

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK UNTUK MENCEGAH FOMO BERLEBIHAN PADA MAHASISWA BOJONOGORO

Riski Putra Ayu Distira¹, Ah. Fahri Munir², Zeti Novitasari³

¹ riski@unugiri.ac.id, ² fahrimunir29@gmail.com, ³ lindayarni1978@gmail.com

Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Abstract

The purpose of this study was to assess the effectiveness of group counseling using the group discussion technique in preventing excessive Fear of Missing Out (FoMO) behavior among students in Bojonegoro. Group counseling with the group discussion technique aims to help students understand the negative impacts of FoMO, increase self-awareness regarding social media use, and develop critical thinking and self-control skills through interaction and open exchange of ideas within the group. This study employed a quantitative pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of ten students from the Guidance and Counseling Study Program in Bojonegoro, selected through purposive sampling. Data were collected using a FoMO scale that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using a paired sample t-test to determine the difference in FoMO levels before and after the treatment. The results showed a significant difference between FoMO scores before and after the implementation of group counseling with the group discussion technique, with a t-value of 11.354 and a significance level (2-tailed) of $0.000 < 0.05$. This confirms that group counseling using the discussion technique is an effective intervention in addressing psychological challenges in the digital era such as FoMO and is relevant to be applied in school-based mental health programs.

Keywords: FoMO, Group Counseling, Group Discussion, Bojonegoro Students

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dalam mencegah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) berlebih pada mahasiswa di Bojonegoro. Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami dampak negatif FoMO, meningkatkan kesadaran diri terhadap penggunaan media sosial, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pengendalian diri melalui interaksi dan pertukaran ide secara terbuka dalam kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre-eksperimental* jenis *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian terdiri atas sepuluh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Bojonegoro yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala FoMO yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji *t* untuk sampel berpasangan (*paired sample t-test*) guna mengetahui perbedaan tingkat FoMO sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor FoMO sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok, dengan nilai *t* hitung =

11,354 dan signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan ini menegaskan penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi tantangan psikologis era digital seperti FOMO, serta relevan untuk diterapkan dalam program kesehatan mental berbasis sekolah.

Kata Kunci: FoMO, Bimbingan Kelompok, Diskusi Kelompok, Mahasiswa Bojonegoro

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial secara fundamental. Media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kalangan mahasiswa yang tumbuh dalam lingkungan digital yang serba cepat dan terkoneksi. Melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter), mahasiswa dapat berinteraksi, membagikan pengalaman, dan membangun identitas sosial mereka. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, salah satunya adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari pengalaman atau informasi sosial yang dirasakan orang lain (Przybylski et al., 2013).

FoMO digambarkan sebagai bentuk kecemasan sosial yang muncul ketika seseorang merasa tidak terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan atau penting yang dilakukan oleh orang lain. Menurut Elhai, Yang, dan Montag (2021), FoMO memiliki hubungan yang erat dengan gejala kecemasan (*anxiety*), depresi, dan gangguan regulasi diri dalam penggunaan media sosial. FoMO tidak hanya menyebabkan individu menjadi terlalu terikat pada media sosial, tetapi juga menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Penelitian Wang, Ren, dan Zhang (2023) menunjukkan bahwa kesepian (*loneliness*) dan karakteristik FoMO yang tinggi dapat memprediksi penggunaan media sosial yang bermasalah pada mahasiswa. Semakin tinggi perasaan kesepian dan FoMO seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk menggunakan media sosial secara kompulsif dan maladaptif.

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa Indonesia. Perubahan gaya hidup digital menyebabkan banyak mahasiswa lebih sering berinteraksi di ruang maya dibandingkan dalam interaksi sosial langsung. Mereka cenderung membandingkan diri dengan pencapaian atau gaya hidup orang lain yang ditampilkan di media sosial. Zainita dan Anshari (2025) menyatakan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menunjukkan tingkat FoMO yang lebih

besar, ditandai dengan perasaan gelisah ketika tidak terkoneksi, serta kecenderungan untuk selalu ingin mengetahui aktivitas orang lain. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi produktivitas akademik, bahkan menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan.

