

Efektivitas Layanan Edupreneur BK Berbasis Cinematherapy untuk Mengurangi Fear of Missing Out dalam Media Sosial

Lusita Anggi Nabila, Weni Kurnia Rahmawati*, Nailul Fauziyah

Universitas PGRI Argopuro Jember, Jl. Jawa No.10, Jember, Jawa Timur, 68121, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: weni@unipar.ac.id

doi: 10.17977/um065.v5.i9.2025.9

Riwayat artikel

Diajukan: 1 Agustus 2025

Direvisi: 10 Agustus 2025

Diterima: 11 Agustus 2025

Diterbitkan: 12 Agustus 2025

Kata kunci

Cinematherapy

Fear of Missing Out (FoMO)

Media sosial

Abstrak

Penggunaan media sosial yang meluas di kalangan remaja membawa dampak positif sekaligus risiko psikologis, salah satunya adalah *FoMO*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan edupreneur bimbingan dan konseling (BK) berbasis cinematherapy dalam mengurangi *FoMO* pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *one group time series pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah delapan siswa kelas VII yang memiliki tingkat *FoMO* tinggi berdasarkan hasil *screening* awal. Intervensi dilakukan melalui empat kali layanan *cinematherapy* dengan film yang berbeda. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan skor *FoMO* secara konsisten setelah setiap sesi. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($p < 0,05$). *Cinematherapy* terbukti membantu siswa merefleksikan dampak negatif dari ketergantungan pada media sosial, meningkatkan kesadaran diri, dan mendorong penggunaan media sosial secara sehat. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* efektif untuk menurunkan tingkat *FoMO* pada siswa serta memberikan implikasi praktis dan inovatif bagi guru BK dalam mengembangkan layanan bimbingan yang relevan dengan tantangan psikososial remaja di era digital.

1. Pendahuluan

Pada era digital yang semakin berkembang, media sosial sudah menjadi sebuah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan. Sebagai sarana komunikasi, media sosial menjembatani hubungan antar individu tanpa terikat oleh batas jarak dan waktu. Pada saat ini, mayoritas pengguna media sosial berasal dari kalangan remaja yang masih berada di usia sekolah (Hariadi, 2018). Media sosial adalah platform *online* yang memfasilitasi interaksi antar individu, serta memanfaatkan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog yang interaktif (Rafiq, 2020). Selain itu, media sosial juga dapat mendorong penggunaannya untuk menampilkan diri secara berlebihan sehingga dapat berpotensi menimbulkan kecenderungan untuk terus-menerus menggunakannya (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia yaitu Instagram, WhatsApp, TikTok, Facebook, Telegram, Facebook Messenger, dan Twitter (Sachiyati, Purnamasari, & Supriatna, 2023). Fenomena penting yang terjadi saat ini dalam proses globalisasi adalah lahirnya generasi yang sangat tergantung pada penggunaan gawai (Fauziyah, Muslihati, & Wiyono, 2022). Berdasarkan data survei laman Hootsuite *We Are Social* bahwa terdapat 160 juta pengguna media sosial dari 272,1 juta penduduk di Indonesia. Hal ini menunjukkan jika setengah dari jumlah penduduk Indonesia merupakan pengguna dari media sosial dengan persentase 59%. Dari survei tersebut juga diketahui bahwa penggunaan media sosial semakin bertambah dari bulan April 2019 sampai Januari 2020 adalah 8,1% atau 12 juta pengguna. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa jumlahnya akan semakin bertambah setiap tahunnya. Diketahui pada data survei laman Hootsuite *We Are Social*, rata-rata masyarakat di Indonesia menghabiskan waktunya dengan durasi 3 jam 26 menit untuk mengakses media sosial setiap harinya. Hal tersebut menyebabkan platform media sosial menjadi faktor yang berperan cukup besar terhadap fenomena *FoMO* yang menjadi gaya hidup generasi masa kini (Kemp, 2020).

Istilah *FoMO* menggambarkan kondisi psikologis berupa kekhawatiran ataupun ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan berharga ataupun informasi penting apabila tidak terlibat dalam interaksi tertentu, terutama melalui media sosial (Sachiyati et al., 2023). *FoMO* juga merupakan perasaan khawatir yang timbul dari diri seseorang saat tidak terlibat pada suatu kejadian yang penting dengan orang lain di media sosial yang menyebabkan tingkat penasaran yang tinggi terhadap kegiatan orang lain (Anggraini, Purnamasari, & Sari, 2024). Akibat terburuk dari *FoMO* yaitu informasi yang berlebihan, terganggunya kesehatan mental, merasa terbebani, rasa takut, dan ketidakpuasan diri (Taswiyah, 2022). Menurut Przybylski et al. (2013) menemukan fakta terkait dengan *FoMO* seperti *FoMO* merupakan faktor pendorong yang memengaruhi penggunaan internet,

khususnya media sosial. Ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan kecemasan, rasa tertekan, dan rasa gelisah yang dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan mental pada mereka, hal tersebut merupakan salah satu ciri-ciri dari fenomena *FoMO* (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisafitri dan Yusriyah (2021), sindrom *FoMO* merupakan salah satu konsekuensi dari kemajuan teknologi dan internet. Kondisi ini memiliki hubungan yang kuat dengan ketergantungan media sosial, di mana seseorang akan terus berusaha untuk selalu mengikuti informasi terbaru yang ada pada media sosial. Dossey (dalam Pratiwi & Fazriani, 2020) menjelaskan hubungan *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dengan media sosial yaitu *FoMO* merupakan faktor kuat yang mendorong penggunaan internet, terutama media sosial. Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), *Fear of Missing Out* (*FoMO*) memiliki tiga indikator yaitu: (1) rasa takut yang menggambarkan kondisi seseorang merasa terancam ketika dirinya sedang atau tidak sedang terlibat dalam suatu peristiwa, percakapan, atau pengalaman dengan orang lain; (2) kekhawatiran yaitu suatu hal yang tidak menyenangkan tanpanya dan merasa kehilangan momen penting atau kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman; dan (3) kecemasan yang dirasakan ketika seseorang terlibat ataupun tidak terlibat dalam suatu aktivitas sosial, peristiwa, atau komunikasi dengan orang lain, dan hal ini menimbulkan ketidaknyamanan secara emosional (Sachiyati et al., 2023).

