

Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi FoMO Siswa SMA

M. Taufiqurrohman, Muwakhidah*

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII No. 4, Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: muwakhidah@unipasby.ac.id

doi: 10.17977/um065.v5.i4.2025.9

Riwayat artikel

Diajukan: 24 Maret 2025

Direvisi: 23 April 2025

Diterima: 25 April 2025

Diterbitkan: 28 April 2025

Kata kunci

Cognitive restructuring

Fear of missing out

Konseling kelompok

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok untuk mengurangi tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* siswa SMA. *FoMO* adalah kecemasan sosial yang muncul akibat ketakutan kehilangan momen penting di media sosial, berdampak pada kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan hubungan sosial siswa. Pendekatan penelitian adalah kuantitatif dengan desain *one-group pre-test post-test*. Subjek penelitian terdiri atas lima siswa kelas X SMA Negeri 4 Sidoarjo yang memiliki tingkat *FoMO* tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Intervensi dilakukan melalui enam sesi konseling kelompok yang mencakup identifikasi pikiran negatif, pelatihan perubahan pola pikir, hingga penguatan *coping thought*. Pengumpulan data menggunakan angket *FoMO*, dan analisis dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat *FoMO* pada siswa setelah intervensi ($p = 0,043$). Teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat *FoMO*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam penerapan layanan konseling di sekolah untuk membantu siswa menghadapi tantangan psikologis di era digital, sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi di era globalisasi memberikan dampak signifikan terhadap dunia pendidikan, baik positif maupun negatif (Nurillahwaty, 2021). Dampak positif dari penggunaan internet, yaitu dengan semakin meluasnya dan terbukanya informasi, komunikasi, dan pengetahuan dari seluruh penjuru dunia. Dampak negatif yaitu terjadinya perubahan sikap, nilai, dan norma sosial yang ada di dalam masyarakat (Vitria, 2021). Generasi Z merupakan generasi yang aktif dalam penggunaan internet, mereka menerima media sosial sebagai sesuatu yang *taken for granted* artinya sesuatu yang sudah biasa (Riyodino et al. 2019). Para siswa generasi Z sudah terbiasa menggunakan media digital untuk berkomunikasi, baik secara individu maupun kelompok.

Media sosial sangat berguna untuk menyebarkan informasi secara global. Jika dimanfaatkan dengan baik maka sangat bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan (Vitria, 2020). Namun pada kenyataannya masalah di lapangan sekarang banyak siswa mengalami *FoMO* yang menyebabkan rasa cemas berlebih, rasa takut ketinggalan mengenai suatu tren. *FoMO* adalah perasaan takut akan kehilangan kesempatan atau momentum sosial sehingga menjadikan individu untuk terus memantau atau melihat media sosial agar selalu *up to date* mengenai berita terbaru dari teman-temannya maupun lingkungannya (Risdyanti et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Pratiwi & Fazriani, (2020) di SMA Negeri 14 Tangerang dengan 119 responden menunjukkan bahwa 77 pelajar (45,8%) mengalami kecanduan media sosial dalam kategori sedang, sementara 78 pelajar (46,9%) mengalami *FoMO* dalam kategori sedang. Hasil serupa ditemukan pada observasi langsung yang dilakukan di SMAN 4 Sidoarjo menunjukkan adanya fenomena *FoMO* di kalangan siswa kelas X.