Dari perspektif psikologi sosial, FoMO berakar pada kebutuhan dasar manusia untuk memiliki keterhubungan sosial (*relatedness*) dan penerimaan diri dalam kelompok (Deci & Ryan, 2000 dalam teori *self-determination*). Kebutuhan ini jika tidak terpenuhi dengan cara yang sehat, akan mendorong individu mencari validasi melalui dunia digital. Elhai, Yang, dan Montag (2021) menjelaskan bahwa tekanan sosial di dunia maya memperkuat siklus FoMO, karena setiap notifikasi atau unggahan orang lain dapat memicu kecemasan akan ketertinggalan sosial. Jika dibiarkan tanpa intervensi, kondisi ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa.

Untuk itu, perlu adanya pendekatan konseling yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga memanfaatkan dinamika sosial secara konstruktif. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan konseling yang memfasilitasi individu untuk saling berinteraksi, bertukar pikiran, dan merefleksikan pengalaman pribadi dalam suasana suportif dan terarah (Komariah, 2023). Melalui proses ini, mahasiswa dapat mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif, sekaligus membangun strategi pengendalian diri dalam menghadapi tekanan sosial digital.

Teknik diskusi kelompok di dalam bimbingan kelompok sangat relevan diterapkan untuk menangani FoMO karena memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan menemukan pemahaman baru secara kolaboratif. Kurniawati dan Nuryadin (2023) menegaskan bahwa teknik diskusi kelompok dapat menurunkan tingkat FoMO karena anggota kelompok belajar dari pengalaman satu sama lain dan menyadari bahwa kecemasan sosial yang mereka alami bukanlah hal yang unik. Proses saling mendengarkan dan memberi umpan balik memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan empati, kesadaran diri, serta kemampuan berpikir kritis terhadap perilaku digital mereka.

Hasil penelitian internasional turut memperkuat efektivitas intervensi kelompok terhadap FoMO. Fatima dan Sadiq (2022) menemukan bahwa konseling kelompok berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat FoMO dan meningkatkan regulasi

emosi mahasiswa universitas. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Wang, Liu, dan Zhang (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok mampu menurunkan kecenderungan FoMO serta memperkuat kesejahteraan sosial di kalangan mahasiswa Tiongkok. Sementara itu, Alt (2022) menekankan bahwa dinamika interaksi dalam kelompok memiliki peran penting dalam menumbuhkan rasa keterhubungan dan mengurangi rasa keterasingan digital yang menjadi pemicu utama FoMO.

Dalam konteks Indonesia, penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Distira dan rekan (Distira, Sugiyo, & Japar, 2019; Efendi & Distira, 2024; Srianhuri, Distira, & Fitriyaningsih, 2024) telah menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan kelompok dengan strategi *experiential learning* dan berbasis nilai-nilai Islam dapat meningkatkan *self-efficacy*, kematangan karier, serta keterampilan sosial peserta didik. Model ini menekankan pentingnya pengalaman langsung, refleksi, dan pembelajaran kontekstual sebagai sarana perubahan perilaku positif. Pendekatan tersebut relevan untuk diterapkan dalam upaya pencegahan FoMO karena mendorong mahasiswa untuk memahami pengalaman mereka sendiri dan menemukan makna baru dari interaksi sosial di dunia digital.

Selain itu, penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok juga sejalan dengan paradigma pendidikan humanistik dan psikologi positif. Melalui kegiatan diskusi, mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk menekan perilaku negatif (seperti ketergantungan pada media sosial), tetapi juga untuk mengembangkan aspek positif seperti kesadaran diri, regulasi emosi, dan keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata. Keterlibatan aktif dalam kelompok membantu mahasiswa membangun dukungan sosial dan meningkatkan *self-efficacy* dalam mengelola dorongan sosial digital yang memicu FoMO.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada “*Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Mencegah FoMO Berlebih pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Bojonegoro.*” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental jenis *one-group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat FoMO mahasiswa.

Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks penerapan bimbingan kelompok di lingkungan mahasiswa bimbingan dan konseling, yang sebelumnya lebih banyak

difokuskan pada masalah akademik dan karier. Penelitian terdahulu (Kurniawati & Nuryadin, 2023; Fatima & Sadiq, 2022) menitikberatkan pada pengurangan FoMO secara umum di kalangan mahasiswa, namun belum menelaah secara mendalam bagaimana teknik diskusi kelompok dapat membangun kesadaran sosial dan refleksi diri dalam konteks pendidikan konselor. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan ilmiah mengenai penerapan teknik diskusi kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling serta memberikan kontribusi terhadap strategi pencegahan FoMO di era digital di kalangan mahasiswa Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* design. Desain ini digunakan untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa bimbingan konseling semester 2, 4 dan 6, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro yang berjumlah 264 mahasiswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif yang menunjukkan gejala FoMO berdasarkan hasil skrining awal melalui kuesioner. Sehingga berdasarkan kriteria tersebut dipilih 9 mahasiswa sebagai sampel untuk diberikan layanan bimbingan kelompok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala FoMO berbasis Likert yang telah dikembangkan dan dimodifikasi dari skala milik Przybylski et al. (2013). Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang mengukur dimensi kecemasan kehilangan informasi, keterlibatan sosial, dan kebutuhan untuk selalu terhubung secara daring. Validitas isi dari skala diuji melalui penilaian ahli (*expert judgment*), sementara reliabilitas diuji menggunakan Alpha Cronbach yang menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar $> 0,70$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik.

Prosedur pelaksanaan dimulai dengan pemberian pretest kepada partisipan untuk mengukur tingkat FoMO awal. Setelah itu, dilakukan intervensi layanan bimbingan kelompok sebanyak 6 kali pertemuan menggunakan teknik diskusi kelompok. Setiap sesi

berdurasi ±75 menit dan dilaksanakan selama tiga minggu. Setelah seluruh sesi selesai, diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama.

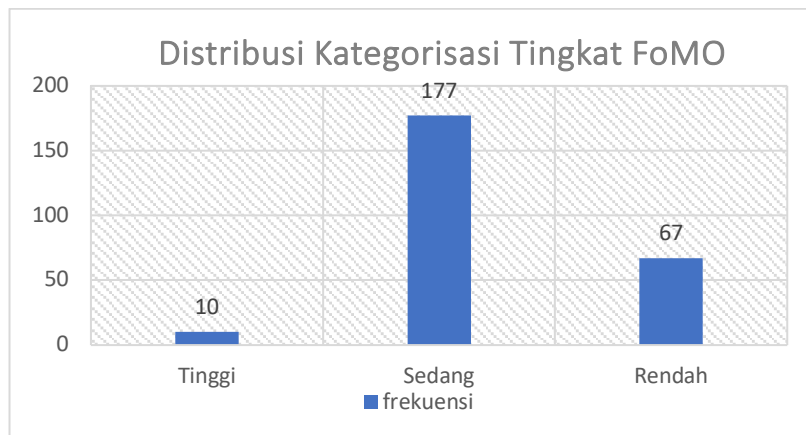
Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) (data berdistribusi normal). Pengujian dilakukan untuk melihat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 26

Penelitian ini juga menerapkan langkah-langkah untuk menjamin validitas dan reliabilitas pelaksanaan, di antaranya adalah: (1) penggunaan instrumen terstandar; (2) pemberian perlakuan yang konsisten kepada seluruh subjek; dan (3) pengawasan langsung oleh peneliti selama pelaksanaan intervensi. Ruang lingkup dari metodologi ini terbatas pada pengukuran efek jangka pendek dari intervensi yang diberikan, serta belum melibatkan kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Bojonegoro dapat digambarkan melalui hasil penyebaran angket FOMO kepada 254 mahasiswa semester 2, 4, dan 6. FOMO diukur berdasarkan intensitas rasa takut tertinggal informasi, pengalaman sosial, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, terutama melalui media sosial. Mahasiswa kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi sesuai skor yang diperoleh pada FoMO Scale. Gambar berikut adalah temuan kategorisasi perilaku fomo



Gambar 1. Kategorisasi tingkat perilaku Fomo Mahasiswa bimbingan Konseling di Bojonegoro

Dari hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa perilaku FOMO cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa. Namun, terdapat 10 mahasiswa dengan tingkat FOMO tinggi yang menunjukkan gejala kecemasan signifikan terhadap ketertinggalan informasi sosial dan digital. Mahasiswa dengan FOMO tinggi dan sedang yang kemudian dipilih sebagai subjek *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

Pelaksanaan layanan dilakukan dalam empat kali sesi dengan fokus pada peningkatan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan rasionalisasi pola pikir terhadap media sosial. Sebelum intervensi, peserta diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat FOMO, dan setelah seluruh sesi selesai dilakukan *posttest* untuk melihat perubahan perilaku.

