Tahap kesadaran normal akan diri Tujuan: Membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas penggunaan media sosial dan dapat mengatur waktu dengan lebih baik Kegiatan: Siswa diminta menjawab pertanyaan: apa dampak positif yang dapat kamu rasakan jika kamu mengurangi waktu di media sosial dan lebih fokus pada belajar? 	30 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Tahap kesadaran diri yang kreatif <p>Tujuan: Membantu siswa menemukan strategi yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial tanpa mengorbankan prestasi akademik</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta membuat rencana manajemen waktu yang efektif, misalnya, membuat jadwal belajar dengan waktu istirahat untuk media sosial</p> <p>Diskusi: Bagaimana cara membatasi penggunaan media sosial agar tidak mengganggu waktu belajar?</p> <p>c. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas</p>	
4.	<p>Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam 	5 Menit

Evaluasi

1. Evaluasi proses :
 - sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
2. Evaluasi hasil :
 - a. Pemahaman konseli mengenai topik pembahasan
 - b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
 - c. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan
- D. Topik : Mengelola dampak emosional terkait FoMO
- E. Tujuan kegiatan : Siswa mampu mengenali dampak emosional yang mereka rasakan terkait FoMO.
- F. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/peneliti
- J. Alat/Media : Pulpen, Kertas
- K. Layanan Ke : IV (Empat)
- L. Uraian kegiatan :

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Tahap Pembentukan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri antara peneliti dan konseli c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan e. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok f. Mengevaluasi pencapaian siswa cara mengatasi pengaruh media sosial terhadap akademik	7 Menit

2.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>b. Menanyakan kesiapan peserta bimbingan kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya</p>	3 Menit
3.	<p>Tahap kegiatan</p> <p>a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu dampak emosional</p> <p>b. Menjelaskan tahap dan melakukan teknik <i>self awareness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap ketidaktahuan <p>Tujuan: menjelaskan secara singkat tentang apa itu dampak emosional yang disebabkan oleh FoMO</p> <p>Kegiatan: Siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka terkait perasaan cemas, gelisah, atau takut ketinggalan berita dari media sosial</p> <p>Diskusi: Siswa diminta menyebutkan tentang situasi yang pernah membuat mereka merasa tertekan atau cemas karena media sosial tanpa menyadari penyebab emosinya</p> • Tahap berontak <p>Tujuan: menjelaskan bahwa pada tahap ini, siswa sering merasa tidak nyaman dan ingin mengabaikan dampak emosional tersebut</p> <p>Kegiatan: tentang bagaimana siswa bereaksi ketika merasakan dampak emosional dari FoMO, misalnya merasa kesal ketika ketinggalan kabar atau kegiatan yang dilakukan oleh teman</p> <p>Diskusi: Siswa diajak untuk berbagi pengalaman bagaimana mereka mencoba mengatasi perasaan tersebut, tetapi terkadang justru merasa lebih buruk</p> • Tahap kesadaran normal akan diri <p>Tujuan: Mengajak siswa untuk menyadari perasaan mereka dengan lebih mendalam tentang apa yang mereka rasakan saat melihat unggahan orang lain? dan bagaimana reaksi emosional tersebut memengaruhi mood dan aktivitas harian mereka?</p> • Tahap kesadaran diri yang kreatif <p>Tujuan: Menjelaskan bahwa tahap ini adalah tentang mengembangkan solusi kreatif untuk mengatasi</p> 	30 Menit

	<p>dampak emosional</p> <p>Kegiatan: diskusi ide bersama siswa tentang cara-cara positif mengelola emosi mereka. Contohnya: membatasi waktu penggunaan media sosial, mengalihkan perhatian ke hobi, atau berolahraga</p> <p>Diskusi: Siswa diminta menyusun rencana pribadi yang dapat mereka terapkan untuk mengurangi dampak emosional yang disebabkan oleh FoMO</p> <p>c. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas</p>	
4.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan</p> <p>b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir</p> <p>c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok</p> <p>d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan</p> <p>e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam</p>	5 Menit

Evaluasi

1. Evaluasi proses :

sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

2. Evaluasi hasil :

a. Pemahaman konseli mengenai topik pembahasan

b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

c. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan
- D. Topik : Mengatur waktu dengan lebih baik
- E. Tujuan kegiatan : Siswa mampu mengenali pola penggunaan waktu yang kurang efektif akibat FoMO.
- F. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok/konseling kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/peneliti
- J. Alat/Media : Pulpen, Kertas
- K. Layanan Ke : V (Kelima)
- L. Uraian kegiatan :