Data survei yang telah dilakukan pada 638 remaja di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 412 atau 64,6% remaja mengalami *FoMO* media sosial (Aresti, Rahmawati, & Salsabila, 2023). Pesatnya perkembangan media sosial menyebabkan meningkatnya *FoMO* pada remaja. Didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang pada Juli 2019 terhadap 168 remaja atau siswa dengan menggunakan instrumen pengukuran *FoMO*, ditemukan bahwa terdapat 6 siswa dengan kategori tidak *FoMO*, 9 siswa dengan kategori berisiko *FoMO*, 55 siswa dengan kategori *FoMO* ringan, 78 siswa dengan kategori *FoMO* sedang, dan 20 siswa dengan kategori *FoMO* berat (Pratiwi & Fazriani, 2020). Pada penelitian yang dilakukan kepada remaja Kota Banda Aceh, salah satu subjeknya mengatakan bahwa dirinya akan merasa cemas dan khawatir ketika tidak bisa mendapatkan informasi terbaru, dan ketika tidak bisa mengakses media sosial, dia akan berpikir bahwa dirinya akan ketinggalan berita dan informasi terbaru (Sachiyati et al., 2023).

Selain itu, dampak dari *FoMO* juga dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan kepada generasi milenial Kota Depok, beberapa subjeknya mengatakan bahwa mereka merasa menyesal jika mereka ketinggalan atau tidak mengetahui berita terbaru, mereka merasa kurang pintar, gelisah, khawatir, dan merasa canggung ketika berkomunikasi dengan orang lain, serta merasa stres ketika kehabisan kuota atau tidak mendapatkan sinyal untuk mengakses media sosial. Mereka juga mengungkapkan jika saat terlalu asyik bermain media sosial, mereka sering kali lupa waktu, malas, susah tidur, dan membuat hari mereka yang tadinya ingin produktif tetapi kenyataannya menjadi tidak produktif. Hal ini juga menjadikan mereka lalai dengan kewajibannya karena banyak menunda-nunda suatu kegiatan. Menurut mereka hal tersebut dapat berbahaya untuk diri mereka sendiri, bahkan mereka sampai lupa jika memiliki kehidupan di dunia nyata (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Menurut hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan salah satu siswa yang bersekolah di salah satu sekolah menengah pertama, cukup banyak fenomena *FoMO* di sekolah tersebut. Siswa-siswi diperbolehkan membawa *handphone* saat ke sekolah karena sekolah ingin mengikuti perkembangan digital, sekolah ingin siswa menggunakan *handphone* yang dimiliki untuk kegiatan pembelajaran. Setiap pagi, guru akan memerintahkan siswa untuk mengumpulkan *handphone* di dalam boks yang ada pada setiap kelas dan baru boleh diambil ketika waktu pulang atau ada pelajaran yang memerlukan *handphone*, namun jika guru tidak memerintahkan untuk dikumpulkan, maka sebagian besar siswa tidak akan mengumpulkan *handphone* yang dimilikinya. Karena ingin bermain *handphone*, banyak siswa yang melanggar dan mengambil *handphone* yang dimilikinya hanya dengan meminta izin pada ketua kelas. Rata-rata aplikasi yang dibuka siswa saat bisa bermain *handphone* yaitu media sosial seperti TikTok, WhatsApp, dan Instagram. Hal tersebut diperkuat dengan hasil observasi peneliti, di mana siswa tersebut beberapa kali membuat *story* di media sosialnya baik sendiri maupun bersama teman-temannya membuat tren TikTok, atau membeli barang yang sedang populer di media sosial.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi *FoMO* adalah dengan layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy*. Menurut Mansergh, film atau *cinema* merupakan media penggambaran atau perwujudan melalui gaya dan isi yang melambangkan beragam pola perilaku yang dapat dianalisis berdasarkan beragam teori psikologis dan berbagai saluran media atau metode penyampaian (Mukholladun, Wahyudi, & Maulana, 2024). Menurut Tyson, Foster, dan Jones, walaupun pada awalnya film dibuat untuk tujuan hiburan, namun kini film juga dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan perilaku individu (Sutardi, 2018). Berdasarkan konsep tersebut, guru dan guru BK dapat memanfaatkan *cinematherapy* sebagai salah satu metode untuk membantu mengurangi *FoMO* dalam penggunaan media sosial.

Dalam Bimbingan dan Konseling, inovasi layanan menjadi penting untuk menjawab tantangan zaman. Salah satunya adalah edupreneur BK, yaitu layanan BK yang menggabungkan pendekatan kewirausahaan pendidikan untuk memenuhi kebutuhan psikologis siswa sekaligus menumbuhkan kreativitas, kemandirian, dan nilai produktif melalui media menarik. *Cinematherapy* dapat dikembangkan sebagai bagian dari edupreneur BK karena bersifat terapeutik, edukatif, dan kreatif. Dalam penelitian ini, *cinematherapy* digunakan untuk

mengurangi *FoMO*, kondisi yang terkait dengan rendahnya kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan empati. Dari sudut pandang yang tidak terduga, film memiliki potensi untuk memecahkan persoalan besar yang selama ini mungkin memengaruhi cara seseorang memandang kehidupan (Ferdiansyah, Nurwanti, & Prasetyo, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai fenomena *FoMO* pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama. Dalam upaya mengurangi *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dalam media sosial, peneliti memanfaatkan pendekatan layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy*. Pendekatan ini diharapkan mampu mengurangi *FoMO* sekaligus menjadi bagian dari layanan BK yang bernilai kreatif, edukatif, dan relevan dengan perkembangan zaman. Edupreneurship merupakan perpaduan antara pola pikir kewirausahaan dengan kreativitas, keterampilan menggali peluang baru, serta keberanian mengambil risiko di bidang pendidikan. Inovasi dan kreativitas dalam dunia pendidikan dapat muncul melalui penciptaan hal-hal baru atau melalui pengembangan terhadap media maupun metode pembelajaran yang sudah ada sebelumnya (Zakaria, Purnomo, & Safitri, 2022). Kegiatan ini menjadi bagian dari profesi yang dijalani, sekaligus menjadi sarana untuk menciptakan ide-ide baru yang kreatif sebagai bentuk pengembangan kemampuan profesional, khususnya dalam menciptakan media pembelajaran yang inovatif, edukatif, dan penuh kreativitas (Leli Fertiana Dea et al., 2021).