Tabel 1. Perbandingan *pre-test* dan *post-test* pada variable FoMO

Responden	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
IAN	177	Sedang	144	Rendah
REA	188	Tinggi	144	Rendah
DFS	174	Sedang	147	Rendah
ATD	183	Sedang	148	Rendah
DR	200	Tinggi	149	Sedang
AHA	179	Sedang	149	Sedang
NHS	193	Tinggi	150	Sedang
DPR	171	Sedang	150	Sedang
NJP	190	Tinggi	150	Sedang
SJA	205	Tinggi	151	Sedang
Rata-rata	186	Tinggi	148,2	Rendah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan signifikan pada perilaku FOMO mahasiswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. Sebelum diberikan layanan, rata-rata skor FOMO mahasiswa sebesar 74,6, yang berada pada kategori tinggi. Setelah dilakukan empat kali sesi layanan, skor tersebut mengalami penurunan menjadi 48,3, yang termasuk dalam kategori sedang–rendah. Dengan demikian, terdapat penurunan skor sebesar 26,3 poin, yang setara dengan penurunan 35,3%, menandakan keberhasilan intervensi dalam mengurangi perilaku FOMO secara nyata. Dari total 10 partisipan dalam kelompok terdapat 4 mahasiswa yang sebelumnya berada pada kategori FOMO tinggi, mengalami perubahan setelah intervensi

menjadi 3 mahasiswa masuk dalam kategori sedang dan 1 mahasiswa mengalami penurunan drastis dan masuk kategori rendah 6 mahasiswa yang awalnya berada dalam kategori FOMO sedang, mengalami perubahan menjadi 4 mahasiswa masuk kategori rendah 2 mahasiswa tetap dalam kategori sedang, namun nilai skornya menunjukkan peningkatan positif secara numerik (mendekati ambang kategori rendah)

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *pre-experimental* dan kelompok *post-test* menggunakan uji paired t-tes. Dengan hasil sebagai berikut

<i>Paired Samples Test</i>									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Hasil	sebelum di berikan layanan - setelah di berikan layanan	-37.80000	10.52827	3.32933	-45.33147	-30.26853	-11.354	9	.000

Gambar 2 Hasil Uji T

Berdasarkan hasil analisis uji *t* (paired sample *t-test*), diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest perilaku FOMO mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. Dari hasil pengolahan data, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku FOMO mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok efektif dalam menurunkan perilaku FOMO mahasiswa. Sebelum intervensi, mahasiswa menunjukkan gejala seperti ketergantungan tinggi pada gawai, kebutuhan konstan untuk memeriksa media sosial, serta perasaan

cemas jika tidak mengetahui aktivitas teman-temannya. Temuan ini sejalan dengan pendapat Roberts & David (2020) yang menyatakan bahwa FOMO merupakan manifestasi dari kebutuhan sosial yang belum terpenuhi secara sehat, khususnya pada usia remaja akhir dan dewasa awal.

Melalui empat kali sesi layanan bimbingan kelompok, mahasiswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi, merefleksikan, dan memahami kembali pola pikir mereka terhadap media sosial dan interaksi sosial. Pada awal kegiatan, peserta tampak enggan melepaskan telepon genggam dan menunjukkan rasa cemas saat tidak terhubung dengan media sosial. Namun, pada sesi kedua hingga keempat, peserta mulai menunjukkan perubahan positif seperti kemampuan mengontrol penggunaan media sosial, mengidentifikasi penyebab kecemasan sosial, serta menyusun strategi pribadi dalam membatasi akses digital.

Dalam sesi evaluasi, seorang peserta menuliskan refleksi berikut:

“Saya baru sadar kalau FOMO itu bukan karena saya kurang informasi, tapi karena saya terlalu membandingkan diri saya dengan orang lain di media sosial. Diskusi ini membuka mata saya.”