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Tahap Pembentukan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri antara peneliti dan konseli c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan e. menjelaskan tentang asas-asas bimbingan kelompok f. Mengevaluasi pencapaian siswa cara mengatasi mengelola dampak emosional terkait FoMO	7 Menit

2.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>b. Menanyakan kesiapan peserta bimbingan kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya</p>	3 Menit
3.	<p>Tahap kegiatan</p> <p>a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu mengelola waktu dengan bijak</p> <p>b. Menjelaskan tahap dan melakukan teknik <i>self awareness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap ketidaktahuan <p>Tujuan: Menjelaskan bahwa banyak siswa yang tidak menyadari bagaimana media sosial menghabiskan waktu mereka secara tidak terkontrol</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta menyebutkan kebiasaan harian mereka, khususnya terkait penggunaan media sosial, tanpa menyadari berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk itu</p> <p>Diskusi: Siswa diminta merenungkan bagaimana kebiasaan tersebut memengaruhi aktivitas sehari-hari, terutama tugas sekolah dan kegiatan produktif lainnya.</p> • Tahap berontak <p>Tujuan: Menjelaskan bahwa pada tahap ini, siswa mungkin merasa tidak nyaman dan berusaha menolak bahwa mereka terlalu banyak membuang waktu di media sosial</p> <p>Kegiatan: Siswa berdiskusi mengenai perasaan mereka saat menyadari bahwa sebagian besar waktu mereka terbuang untuk scrolling media sosial atau mengikuti konten yang tidak terlalu penting</p> • Tahap kesadaran normal akan diri <p>Tujuan: Siswa diajak untuk lebih menyadari dampak penggunaan media sosial terhadap waktu mereka dan memberikan contoh tentang bagaimana mengatur waktu dengan lebih baik, termasuk teknik manajemen waktu seperti membuat jadwal atau prioritas tugas</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta menyebutkan tentang bagaimana perasaan mereka setelah menyadari penggunaan waktu yang kurang produktif</p> • Tahap kesadaran diri yang kreatif 	30 Menit

	<p>Tujuan: menjelaskan bahwa tahap ini adalah tentang mengembangkan solusi kreatif untuk mengelola waktu dengan lebih baik</p> <p>Kegiatan: Siswa diajak untuk memikirkan cara-cara efektif mengurangi waktu yang terbuang akibat FoMO. Misalnya: menggunakan fitur pembatasan waktu di aplikasi, menetapkan jadwal harian, atau mengganti waktu yang dihabiskan di media sosial dengan aktivitas produktif seperti membaca atau berolahraga</p> <p>c. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas</p>	
4.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan</p> <p>b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir</p> <p>c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok</p> <p>d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan</p> <p>e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam</p>	5 Menit

Evaluasi

1. Evaluasi proses :
 - sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
2. Evaluasi hasil :
 - a. Pemahaman konseli mengenai topik pembahasan
 - b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
 - c. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan
- D. Topik : Membangun keterhubungan sosial yang sehat
- E. Tujuan kegiatan : Siswa dapat memahami pentingnya membangun hubungan sosial yang positif dan sehat
- F. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/peneliti
- J. Alat/Media : Pulpen, Kertas
- K. Layanan Ke : VI (Keenam)
- L. Uraian kegiatan :

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Tahap Pembentukan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri antara peneliti dan konseli c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan e. menjelaskan tentang asas-asas bimbingan kelompok f. Mengevaluasi pencapaian siswa mengatasi cara mengatur waktu dengan lebih baik	7 Menit