Teknik *cinematherapy* pertama kali diperkenalkan oleh Gray Salomo untuk proses terapi dengan media film. *Cinematherapy* adalah teknik yang memanfaatkan film sebagai media untuk membantu individu mengatasi permasalahan atau mengembangkan diri, dengan berfokus pada pengamatan terhadap karakter tokoh dalam film (Isna & Winingsih, 2022). Teknik ini merupakan pendekatan terapeutik khusus yang menggunakan film dengan tema yang sesuai masalah konseli untuk merefleksikan permasalahan yang dialami konseli (Maretha, Wulandari, & Prasetya, 2020). Melalui media film, konseli dituntun untuk mendapatkan wawasan baru dalam memahami dan mengendalikan situasi ataupun kondisi yang sedang dihadapinya. Dalam proses ini, konseli diajak untuk menjadikan tokoh dalam film sebagai inspirasi untuk menyelesaikan masalah yang serupa dengan yang mereka miliki (Mubarak, 2022).

Manfaat dari *cinematherapy* yaitu memberikan dampak positif kepada banyak orang seperti memperoleh pemahaman tentang peran-peran dalam cerita dan terdorong untuk mengembangkan kemampuan memecahkan masalah sesuai dengan situasi dalam film yang ditonton (Normanita, Sutarto, & Ma'ruf, 2018). Yazici et al. menyatakan bahwa walaupun pada awalnya film dibuat untuk tujuan hiburan, kini film juga dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan perilaku individu (Herawati, Wibowo, & Prabowo, 2021). Lefkoe Murty mengungkapkan bahwa film atau drama dapat meningkatkan motivasi atau kepercayaan diri karena penonton menghayati drama dan seolah-olah mempercayai sepenuhnya cerita tersebut (Agustina & Yuliansyah, 2022). Teknik ini juga memfasilitasi konseli untuk lebih mudah memahami permasalahan yang sedang mereka alami serta solusinya (Herawati et al., 2021).

Selain itu, *cinematherapy* merupakan teknik yang mudah diterapkan karena hanya memerlukan pemutaran film yang sesuai dengan permasalahan konseli, sehingga membantu mereka berpikir dan merasakan pengalaman tokoh dalam film yang relevan dengan situasi mereka, serta memahami diri secara lebih mendalam (Normanita et al., 2018). Namun, kelemahan metode ini terletak pada durasi film yang cenderung singkat serta masih tergolong metode baru, sehingga referensi yang membahas *cinematherapy* secara mendalam masih terbatas (Mubarak, 2022). Dunham dan Dermer menyatakan bahwa pelaksanaan *cinematherapy* meliputi beberapa tahapan, yaitu tahap pendahuluan, tahap pemilihan film, tahap persiapan, tahap menonton, serta tahap diskusi dan refleksi (Isna & Winingsih, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan kepada siswa SMAN 1 Demak kelas X-IPS 1, diketahui bahwa penggunaan *cinematherapy* berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam interaksi sosial dengan teman sebaya (Normanita et al., 2018). Keefektifan *cinematherapy* juga terbukti pada penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII Bosowa International School Makassar, yang menunjukkan bahwa *cinematherapy* efektif untuk meningkatkan perilaku prososial seperti empati, tolong-menolong, dan kepedulian terhadap orang lain (Niva, 2016). Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang mengembangkan media *cinematherapy* untuk menumbuhkan kepercayaan diri pada remaja di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Timur (Aliyanto, 2022).

Dari ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* bukan hanya media hiburan, tetapi juga memiliki nilai terapeutik dalam membentuk aspek-aspek penting perkembangan psikologis remaja. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus untuk mengurangi *FoMO* dalam media sosial dengan layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy*. Meskipun belum ada penelitian yang secara langsung menggunakan *cinematherapy* untuk mengurangi *FoMO*, temuan-temuan sebelumnya mendukung potensi efektivitas metode ini dalam menangani masalah *FoMO*, terutama pada remaja yang sangat terpapar media sosial.

FoMO memberikan dampak negatif yang berbahaya seperti menimbulkan kegelisahan, rasa cemas, rasa tertekan yang dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan mental, rendahnya kepuasan hidup, serta

penurunan fokus belajar di sekolah. Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk mengambil judul ini. Peneliti memilih *cinematherapy* sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan siswa di era digital saat ini. Selain itu, pendekatan ini juga dianggap lebih menarik dan mudah diterima oleh remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* untuk mengurangi *FoMO* dalam media sosial di kalangan siswa sekolah menengah pertama.

2. Metode

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan kuasi eksperimen jenis *pretest posttest time series one group*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan skor *FoMO* dalam media sosial pada kelompok subjek yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa *cinematherapy*, tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan secara berulang untuk mengetahui pola perubahan yang terjadi dalam rentang waktu tertentu. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan bahwa *pretest posttest time series one group* sesuai digunakan dalam penelitian bidang psikologi dan pendidikan yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas suatu perlakuan pada kelompok tertentu. Desain ini juga memberikan informasi perubahan yang terjadi secara bertahap, meskipun tidak sepenuhnya dapat mengeliminasi pengaruh variabel luar. Desain dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Eksperimen Kuasi Time Series One Group Pretest Posttest

01 X 02	
Keterangan:	
01	: Skor <i>Pretest</i> (sebelum pemberian layanan edupreneur BK berbasis <i>cinematherapy</i>)
X	: Perlakuan
02	: Skor <i>Posttest</i> (setelah pemberian layanan edupreneur BK berbasis <i>cinematherapy</i>)

2.2. Subjek dan Teknik Sampling

Penelitian dilakukan di salah satu sekolah menengah pertama sebagai lokasi tempat pelaksanaan intervensi *cinematherapy* dan pengambilan data *pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di sekolah tersebut pada tahun ajaran 2024/2025. Sampel penelitian dipilih dengan teknik purposif *sampling*, dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengurangi tingkat *FoMO* dalam media sosial melalui *cinematherapy*. Dari hasil pemilihan subjek penelitian, diperoleh 8 siswa yang telah memenuhi kriteria. Dengan demikian, subjek tersebut yang akan dijadikan kelompok eksperimen untuk mengamati efektivitas intervensi *cinematherapy*.