Fenomena *FoMO* yang dialami siswa yaitu merasa cemas dan kurang percaya diri ketika mereka tidak dapat mengikuti tren terkini. Mereka terjebak dalam ketergantungan pada *handphone*, terus-menerus memantau aktivitas teman-teman di media sosial, dan merasa takut ketinggalan informasi penting atau momen berharga yang dibagikan oleh teman-teman mereka. Tanda-tanda kecemasan berlebih yang ditunjukkan seperti gelisah ketika tidak memeriksa media sosial, sulit berkonsentrasi di kelas karena pikiran mereka terfokus pada aktivitas *online*, dan perasaan terisolasi ketika tidak dapat berpartisipasi dalam tren digital. Permasalahan ini tentunya akan berdampak pada hasil belajar siswa yang rendah.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, diperlukan peran aktif guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan dukungan, pemahaman, dan arahan kepada siswa untuk membantu mereka mengatasi berbagai masalah dan tantangan yang dihadapi. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling, khususnya konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki konseli dan membantu mereka membangun pola pikir yang lebih positif (Sulistiyowati, 2021). *Cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa karena mampu membantu mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional atau maladaptif, seperti pemikiran salah, magis, maupun emosional (Selvia, 2024). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok untuk mengurangi tingkat *FoMO* pada Siswa SMA.

2. Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental* dan desain *one group pretest posttest design*. Desain ini menggunakan pengukuran di awal sehingga besarnya efektivitas layanan bimbingan kelompok dapat diketahui. Rancangan desain *one group pretest posttest design* disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Penelitian One Group Pretest Posttest Design

T_1	X_1	T_2
-------	-------	-------

Tahap intervensi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok pada penelitian ini yaitu menyebarkan angket *pretest*, hasil *pretest* dengan skor tertinggi diberikan *treatment* berupa konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* selama 6 kali sesi dengan durasi waktu 60 menit setiap sesi. Setelah mendapatkan *treatment* diberikan *posttest* untuk mengetahui penurunan skor yang didapat, sehingga mengetahui efektif atau tidaknya teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok.

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek maupun subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik pada kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 4 Sidoarjo dengan 11 kelas yaitu kelas X. Jumlah keseluruhan peserta didik kelas X adalah 327 siswa.

Sampel adalah sebagian yang didasarkan pada jumlah dan karakteristik populasi. Pengambilan sampel diperlukan agar penelitian dapat berlangsung secara efisien dan efektif (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria spesifik yaitu sampel terdiri dari siswa SMA aktif berusia 15-18 tahun yang menunjukkan skor *FoMO* tertinggi, memiliki tingkat *FOMO* pada kategori tinggi berdasarkan pengisian dari angket *FoMO*.

Angket *FoMO* yang digunakan dalam penelitian ini berupa Google Form dengan 27 butir soal dengan menggunakan skala *likert* sebagai pengukur pendapat seseorang. Terdapat 4 pilihan jawaban dengan urutan dari skor tertinggi yaitu selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Masing-masing pilihan jawaban memiliki skor yang berbeda. Rentang skor bernilai 1 hingga 4, skor tertinggi bernilai 4 dan skor terendah bernilai 1. Siswa bersedia mengikuti seluruh sesi konseling kelompok dan mendapat izin tertulis. Subjek merupakan siswa kelas X-A yang memiliki rentan skor 70-87 berdasarkan hasil *pretest* yang menunjukkan skor tertinggi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan angket pada siswa SMA dan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang kejadian atau gejala sosial (Sugiyono, 2020). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala pengukuran yang dibuat oleh peneliti. Instrumen ini merupakan tahap yang dilakukan untuk tahapan yang mencakup validitas isi yang akan di implementasikan kepada responden.

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan teknik korelasi *Person Product Moment* menggunakan aplikasi SPSS 26. Sedangkan penelitian ini dianalisis menggunakan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach's*.