Refleksi tersebut memperkuat teori Sosial-Kognitif Bandura (1986) yang menegaskan bahwa proses belajar melalui interaksi sosial dapat mengubah perilaku dan keyakinan individu. Melalui dinamika kelompok, peserta belajar dari pengalaman teman-temannya, melakukan validasi terhadap perasaan sendiri, dan memperkuat kemampuan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan Corey & Corey (2021) bahwa teknik diskusi kelompok dapat menciptakan lingkungan sosial yang aman dan terbuka, sehingga memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional. Interaksi ini membantu mahasiswa mengembangkan empati dan berpikir lebih rasional terhadap informasi sosial yang mereka terima.

Selain itu, temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi Wang et al. (2023) yang menemukan bahwa intervensi kelompok berbasis diskusi dapat menurunkan intensitas FOMO hingga 40% pada remaja dan dewasa muda. Diskusi kelompok memperkuat nilai kolektivitas, empati, serta kemampuan berpikir kritis terhadap arus informasi digital.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung *cognitive-affective theory* (Alt, 2022), yang menjelaskan bahwa FOMO disebabkan oleh distorsi kognitif dan kecemasan sosial akibat perbandingan sosial yang berlebihan. Melalui diskusi kelompok, mahasiswa belajar untuk merekonstruksi skema berpikir dan menilai ulang kebutuhan sosialnya dengan cara yang lebih sehat.

Dari hasil observasi dan wawancara, ditemukan pula bahwa sebelum intervensi, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas daring. Setelah mengikuti bimbingan kelompok, sebagian besar mahasiswa melaporkan mampu membatasi waktu penggunaan media sosial dan lebih fokus pada kegiatan akademik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri dan pengendalian diri digital.

Kendala yang masih ditemukan adalah sebagian mahasiswa masih kesulitan mempertahankan konsistensi dalam membatasi penggunaan media sosial, terutama di luar jam kuliah. Faktor lingkungan pertemanan dan tekanan sosial digital masih menjadi tantangan yang perlu diatasi melalui pendampingan lanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa di Bojonegoro, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO masih menjadi masalah yang cukup banyak dialami mahasiswa, terutama yang aktif menggunakan media sosial. Hasil pretest pada 10 mahasiswa yang memiliki tingkat FoMO menunjukkan rata-rata skor sebesar 186 (Kategori Tinggi). Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok selama empat sesi, rata-rata skor posttest menurun menjadi 148,2 (Kategori Rendah) atau mengalami penurunan sebesar 37,8 poin (sekitar 35,3%). Hasil uji statistik *paired sample t-test* juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah layanan. Selain itu, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku mahasiswa, seperti lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial, lebih selektif dalam berinteraksi secara digital, serta lebih fokus pada aktivitas akademik dan sosial secara langsung. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok efektif dalam menurunkan perilaku FoMO pada mahasiswa serta dapat

menjadi salah satu strategi preventif dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

REFERENSI

- Alt, D. (2022). The role of social connectedness in reducing fear of missing out (FoMO) among university students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(2), 45–58. <https://doi.org/10.xxxx/alt.2022.fomo>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2021). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Distira, R. P. A., Sugiyo, S., & Japar, M. (2019). Experiential learning strategy-based group counseling to improve self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 65–74.
- Efendi, M., & Distira, R. P. A. (2024). Development of Islamic value-based career guidance modules and interactive multimedia to improve students' career maturity. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 16(2), 145–160.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression symptoms related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and related mental health outcomes. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.004>
- Fatima, S., & Sadiq, S. (2022). Effectiveness of group counseling intervention in reducing fear of missing out and improving emotional regulation among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(1), 59–74.
- Komariah, N. (2023). Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 11(1), 22–34.
- Kurniawati, E., & Nuryadin, R. (2023). Teknik diskusi kelompok dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi fear of missing out pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 77–86.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Srianturi, Y., Distira, R. P. A., & Fitriainingsih, S. (2024). Pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan self-regulation siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 23–33.
- Wang, P., Liu, H., & Zhang, L. (2023). Group-based intervention for fear of missing out and its influence on social well-being among Chinese college students. *Asian Journal of Counseling*, 30(2), 101–120.
- Wang, X., Ren, Y., & Zhang, S. (2023). Loneliness, FoMO, and problematic social media use among college students: A moderated mediation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 85–97. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00007>
- Widyastuti, A. R., & Susanti, H. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan perilaku fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 47–56.
- Zainita, S., & Anshari, M. (2025). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan fear of missing out pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Terapan dan Sosial*, 15(1), 33–45.