Adapun kriteria inklusi yang digunakan untuk mengambil subjek penelitian yaitu siswa merupakan peserta didik kelas VII di sekolah tempat penelitian, siswa aktif menggunakan media sosial setiap hari, minimal 1-2 jam setiap hari, siswa menunjukkan tanda-tanda *FoMO* seperti sering membicarakan aktivitas teman di media sosial, merasa khawatir jika tidak dapat mengakses media sosial, serta cenderung mengikuti tren *online* secara berlebihan. Indikasi ini diperoleh berdasarkan observasi dan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling atau wali kelas. Kriteria selanjutnya yaitu siswa yang diketahui sering menggunakan HP di luar jam yang diperbolehkan oleh sekolah, khususnya untuk mengakses media sosial, sebagai bentuk kebutuhan untuk tetap terhubung secara *online*. Serta siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan *cinematherapy* yang diselenggarakan dan memperoleh izin dari orang tua atau wali untuk mengikuti kegiatan penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian yaitu siswa yang tidak aktif menggunakan media sosial, siswa yang tidak menunjukkan kecenderungan *FoMO* berdasarkan pengamatan atau masukan dari guru Bimbingan dan Konseling atau wali kelas, siswa yang memiliki hambatan psikologis atau medis yang dapat mengganggu keterlibatan dalam sesi *cinematherapy*, siswa yang tidak dapat hadir dalam sebagian besar sesi intervensi, dan siswa yang tidak memperoleh izin dari orang tua atau tidak bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

2.3. Prosedur Penelitian

Skala perilaku *FoMO* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori Przybylski et al. dan disesuaikan dengan konteks remaja SMP pengguna media sosial. Pemilihan skala ini didasarkan pada relevansinya dalam mengukur dimensi *FoMO* secara komprehensif, mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Validitas isi skala telah dipastikan melalui *expert judgement* oleh dosen ahli untuk menjamin kesesuaian butir pernyataan dengan indikator teori, sedangkan validitas empiris diuji pada siswa SMP sehingga butir yang digunakan telah terbukti layak, relevan, dan mudah dipahami oleh responden. Pemilihan jumlah item mempertimbangkan keterwakilan indikator sekaligus menghindari kelelahan responden, sehingga instrumen tetap akurat sekaligus efisien. Hasil *pretest* dan *posttest* dibandingkan tingkat penurunannya terlebih dahulu melalui uji asumsi berupa uji normalitas dengan menggunakan SPSS. Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik parametrik yaitu *paired sample t-test* untuk menjawab hipotesis penelitian, yaitu apakah teknik *cinematherapy* efektif untuk mengurangi *FoMO* dalam media sosial pada siswa kelas VII di sekolah tempat

penelitian. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, maka menggunakan uji non-parametrik yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 2. Prosedur Penelitian

Tahap	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
<i>Pretest</i>	Pengukuran awal tingkat <i>FoMO</i>	Senin
<i>Treatment 1</i>	Sesi <i>cinematherapy</i> ke-1	Senin
<i>Posttest 1</i>	Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-1	Senin
<i>Treatment 2</i>	Sesi <i>cinematherapy</i> ke-2	Selasa
<i>Posttest 2</i>	Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-2	Selasa
<i>Treatment 3</i>	Sesi <i>cinematherapy</i> ke-3	Rabu
<i>Posttest 3</i>	Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-3	Rabu
<i>Treatment 4</i>	Sesi <i>cinematherapy</i> ke-4	Kamis
<i>Posttest 4</i>	Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-4	Kamis

Berdasarkan tabel 2, penelitian akan dilakukan selama empat hari, yang mencakup pengukuran *FoMO* sebelum dilakukannya intervensi yaitu *pretest*, kemudian *treatment* yang dilakukan empat kali dan *posttest* sebanyak empat kali yang dilakukan setelah masing-masing *treatment* untuk mengukur tingkat *FoMO* setelah dilakukannya intervensi *cinematherapy*. Dalam proses penelitian akan dilakukan dengan bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy* kepada delapan subjek penelitian.

2.4. Instrumen dan Validasi

Tahap-tahap bimbingan kelompok menurut Prayitno ada empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Hartanti, 2022). Tahap Pembentukan, pada tahap ini, peneliti akan memperkenalkan diri, membentuk kelompok, memperkenalkan konsep layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy*, menjelaskan tujuan dan aturan dengan langkah-langkah seperti menyapa peserta dan memperkenalkan diri sebagai fasilitator, *ice breaking* ringan untuk mencairkan suasana, perkenalan antar peserta, menjelaskan secara sederhana mengenai layanan edupreneur BK, *cinematherapy* dan *FoMO*, serta menyampaikan tujuan kegiatan, menyepakati aturan main (waktu bicara, tidak menilai, menjaga kerahasiaan), dan memberi gambaran singkat alur kegiatan ke depan.

Tahap kedua yaitu peralihan, pada tahap ini bertujuan untuk menjembatani tahap awal dengan kegiatan inti, membangun kesiapan mental dan emosional siswa dengan langkah-langkah seperti menyampaikan bahwa sesi berikutnya akan mulai menonton dan membahas film, menanyakan kesiapan anggota secara terbuka, mendorong keberanian bicara, menanyakan perasaan mereka sejauh ini, mengamati perkembangan kelompok (apakah masih canggung, apakah sudah siap berpartisipasi), dan membangun rasa aman untuk masuk ke tahap diskusi yang lebih mendalam.

Selanjutnya adalah tahap kegiatan, tahap ini dilaksanakan dengan langkah-langkah *cinematherapy*, yaitu pertama: tahap orientasi dan pengenalan konsep. Pada tahap awal, peneliti memperkenalkan konsep dasar layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* kepada peserta. Menjelaskan bahwa film tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga sebagai media refleksi diri serta dapat menjadi media inovasi untuk proses pembelajaran. Peserta dikenalkan dengan potensi film dalam menghadirkan tokoh-tokoh yang kuat secara psikologis serta nilai-nilai positif yang dapat mempengaruhi cara pandang terhadap masalah psikologis, termasuk *FoMO*. Pengenalan ini bertujuan membangun kesadaran awal dan kesiapan peserta untuk mengikuti intervensi.

Kedua: tahap pemilihan film, film dipilih berdasarkan relevansinya dengan tema *FoMO* dan perubahan perilaku remaja dalam penggunaan media sosial. Pemilihan film mempertimbangkan keterlibatan emosi, tokoh yang relevan dengan pengalaman kehidupan remaja, serta pesan moral yang membangun. Peneliti telah memilih empat film yang akan digunakan dengan *treatment* pertama dengan judul “Beyond The Screen – Kembalikan Arti Hidup Nyata”, *treatment* kedua dengan judul “*FoMO* – Ruang Tengah Media”, *treatment* ketiga dengan judul “Dua Detik”, dan *treatment* keempat dengan judul “Etika Berdigital – Dunia Maya VS Nyata (SEMU)”.

Ketiga: tahap persiapan dan pembedahan. Sebelum menonton, peneliti menjelaskan alasan pemilihan film dan mengarahkan peserta untuk memperhatikan aspek-aspek tertentu, seperti konflik tokoh, tekanan sosial, pencarian pengakuan, serta bagaimana tokoh menyelesaikan masalah tersebut. Tahap ini bertujuan mengarahkan pengalaman menonton agar peserta lebih fokus dan siap secara psikologis untuk melakukan refleksi diri setelah menonton.