2.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>b. Menanyakan kesiapan peserta bimbingan kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya</p>	3 Menit
3.	<p>Tahap kegiatan</p> <p>a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu membangun keterhubungan sosial yang sehat</p> <p>b. Menjelaskan tahap dan melakukan teknik <i>self awareness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap ketidaktahuan <p>Tujuan: Memberikan ilustrasi tentang bagaimana FoMO dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan teman dan keluarga, sering kali tanpa disadari</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta menyebutkan pengalaman pribadi terkait interaksi sosial mereka, terutama situasi di mana mereka merasa tertekan untuk selalu terhubung secara online</p> • Tahap berontak <p>Tujuan: Menjelaskan bahwa pada tahap ini, siswa mungkin merasa sulit menerima bahwa interaksi sosial mereka bisa dipengaruhi oleh FoMO</p> <p>Kegiatan: Siswa tentang perasaan mereka ketika tidak dapat mengikuti tren atau aktivitas teman-teman di media sosial. Mereka berbagi tentang bagaimana hal tersebut memengaruhi hubungan sosial mereka di dunia nyata</p> • Tahap kesadaran normal akan diri <p>Tujuan: Membantu siswa untuk menyadari pentingnya memiliki hubungan sosial yang sehat di dunia nyata</p> <p>Kegiatan: Siswa diminta merenungkan bagaimana kualitas hubungan mereka dengan teman dan keluarga di dunia nyata dapat dipengaruhi oleh interaksi online.</p> <p>Diskusi: Mereka kemudian menuliskan hal-hal yang ingin mereka tingkatkan dalam hubungan sosial mereka</p> • Tahap kesadaran diri yang kreatif <p>Tujuan: Pada tahap ini, siswa diajak untuk mengembangkan solusi kreatif untuk memperbaiki</p> 	30 Menit

	<p>kualitas keterhubungan sosial mereka</p> <p>Kegiatan: Mengajak siswa mencari cara-cara untuk memperkuat hubungan sosial di dunia nyata, seperti dengan mengurangi penggunaan media sosial saat berkumpul bersama teman atau keluarga, atau lebih aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan sekolah</p> <p>Diskusi: Siswa menyusun rencana tindakan yang dapat mereka terapkan untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial, misalnya dengan melakukan aktivitas bersama teman tanpa terganggu oleh gadget</p> <p>c. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas</p>	
4.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan</p> <p>b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir</p> <p>c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok</p> <p>d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan</p> <p>e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam</p>	5 Menit

Evaluasi

1. Evaluasi proses :
 - sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
2. Evaluasi hasil :
 - a. Pemahaman konseli mengenai topik pembahasan
 - b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
 - c. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Lampiran 4

Tabulasi *Pretest Fear of Missing Out* Siswa

No	Nama Responden	Pernyataan <i>Pretest</i>																						Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	A. D. L	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	76
2	A. F	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	73
3	A. D. J	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	77
4	A. R. P	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	2	3	68
5	A. P. H	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	76
6	A. A. B	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	70
7	A. A	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	72
8	A	4	2	2	4	2	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	75
9	C. K. A	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70
10	C. F	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	69
11	D. F. D. A	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	68
12	D. K. A	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	60
13	D	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	81
14	F. N. Z	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	63
15	F. N. Z	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	83
16	H. H	2	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	73
17	I. A	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	80
18	I. M	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	75

19	K. A	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	71
20	M. R. R	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	76
21	N	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	79
22	N. I. A	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	73
23	N	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	61
24	N. I. P. M	4	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	77
25	N. H	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	76
26	N	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	83
27	P. D. A. R	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	67
28	R.S	3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	73
29	T.H	3	1	1	3	2	2	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	67
30	W.S	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	63

Tabulasi *Posttest Fear of Missing Out* Siswa

No	Nama Responden	Pernyataan <i>Posttest</i>																						Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	
1	A. D. L	2	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	3	2	2	3	39
2	A. F	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	1	35
3	A. D. J	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	3	36
4	A. R. P	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	37
5	A. P. H	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	33
6	A. A. B	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	35
7	A. A	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	30
8	A	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	3	2	37
9	C. K. A	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	2	1	2	32
10	C. F	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	33
11	D. F. D. A	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	38
12	D. K. A	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	32
13	D	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	2	2	1	2	35
14	F. N. Z	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	30
15	F. N. Z	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	38
16	H. H	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1	2	3	1	2	2	34
17	I. A	3	1	3	3	2	3	2	2	3	1	3	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	47
18	I. M	1	2	2	1	1	3	1	1	3	1	2	3	1	3	2	1	2	2	3	2	2	3	42
19	K. A	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	40
20	M. R. R	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	30