Uji validitas dalam penelitian ini setiap butir dikorelasikan dengan skor total. Indeks validitas setiap butir dapat diketahui apabila tidak memenuhi syarat bila ditinjau dari validitas. Hasil Analisis menunjukkan bahwa dari 28 soal sebagian besar butir pertanyaan memiliki nilai korelasi butir total kurang dari 0,05 yang mengidentifikasi validitas soal. Hanya butir nomor 11 yang tidak memenuhi kriteria validitas dengan nilai korelasi 0,073.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon signed-rank* melalui aplikasi SPSS versi 26 untuk menguji efektivitas layanan konseling menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi tingkat *FoMO* pada siswa SMA. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menentukan adanya perbedaan tingkat *FoMO* yang dialami sebelum dan sesudah diberikan perlakuan oleh peneliti. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi terhadap batas 0,05. Apabila hasil uji menunjukkan nilai $\leq 0,05$, maka hipotesis diterima yang mana mengindikasikan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif terhadap mengurangi tingkat *FoMO* siswa SMA. Sebaliknya, jika nilai yang diperoleh $\geq 0,05$, hipotesis ditolak.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Sidoarjo pada Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner dan wawancara tidak terstruktur. Pemilihan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada hasil skor *pretest* yang diberikan kepada 31 peserta didik, yang diperoleh melalui pengisian angket. Ada 5 responden dengan kategori tinggi berdasarkan rentang skor 70-87, ada 7 siswa dengan kategori rendah berdasarkan skor 37-50 dan ada 19 siswa dengan kategori sedang berdasarkan rentang skor 56-69. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa terdapat subjek penelitian dengan tingkat *FoMO* yang tinggi sebelum diberikan perlakuan berupa konseling teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok Setelah pelaksanaan *pretest* pada siswa kelas X-A di SMAN 4 Sidoarjo diperoleh data sebagaimana berikut pada tabel 2.

Tabel 2. Data Skor Pretest dan Posttest

No	Responden	Skor <i>pretest</i>	Kategori	Skor <i>posttest</i>	Kategori	Gain
1.	DNL	87	Tinggi	63	Sedang	24
2.	LST	74	Sedang	56	Sedang	18
3.	MRF	74	Sedang	46	Rendah	28
4.	MIR	71	Sedang	49	Rendah	25
5.	ARA	70	Sedang	43	Rendah	27

Hasil *posttest* ada penurunan yang signifikan dari salah satu subjek yang awalnya memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi turun menjadi sedang.

Berdasarkan dari hasil *posttest* yang telah diberikan menunjukkan bahwa konseli mengalami penurunan tingkat *FoMO* yang awalnya tinggi dan sedang turun menjadi sedang dan rendah. Berikut tabel masing-masing aspek yang turun dari masing-masing subjek penelitian.

Tabel 3. Hasil Pretest Tiap Aspek

No	Nama	Hasil <i>pretest</i> dari masing-masing aspek							Klasifikasi
		KP	KK	KT	KMI	KS	PT	KM	
1.	DNL	13	12	11	14	13	12	12	Tinggi
2.	LST	12	10	8	10	10	11	13	Sedang
3.	MRF	14	13	6	10	7	15	9	Sedang
4.	MIR	14	11	9	9	8	10	10	Sedang
5.	ARA	9	10	9	9	11	13	10	Sedang

Tabel 4. Hasil Posttest Tiap Aspek

No	Nama	Hasil <i>posttest</i> dari masing-masing aspek							Klasifikasi
		KP	KK	KT	KMI	KS	PT	KM	
1.	DNL	9	8	6	9	11	8	12	Sedang
2.	LST	7	7	5	9	8	11	9	Sedang
3.	MRF	5	5	7	6	8	7	8	Rendah
4.	MIR	6	7	6	5	9	8	8	Rendah
5.	ARA	5	5	6	5	8	7	7	Rendah

Tabel 5. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Tiap Aspek

No	Nama	Gain						
		KP	KK	KT	KMI	KS	PT	KM
1.	DNL	4	4	5	5	2	4	0
2.	LST	5	3	3	1	2	0	4
3.	MRF	9	8	1	2	0	8	1
4.	MIR	8	4	3	4	1	2	2
5.	ARA	4	5	3	4	3	6	3

Berdasarkan tabel hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa dari 5 subjek penelitian mengalami perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok. Masing-masing subjek mengalami penurunan, namun aspek yang paling banyak mengalami penurunan yaitu aspek ketakutan kehilangan pengalaman berharga (*fear of missing out on rewarding experiences*).

Dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* terhadap *pretest* dan *posttest* untuk menguji apakah teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok efektif digunakan untuk menurunkan tingkat *FoMO* pada siswa. Pengambilan keputusan atas perubahan dianggap signifikan jika nilai signifikansi ($\text{sig} \leq 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

<i>Pretest - posttest</i>	
Z	-2,023
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,043
Wilcoxon Signed Ranks Test	
Based on Negative Ranks	

Berdasarkan hasil analisis data, nilai Z diperoleh sebesar -2,023 dan nilai *Asymp. Sig.* diperoleh sebesar $0,043 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk mengurangi tingkat *FOMO* pada siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati et al. (2024). Berdasarkan hasil penelitian, teknik restrukturisasi kognitif konseling kelompok efektif diterapkan untuk mengurangi *FoMO*. Didapatkan skor rata-rata menurun dari 75,12 pada *pretest* menjadi 57,5 pada *posttest*. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -2,533$ ($p = 0,011$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilakukan 5 sesi dengan durasi 2 kali seminggu. Hambatan dalam penelitian tersebut salah satu yang perlu diperhatikan adalah ketergantungan siswa pada media sosial yang mana meskipun dapat dikurangi melalui intervensi, tetap memerlukan waktu yang lebih lama untuk sepenuhnya diatasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati et al. (2024) tetapi terdapat perbedaan yang terletak pada pendekatan intervensi dan penekanan pada pendekatan umum. Penelitian ini lebih mengintegrasikan teknik *cognitive restructuring* dengan melakukan *treatment* 6 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap sesi sehingga terdapat penurunan skor pada siswa yang mengalami *FOMO* dan mampu memberikan hasil yang optimal.

Penelitian ini juga didukung oleh teori *CBT* yang dipaparkan oleh Corey (2016). *CBT* merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Teknik yang digunakan dalam teori *CBT* ini menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* membantu siswa mengidentifikasi pola, mengevaluasi kerasionalan pikiran tersebut, dan merumuskan perspektif baru yang lebih seimbang.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk mengurangi *FoMO* siswa SMA. Hal ini didasarkan pada analisis data *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kondisi siswa setelah mendapatkan perlakuan. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat *FoMO* yang tinggi, namun setelah perlakuan, terdapat penurunan signifikan pada tingkat *FoMO* siswa ke kategori yang lebih rendah. Hasil uji statistik non-parametrik *Wilcoxon* yang dilakukan menghasilkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,043. Karena nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), maka hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Daftar Rujukan

- Afdilah, D. (2020). Fear of missing out (FOMO) in analysis of cognitive behavior therapy (CBT). *Proceedings of the 1st International Conference on Education and Technology (ICET 2020)*, 501, 220–223. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Nurillahwaty, E. (2021). Peran teknologi dalam dunia pendidikan. *Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 123–133. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/islamika>
- Pratiwi, A. S., & Fazrianti, L. (2020). Dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan remaja di SMA Negeri 14 Tangerang. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 88–96.
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 276–285. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Riyodono, D., Pratikto, H., & Kristanty, S. (2019). Literasi media digital generasi Z: Studi kasus pada remaja social networking addiction di Jakarta. *Communicare: Journal of Communication Studies*, 9(2), 1–28. <https://doi.org/10.36080/comm.v9i2.715>
- Selvia, & Chandra. (2024). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 14–21. <https://ojs.untika.ac.id/index.php/sellan/article/view/597>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiawaty, D. (2021). Efektivitas cognitive restructuring dalam mengurangi kecemasan sosial siswa. *Jurnal Konseling Terapan*, 7(1), 11–18.
- Suryanti, D., Arifah, M., & Hanifah, R. (2024). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk mengurangi FOMO pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 33–44.
- Vitia, N. (2020). Peran media sosial dalam penyebaran informasi pendidikan di era digital. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 2(1), 45–52.
- Vitria, N. (2021). Pengaruh internet bagi siswa-siswi SMA Negeri 3 Padang. *Science, Engineering, Education, and Development Studies (SEEDS): Conference Series*, 4(2), 71–74. <https://doi.org/10.20961/seeds.v4i2.56700>