Keempat: tahap menonton film, peserta menonton film yang telah ditentukan secara penuh dan fokus. Peneliti mendampingi selama proses menonton untuk mengobservasi reaksi peserta terhadap adegan tertentu. Selama menonton, peserta diarahkan untuk memperhatikan tokoh utama, alur cerita, serta pesan moral yang

berkaitan dengan perasaan tertinggal, kecemasan sosial, dan penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai gejala umum dari *FoMO*.

Kelima: tahap diskusi dan refleksi. Setelah menonton film, peserta diajak berdiskusi dan merefleksikan makna dari film yang telah ditonton. Refleksi diarahkan pada kesadaran akan pengalaman pribadi terkait *FoMO*, persepsi mereka terhadap tekanan di media sosial, serta bagaimana mereka dapat membentuk pola pikir dan sikap baru. Pada tahap ini, peserta juga akan diberi beberapa pertanyaan yang mencakup apa yang mereka rasakan setelah menonton film tersebut, alasan di balik perasaan tersebut, bagaimana mereka merasakannya, serta pendapat mereka mengenai layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy*. Tahap ini sangat penting karena mendorong perubahan pemahaman, sikap, dan perilaku peserta dalam merespon penggunaan media sosial secara lebih sehat dan terkontrol, serta mengetahui pendapat siswa mengenai layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy*.

Tahap terakhir adalah tahap pengakhiran, pada tahap ini dilakukan evaluasi dan penutupan kegiatan, memastikan adanya perubahan sikap dan pemahaman, serta merancang tindak lanjut dengan menyampaikan bahwa kegiatan sudah akan berakhir, mengajak peserta menyampaikan kesan dan pesan selama kegiatan, hal-hal baru yang mereka sadari dan pelajari, diskusi tentang rencana tindak lanjut pribadi seperti apa yang akan mereka ubah dalam penggunaan media sosial dan kegiatan *offline* apa yang ingin mereka coba sebagai alternatif. Peneliti juga akan menekankan bahwa kemandirian, produktivitas, dan kreativitas adalah nilai penting yang akan membantu mereka mengatasi *FoMO*. Kemudian peneliti melakukan *posttest* serta menutup dengan motivasi, semangat, dan ucapan terima kasih.

Skor penilaian angket *FoMO* dengan 40 pernyataan menggunakan skala Likert 5 poin. Responden diminta untuk memberikan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan dengan pilihan jawaban: Sangat Tidak Setuju (skor 1), Tidak Setuju (skor 2), Kurang Setuju (skor 3), Setuju (skor 4), dan Sangat Setuju (skor 5).

Rentang Skor Total:

Skor minimal: 40 (40 x 1)

Skor maksimal: 200 (40 x 5)

$$Rentang = \frac{Skor\ maksimal - skor\ minimal}{Jumlah\ kategori} = \frac{200 - 40}{4} = 40 \quad (1)$$

Sehingga dapat diketahui kategori skor *FoMO* yaitu rentang skor 40 sampai 79 dikategorikan sangat rendah, rentang skor 80 sampai 119 dikategorikan rendah, rentang skor 120 sampai 159 dikategorikan tinggi, rentang skor 160 sampai 200 dikategorikan sangat tinggi

Kategori jawaban refleksi dan skornya yaitu sangat dangkal dengan skor 1 poin, dangkal dengan skor 2 poin, cukup reflektif dengan skor 3 poin, reflektif dengan skor 4 poin, sangat reflektif dengan skor 5 poin.

$$Rentang = \frac{Skor\ maksimal - skor\ minimal}{Jumlah\ kategori} = \frac{20 - 4}{4} = 4$$

Sehingga dapat diketahui kategori skor refleksi *FoMO* yaitu rentang skor 4 sampai 7 = sangat rendah, rentang skor 8 sampai 11 dikategorikan rendah, rentang skor 12 sampai 15 dikategorikan tinggi, rentang skor 16 sampai 20 dikategorikan sangat tinggi.

Catatan: Semakin rendah skor refleksi, berarti semakin tinggi *FoMO*nya karena peserta kurang menyadari, kurang reflektif, atau tidak menyambungkan film dengan pengalaman pribadinya. Sebaliknya, skor tinggi menunjukkan kesadaran yang baik dan kecenderungan *FoMO* yang lebih rendah.

2.5. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji efektivitas layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* dalam menurunkan perilaku *FoMO* pada siswa kelas VII. Data berupa skor *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan SPSS. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan karena jumlah subjek kurang dari 50 orang. Data yang berdistribusi normal dianalisis dengan uji paired sample t-test, sedangkan data yang tidak normal dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Kriteria keberhasilan ditandai dengan penurunan skor *FoMO* pada *posttest* dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* dinyatakan efektif dalam mengurangi *FoMO* pada siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Gambaran Umum Pelaksanaan

Penelitian dilaksanakan selama 4 hari berturut-turut pada delapan siswa sekolah menengah pertama dengan empat kali intervensi *cinematherapy*. Adapun jadwal pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Waktu Pelaksanaan	Tahap	Kegiatan	Peserta	Tempat
Senin, 16 Juni 2025	Pretest Treatment 1 Posttest 1	Pengukuran awal tingkat <i>FoMO</i> Sesi <i>cinematherapy</i> ke-1 Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-1	Kelompok Eksperimen	Ruang BK
Selasa, 17 Juni 2025	Treatment 2 Posttest 2	Sesi <i>cinematherapy</i> ke-2 Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-2	Kelompok Eksperimen	Ruang BK
Rabu, 18 Juni 2025	Treatment 3 Posttest 3	Sesi <i>cinematherapy</i> ke-3 Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-3	Kelompok Eksperimen	Ruang BK
Kamis, 19 Juni 2025	Treatment 4 Posttest 4	Sesi <i>cinematherapy</i> ke-4 Pengukuran <i>FoMO</i> setelah sesi <i>cinematherapy</i> ke-4	Kelompok Eksperimen	Ruang BK

Pada pertemuan pertama, peneliti bertemu dengan 8 siswa kelas VII yang akan menjadi sampel penelitian. Kegiatan penelitian dilakukan di ruang BK dengan didampingi oleh guru BK. Peneliti menyapa peserta dan memperkenalkan diri sebagai fasilitator, kemudian peneliti mencairkan suasana dengan *ice breaking* ringan yang dilanjutkan dengan perkenalan peserta. Peneliti juga menyampaikan tujuan dari kegiatan yang dilanjutkan dengan menyepakati aturan main seperti waktu bicara, tidak menilai dan menjaga kerahasiaan peserta serta memberi gambaran singkat alur kegiatan ke depan. Sebelum masuk pada tahap *cinematherapy*, peneliti melakukan *pretest* kepada siswa untuk mengukur tingkat *FoMO* awal. Selanjutnya peneliti akan menjelaskan jika sesi berikutnya adalah *cinematherapy*, peneliti menanyakan kesiapan anggota secara terbuka, mendorong keberanian berbicara, menanyakan perasaan mereka sejauh ini, serta mengamati dinamika kelompok dan membangun rasa aman untuk masuk ke tahap diskusi yang lebih mendalam.