21	N	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	37
22	N. I. A	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	35
23	N	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	28
24	N. I. P. M	1	3	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	37
25	N. H	2	1	2	3	1	1	2	3	2	1	4	2	1	3	1	1	2	3	2	1	2	3	43
26	N	2	1	3	1	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	3	1	45
27	P. D. A. R	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	33
28	R.S	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	36
29	T.H	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	35
30	W.S	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	29

Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji validitas

Item Pernyataan	R-Hitung	R-Tabel	Nilai Signifikan	Keterangan
P1	0.461	0.361	0.010	Valid
P2	0.397	0.361	0.030	Valid
P3	0.662	0.361	0.000	Valid
P4	0.423	0.361	0.020	Valid
P5	0.387	0.361	0.035	Valid
P6	0.448	0.361	0.013	Valid
P7	0.423	0.361	0.020	Valid
P8	0.386	0.361	0.035	Valid
P9	0.682	0.361	0.000	Valid
P10	0.405	0.361	0.027	Valid
P11	0.112	0.361	0.555	Tidak Valid
P12	0.527	0.361	0.003	Valid
P13	0.472	0.361	0.008	Valid
P14	0.629	0.361	0.000	Valid
P15	0.482	0.361	0.007	Valid
P16	0.465	0.361	0.010	Valid
P17	0.527	0.361	0.003	Valid
P18	0.482	0.361	0.007	Valid
P19	0.562	0.361	0.001	Valid
P20	0.373	0.361	0.043	Valid
P21	0.434	0.361	0.017	Valid
P22	0.477	0.361	0.008	Valid
P23	0.054	0.361	0.777	Tidak Valid
P24	0.407	0.361	0.025	Valid

2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.823	24

Lampiran 6: Hasil Output SPSS

A. Uji Deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest</i>	30	60	83	72.50	6.135
<i>Posttest</i>	30	28	47	35.70	4.587
<i>Valid N (listwise)</i>	15				

B. Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>						
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest fear of missing out</i>	.099	30	.200*	.972	30	.582
<i>Posttest fear of missing out</i>	.122	30	.200*	.962	30	.351

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

a. *Lilliefors Significance Correction*

Sumber data: IBM SPSS 27 for windows

C. Uji Hipotesis

1. *Paired Samples Statistics*

<i>Paired Samples Statistics</i>					
	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	
<i>Pair</i>	<i>Pretest fear of missing out -</i>	72,50	30	6,134	1,120
1	<i>Posttest fear of missing out</i>	35,70	30	4,587	0,837

2. *Paired Samples Correlation*

<i>Paired Samples Correlation</i>				
		<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pair</i>	<i>Pretest fear of missing out -</i>	30	.629	.001
1	<i>Posttest fear of missing out</i>			

3. Paired Sample Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest fear of missing out - Posttes fear of missing out	36.80000	4.82379	.88070	34.99877	38.60123	41.785	29	.001

D. Uji N-Gain Score

Descriptives

		Statistic	Std. Error
NGain_Persen	Mean	-143,3219	8,75456
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-161,2270
		Upper Bound	-125,4168
	5% Trimmed Mean	-140,7997	
	Median	-139,1204	
	Variance	2299,271	
	Std. Deviation	47,95071	
	Minimum	-264,71	
	Maximum	-70,00	
	Range	194,71	
	Interquartile Range	73,48	
	Skewness	-0,778	0,427
	Kurtosis	0,281	0,833

Lampiran 7: Hasil Dokumentasi Penelitian Lapangan

Pemberian Angket *Pretest* Kepada Siswa



Pelaksanaan Perlakuan Bimbingan Kelompok



Pemberian *Posttest* Kepada Siswa



RIWAYAT HIDUP



RABIATUL ADAWIAH, lahir di Rappang pada tanggal 21 Maret 2001. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan seorang ayah yang bernama Ramli, S.Ag. dan ibu Nurhaya, S.Ag. Saat ini, penulis bertempat tinggal di Jl. Padat Karya, Desa. Tinggede, Kec. Marawola, Kab. Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah. Pendidikan dasar penulis diselesaikan pada tahun 2013 di SDN 23 Labucae. Kemudian di tahun yang sama menempuh pendidikan di MTsN (Madrasah Tsanawiyah Negeri) Belopa hingga tahun 2016. Pada tahun 2016 melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 2 Luwu, peneliti mengambil jurusan Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran. Setelah lulus SMK di tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikan S1 pada tahun 2020 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.

Contact person penulis: rabiatuladhawiah01@gmail.com