Tahap selanjutnya yaitu kegiatan *cinematherapy*, peneliti memperkenalkan konsep dasar layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* kepada peserta. Menjelaskan bahwa film tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga sebagai media refleksi diri serta dapat menjadi media inovasi untuk proses pembelajaran. Peserta dikenalkan dengan potensi film dalam menghadirkan tokoh-tokoh yang kuat secara psikologis serta nilai-nilai positif yang dapat mempengaruhi cara pandang terhadap masalah psikologis, termasuk *FoMO*. Pengenalan ini bertujuan membangun kesadaran awal dan kesiapan peserta untuk mengikuti intervensi. Pada pertemuan pertama, film yang ditonton siswa berjudul *Beyond The Screen – Kembalikan arti hidup nyata*. Sebelum menonton, peneliti menjelaskan alasan pemilihan film dan mengarahkan peserta untuk memperhatikan aspek-aspek tertentu, seperti konflik tokoh, tekanan sosial, pencarian pengakuan, serta bagaimana tokoh menyelesaikan masalah tersebut. Tujuannya untuk mengarahkan pengalaman menonton agar peserta lebih fokus dan siap secara psikologis untuk melakukan refleksi diri setelah menonton. Peserta menonton film yang telah ditentukan, peneliti mendampingi selama proses menonton untuk mengobservasi reaksi peserta terhadap adegan tertentu. Selama menonton, peserta diarahkan untuk memperhatikan tokoh utama, alur cerita, serta pesan moral yang berkaitan dengan perasaan tertinggal, kecemasan sosial, dan penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai gejala umum dari *FoMO*. Setelah menonton film, peserta diajak berdiskusi dan merefleksikan makna dari film yang telah ditonton. Pada tahap ini, peserta juga diberi beberapa pertanyaan yang telah disediakan. Kegiatan selanjutnya yaitu evaluasi dan penutupan kegiatan, siswa menyampaikan kesan dan pesan selama kegiatan dan dilanjutkan dengan *posttest* 1. Pertemuan pertama berjalan dengan lancar dan siswa juga antusias dalam mengikuti kegiatan.

Pada pertemuan kedua, peneliti melakukan *ice breaking* untuk lebih menjalin kedekatan dengan peserta. Kegiatan di pertemuan kedua tidak jauh berbeda dengan pertemuan pertama, yang membedakannya adalah film yang ditonton berbeda. Film yang ditonton siswa pada pertemuan kedua berjudul *FoMO – Ruang Tengah Media*. Siswa terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan intervensi. Setelah kegiatan *cinematherapy* selesai, peneliti melakukan *posttest* 2 kepada siswa.

Pertemuan ketiga juga memiliki kegiatan yang sama dengan pertemuan sebelumnya. Film yang ditonton pada pertemuan ketiga berjudul *Dua Detik*. Pada pertemuan ini juga terlihat penurunan *FoMO* siswa, mereka

bayak bercerita jika banyak mengambil nilai positif dari kegiatan penelitian ini dan mulai merubah kebiasaan *FoMO* mereka walaupun sedikit demi sedikit.

Di pertemuan terakhir, penelitian tetap dilakukan di ruangan BK dengan pendampingan guru BK. Judul film yang ditonton pada pertemuan ke empat yaitu Etika Berdigital – Dunia Maya VS Nyata “SEMU”. Pada pertemuan keempat peneliti mengamati selama penelitian mulai dari awal hingga akhir proses penelitian berjalan dengan lancar.

3.1.2. Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest

Setelah penelitian dilakukan, maka diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5. Dari tabel 4, dapat diketahui jika tingkat *FoMO* sebelum dilakukannya intervensi menunjukkan kecenderungan tingkat *FoMO* yang sangat tinggi yaitu 2 siswa dengan kategori *FoMO* tinggi dan 6 siswa dengan kategori sangat tinggi. Setelah dilakukannya *treatment* pertama, terlihat jika terdapat penurunan skor pada seluruh siswa walaupun kategorinya masih tergolong tinggi. Pada hasil *posttest* satu terdapat 3 siswa dengan kategori *FoMO* sangat tinggi dan 5 siswa dengan kategori tinggi. Hal ini juga diperkuat dengan hasil refleksi siswa yang menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi. Siswa juga tidak enggan untuk mengakui jika mereka mengalami *FoMO*. Hasil *posttest* kedua, terlihat jika skor *FoMO* mengalami penurunan skor dari *posttest* pertama. Dari *posttest* kedua terdapat 4 siswa dengan kategori *FoMO* tinggi dan 4 siswa dengan kategori rendah. Sudah ada setengah dari jumlah subjek penelitian yang mengalami penurunan hingga kategori *FoMO* rendah, hal ini juga didukung dengan hasil jawaban refleksi yang mengalami penurunan skor. *Posttest* ketiga menunjukkan skor *FoMO* dari seluruh siswa mengalami penurunan, terdapat 4 siswa dengan kategori *FoMO* rendah dan 4 siswa dengan kategori sangat rendah. Hasil refleksi juga menunjukkan skor penurunan, siswa sudah mulai menyadari akan dampak negatif dari *FoMO* dalam media sosial. Hasil *posttest* terakhir atau ke empat menunjukkan skor *FoMO* yang semakin menurun dengan 2 siswa dengan kategori *FoMO* rendah dan 6 siswa dengan kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan penurunan yang sangat baik, mengingat kecenderungan siswa memiliki tingkat *FoMO* yang sangat tinggi sebelum dilakukannya intervensi. Penurunan ini juga didukung dengan hasil refleksi siswa yang menunjukkan kesadaran dan sikap positif terhadap solusi dari intervensi *cinematherapy* dalam mengurangi *FoMO* dalam media sosial.

Tabel 4. Hasil Pretest FoMO

No	Kode Responden	Pretest	
		Skor	Kategori
1	R-1	171	Sangat Tinggi
2	R-2	154	Tinggi
3	R-3	176	Sangat Tinggi
4	R-4	169	Sangat Tinggi
5	R-5	158	Tinggi
6	R-6	162	Sangat Tinggi
7	R-7	182	Sangat Tinggi
8	R-8	190	Sangat Tinggi

Tabel 5. Hasil Posttest 1 sampai 4 FoMO

Kode Responden	Posttest 1		Posttest 2		Posttest 3		Posttest 4	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
R-1	161	Sangat Tinggi	144	Tinggi	91	Rendah	81	Rendah
R-2	142	Tinggi	116	Rendah	89	Rendah	80	Rendah
R-3	158	Tinggi	129	Tinggi	80	Rendah	76	Sangat Rendah
R-4	158	Tinggi	113	Rendah	79	Sangat Rendah	57	Sangat Rendah
R-5	149	Tinggi	108	Rendah	69	Sangat Rendah	53	Sangat Rendah
R-6	153	Tinggi	131	Tinggi	81	Rendah	55	Sangat Rendah
R-7	169	Sangat Tinggi	119	Rendah	78	Sangat Rendah	64	Sangat Rendah
R-8	172	Sangat Tinggi	148	Tinggi	79	Sangat Rendah	67	Sangat Rendah

3.2. Analisis Data

3.2.1. Analisis Data Statistik

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas sebagai salah satu langkah penting dalam analisis data. Uji ini diterapkan pada data skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari subjek penelitian, dengan tujuan untuk mengetahui apakah distribusi data bersifat normal atau tidak. Distribusi normal merupakan salah satu asumsi dasar dalam penggunaan berbagai teknik statistik parametrik. Mengingat jumlah subjek dalam penelitian ini kurang dari 50 orang, yaitu 8 orang. Maka metode uji yang dipilih adalah *Shapiro-Wilk Test*. Uji Shapiro-Wilk dinilai lebih tepat dan akurat untuk sampel kecil karena memiliki sensitivitas yang tinggi dalam mendeteksi penyimpangan dari distribusi normal. Hasil dari uji ini akan menjadi dasar dalam menentukan teknik analisis

statistik lanjutan yang sesuai, baik parametrik maupun non-parametrik, untuk menguji efektivitas intervensi layanan yang diberikan.

3.2.2. Interpretasi Hasil

Data diuji dengan metode *Shapiro-Wilk Test*. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 6. Diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk seluruh data > 0.05, sehingga dapat diketahui jika data terdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik selanjutnya.

Tabel 6. Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest FoMO	0,976	8	0,938
Posttest 1 FoMO	0,974	8	0,928
Posttest 2 FoMO	0,932	8	0,539
Posttest 3 FoMO	0,909	8	0,344
Posttest 4 FoMO	0,899	8	0,282

Setelah dilakukan analisis terhadap distribusi data dan diketahui bahwa data terdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah melakukan uji statistik untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara skor FoMO sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau intervensi. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data memiliki sebaran normal, maka dipilih metode analisis statistik parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test*. Adapun hasil dari uji *Paired Sample t-Test* ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 7. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-Tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest 1	12,500	3,66450	1,29560	9,43640	15,56360	9,648	7	0,000
Pair 2 Pretest - Posttest 2	44,250	12,23286	4,32497	34,02307	54,47693	10,231	7	0,000
Pair 3 Pretest - Posttest 3	89,500	14,53076	5,13740	77,35198	101,64802	17,421	7	0,000
Pair 4 Pretest - Posttest 4	103,62500	15,77464	5,57718	90,43707	116,81293	18,580	7	0,000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* terhadap skor FoMO sebelum dan sesudah diberikan layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy*, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 pada keempat kali pengukuran posttest. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* secara bertahap. Rata-rata skor FoMO menunjukkan penurunan secara konsisten dari *posttest* satu hingga *posttest* empat, yang berarti layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* efektif dalam menurunkan tingkat FoMO pada siswa di sekolah tempat penelitian.

3.3. Pembahasan

Hasil pengukuran *pretest* terhadap delapan siswa menunjukkan bahwa enam siswa berada pada kategori FoMO sangat tinggi dan dua siswa berada pada kategori FoMO tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas siswa mengalami kecenderungan kuat untuk merasa takut tertinggal informasi di media sosial, ingin terus terhubung secara daring, serta merasa khawatir atau cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap remaja Kota Banda Aceh, salah satu subjek penelitiannya mengungkapkan bahwa dia merasa gelisah dan khawatir apabila tidak memperoleh informasi terkini. Ketika tidak dapat mengakses media sosial, dia merasa seolah-olah akan tertinggal berita dan informasi terbaru (Sachiyati et al., 2023). Dalam penelitian yang dilakukan di Kota Depok pada generasi milenial, beberapa respondennya juga mengatakan jika mereka merasa menyesal, kurang percaya diri, cemas, dan stres saat tertinggal suatu informasi atau ketika tidak dapat mengakses media sosial. Mereka juga cenderung lupa waktu, sulit untuk tidur, menjadi malas, serta menunda-nunda kegiatan ataupun pekerjaan (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, intervensi kemudian dilakukan melalui empat kali layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* dengan film yang berbeda pada setiap sesi. Setelah setiap sesi, tingkat FoMO siswa kembali diukur melalui *posttest*. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan skor FoMO secara konsisten

dari *posttest* pertama hingga keempat. Penurunan ini mengindikasikan bahwa *cinematherapy* memberikan dampak positif terhadap kesadaran diri siswa dalam menggunakan media sosial secara bijak. Film yang digunakan tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga memfasilitasi refleksi diri sehingga siswa mampu memahami dampak negatif dari ketergantungan media sosial, seperti rendahnya rasa percaya diri, berkurangnya interaksi sosial di dunia nyata, penurunan fokus belajar, dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Untuk memperkuat temuan tersebut, data diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk Test mengingat jumlah subjek penelitian kurang dari 50 orang. Hasil menunjukkan bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal ($p > 0,05$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 pada seluruh perbandingan skor *pretest* dan *posttest*. Nilai ini yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan skor FoMO yang berkelanjutan dari *pretest* hingga *posttest* keempat menunjukkan bahwa dampak positif program tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga konsisten.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa timur, di mana layanan *cinematherapy* efektif untuk menumbuhkan kepercayaan diri (Aliyanto, 2022). Dalam penelitian pada siswa kelas X-IPS 1 di SMAN 1 Demak menunjukkan bahwa intervensi *cinematherapy* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa dengan teman sebaya, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan interaksi sosial siswa dengan teman sebaya setelah diberikannya pendekatan *cinematherapy* mengalami peningkatan sebesar 13,4% (Normanita et al., 2018). Penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini adalah penelitian pada siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan, di mana layanan *cinematherapy* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial, dengan rata-rata pengurangan skor sebesar 3.00 setelah dilakukannya layanan *cinematherapy* (Wandira, 2020). Kesamaan hasil pada berbagai konteks penelitian ini memperkuat dugaan bahwa *cinematherapy* dapat menjadi metode intervensi yang fleksibel dan berdampak luas dalam mengatasi berbagai permasalahan psikososial remaja, termasuk FoMO.

Berdasarkan keseluruhan temuan dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* efektif untuk menurunkan tingkat FoMO pada siswa. Program ini membantu siswa memahami dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan, sekaligus memberikan ruang bagi mereka untuk mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan sosial. Implikasi praktisnya, layanan ini dapat menjadi strategi inovatif bagi guru BK dalam merancang program bimbingan yang relevan dan kontekstual untuk menghadapi tantangan psikososial remaja di era digital.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan edupreneur BK berbasis *cinematherapy* efektif dalam menurunkan tingkat FoMO dalam media sosial pada siswa sekolah menengah pertama. Hal ini dibuktikan dengan melalui uji statistik *paired sample t-test* yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor FoMO sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi, serta dibuktikan dengan penurunan skor FoMO yang signifikan dari *pretest* hingga *posttest* keempat. Penurunan skor tersebut membuktikan jika intervensi memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan. Pendekatan *cinematherapy* yang menggabungkan aspek visual, emosional, dan reflektif dapat membantu siswa dalam memahami perasaan mereka, mengelola tekanan sosial dari lingkungan digital, serta membangun cara berpikir yang lebih bijak dan positif dalam menggunakan media sosial. Oleh karena itu, layanan ini dapat menjadi salah satu strategi inovatif dalam praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani permasalahan psikososial yang dialami oleh remaja di era digital pada saat ini. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan durasi pelaksanaan intervensi. Sehingga diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan memanfaatkan variasi media film yang lebih beragam.

Kontribusi Penulis

Lusita Anggi Nabila: konseptualisasi, metodologi, investigasi, analisis formal, penulisan – draf asli, visualisasi. **Weni Kurnia Rahmawati:** supervisi, penulisan – peninjauan dan penyuntingan. **Nailul Fauziyah:** supervisi, penulisan – peninjauan dan penyuntingan

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.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para responden atas partisipasi yang diberikan, serta kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala bentuk dukungan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT.

Daftar Rujukan

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (*FoMO*) pada generasi milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Aliyanto, N. (2022). *Pengembangan media cinema therapy untuk menumbuhkan kepercayaan diri pada remaja di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Timur*. <http://digilib.uinsby.ac.id/52153/>
- Anggraini, T., Jannati, Z., & Putra, B. J. (2024). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi sifat *FoMO* (*fear of missing out*) pada mahasiswa. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 29–40. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.466>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh tingkat *fear of missing out* (*FoMO*) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272–284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Mubarak, M. A. (2022). Cinematherapy dalam Islam. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 40–56. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1253>
- Agustina, E., & Yuliansyah, M. (2022). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui teknik cinema therapy di era new normal pada kelas X di SMK Negeri 3 Amuntai. *Inovasi Penelitian*, 2(10), 3169–3174.
- Fauziyah, N., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2022). Eksplorasi nilai-nilai sosial budaya pada remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(2).
- Ferdiyansyah, R., Rahmawati, W. K., & Mawaddati, I. R. (2022). Pengembangan panduan teknik *cinematherapy* untuk mengembangkan kepedulian pada siswa kelas VIII di SMP PGRI 3 Sempu. *Consilium Journal*, 217–224.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara *fear of missing out* (*FoMO*) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208.
- Hartanti, & Jahju. (2022). *Bimbingan kelompok*. <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3932/1/BIMBINGAN%20KELOMPOK%20Dr.%20JAHJU%20HARTANTI,%20M.%20Psi..pdf>
- Herawati, S., Wibowo, B. Y., & Prabowo, A. S. (2021). Pengembangan hipotetik buku panduan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy tentang dampak negatif pornografi. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(2), 193–208. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/9664>
- Isna, N. M., & Winingsih, E. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok teknik cinema therapy untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 760–771. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45717>
- Kemp, S. (2020). *Digital 2020: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- Leli Fertilianna Dea, Yusuf, M., Anwar, M. S., Choirudin, & Juniati, D. A. (2021). Alat permainan edukatif golf anak usia dini sebagai program edupreneur Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.14421/jga.2021.61-03>
- Maretha, T., Susanti, R. H., & Sari, E. K. W. (2020). Keefektifan teknik cinema therapy untuk meningkatkan sikap altruistik siswa kelas VIII di SMPN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 54–61. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4438>
- Mukholladun, W., Rahmawati, W. K., Ulwiyah, I., & Kurniawan, M. U. (2024). Efektivitas teknik cinema education untuk meningkatkan sikap asertif mahasiswa di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 2(1), 89–97. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i1.1641>
- Niva, H. (2016). Penerapan pendekatan *cinematherapy* untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa Bosowa International School Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i1.2061>
- Normanita, R. W., Kurniawan, K., & Nusantoro, E. (2018). Meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebaya melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(3), 1–7. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara *fear of missing out* (*FoMO*) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 1(2), 270–283. <https://doi.org/10.34081/270033>

- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (*FoMO*) pada remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8, 1–18.
- Sutardi, A. (2018). Efektivitas bimbingan dengan menggunakan teknik cinematherapy untuk meningkatkan motif berprestasi peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 1–7.
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi gejala *fear of missing out (FoMO)* terhadap dampak sosial global 4.0 dan 5.0 melalui subjective well-being dan joy of missing out (*JoMO*). *Jurnal Pendidikan Karakter Jawara*, 8(1), 103–119.
- Wandira, A. (2020). Pengaruh layanan konseling kelompok teknik cinema therapy untuk mereduksi social anxiety siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan.
- Zakaria, Z., Ganefri, G., & Yulastri, A. (2022). Pengembangan jiwa edupreneurship siswa melalui kepemimpinan yang demokratis di sekolah. *Jurnal Valuasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen dan Kewirausahaan*, 2(2), 944–955. <https://doi.org/10.46306/vls.v2i2.132>