

Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy

Irma Suryani Nasution¹, Silvianetri²

¹Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batu Sangkar

²Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batu Sangkar

¹email: irmasuryaninasution573@gmail.com

First received:

11 Maret 2024

Revised:

8 April 2024

Final Accepted:

20 Mei 2024

Abstract

Addiction to smartphones causes users to be afraid of missing out on the features contained in them. This research aims to find out the negative effects of fomo on humans and provide solutions to reduce the impact of fomo. This research uses a qualitative method that is phenomenological in nature. The informants in this research were 5 students who fell into the fomo impact category. Data collection was obtained from triangulation results and analyzed using the Miles and Huberman model. The research results showed that the impact of fomo experienced by students was disrupting activities, insomnia and health problems. To reduce the impact of fomo, group counseling using the SFBT approach is one effective method for reducing the impact of fomo.

Keywords: Fomo, Group Counseling, SFBT

Abstrak

Kecanduan akan smartphone yang mengakibatkan bagi penggunanya takut akan ketinggalan-ketinggalan fitur yang terdapat di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu efek negatif dari fomo yang terjadi pada manusia serta memberikan solusi untuk menurunkan dampak dari fomo. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat fenomenologi. Informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa sebanyak 5 orang yang masuk kategori dampak fomo. Pengumpulan data diperoleh dari hasil triangulasi dan dianalisis dengan menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian diperoleh bahwa dampak dari fomo yang alami oleh mahasiswa yaitu mengganggu aktivitas, insomnia dan terganggunya kesehatan. Mengurangi dampak fomo tersebut maka konseling kelompok dengan pendekatan SFBT adalah salah satu metode yang ampuh untuk menurunkan dampak dari fomo.

Kata Kunci: Fomo, Konseling Kelompok, SFBT

PENDAHULUAN

Di zaman modern ini teknologi semakin berkembang di seluruh penjuru dunia, terkhususnya di negara Indonesia (Hafni, 2021). Smartphone dari segi positifnya dapat memperoleh berbagai informasi penting, tanpa harus

datang ke tempat, berbicara secara online tanpa harus bertemu secara langsung (Yanti & Silvianetri, 2020). Menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan menimbulkan rasa ketergantungan atau kecanduan (Novita Sari et al., 2022). Mahasiswa seringkali merasa kesulitan

dalam mengontrol menggunakan *smartphone*, hal ini terlihat pada perkuliahan di kampus, seringkali mahasiswa menggunakan *smartphone* pada saat perkuliahan hanya untuk berselancar di media sosial atau bermain game, di luar dunia akademis banyak juga orang yang tidak bisa mengatasinya (Daeng et al., 2017).

Penggunaan ponsel cerdas untuk bersantai, bersenang-senang atau bersantap, dan bahkan pertemuan keluarga merupakan hal yang lazim di antara banyak orang sepanjang hidup mereka (Ariston et al., 2018). Selain kecanduan, rasa malas juga bisa menimbulkan dampak negatif (Annisa Eka Syafrina & Genta Nurfaejri, 2021). Perbuatan di atas dapat dikatakan dengan perilaku fomo yaitu perasaan cemas yang menimbulkan kegelisahan disebabkan adanya ketakutan akan kehilangan atau tertinggal terhadap aktivitas yang dimiliki oleh orang lain. Menurut Mao & Zhang, (2023) FOMO adalah kecemasan yang tidak nyaman dan bisa memakan waktu karena merasa tertinggal dari apa yang dilakukan atau diketahui oleh orang lain, atau merasa bahwa orang lain memiliki lebih banyak atau lebih baik daripada yang Anda miliki.

Fomo adalah rasa takut akan perasaan tertinggal pada momen-momen yang dialami oleh individu atau kelompok karena individu tersebut tidak hadir pada peristiwa atau waktu tersebut, ditandai dengan penampilan yang diinginkan (Hodkinson, 2019). Selalu waspada terhadap apa yang dilakukan orang lain melalui internet atau melalui sarana virtual (Martapura, 2023) Fomo ialah ketakutan yang muncul karena kemungkinan suatu hubungan Media sosial lebih penting dari apa pun (Hetz et al., 2015).

Fomo yang menjadi perilaku yang dapat memberikan kecemasan terhadap orang lain, sehingga fomo tersebut memiliki dampak terhadap psikis manusia. Penelitian yang dilakukan (Ayuningtyas & Wiyono, 2020) dampak beberapa dampak fomo ialah seperti terganggunya kesehatan mental, kurangnya waktu tidur, mengganggu produktivitas, dan menurunnya rasa percaya diri. Kebiasaan mahasiswa yang seperti itu diartikan bahwa mereka yang kecanduan *smartphone* akan takut tertinggal dengan informasi-informasi atau fitur-fitur terbaru dari *smartphone* (Neli Azmi, 2019). Rasa takut tertinggal membuat generasi ini sulit berkata tidak, dan fenomena inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab sindrom Fomo dan dapat mengganggu pekerjaan yang seharusnya dikerjakan namun terkendala akibat kecanduan fomo (Yadi et al., 2023).

Fenomena ini menjadi sebuah perhatian besar pada konselor dalam membantu mahasiswa mengurangi kecanduan akan *smartphone*, terutama mengurangi rasa malas dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan focused solution brief therapy. Focused solution brief therapy merupakan Terapi singkat yang berfokus pada solusi adalah salah satu pendekatannya didasarkan pada pencarian solusi daripada pemecahan masalah (Fitriyah et al., 2021). Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk menganalisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu mengkaji pengalaman seseorang secara langsung dari hasil pengamatan. Fenomenologi adalah ilmu tentang peristiwa yang bertentangan dengan sesuatu yang telah terjadi, Seni memahami dan mengidentifikasi fenomena, atau menelitinya. Pada dasarnya, fenomenologi adalah studi tentang fenomena dalam konteks mata kita (Pranoto & Walisyah, 2023).

Sumber data yang diperoleh dari data primer atau perolehan data secara langsung dari informan penelitian. Informan penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar semester dua dan enam sebanyak 5 orang yang sudah teramat tak ingin jauh dari *smartphone* dan adanya rasa takut ketinggalan akan informasi di dalamnya. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis datanya berdasarkan metode Miles dan Huberman.

HASIL TEMUAN

Penelitian dengan teknik wawancara yang dilakukan peneliti dimulai dengan berbincang-bincang seputar kegiatan informan setelah dinyatakan bersedia untuk diwawancarai, guna untuk mengurangi rasa kecanggungan pada saat dilakukan wawancara mengenai fomo.

Ketakutan akan ketinggalan sesuatu di sosial media merupakan perilaku yang ditonjolkan oleh mahasiswa di zaman sekarang. Dampak Fomo sangat signifikan, baik dalam aspek positif maupun negatif dalam kehidupan manusia.

Ketakutan akan ketinggalan sesuatu di sosial media merupakan perilaku yang ditonjolkan oleh mahasiswa di zaman sekarang. Dampak Fomo sangat signifikan baik dalam aspek positif maupun negatif dalam kehidupan kita.

Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan bahwa dampak negatif dari perilaku fomo ialah mengganggu aktivitas. Hal sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan pada informan SN mengatakan bahwa;

"Ketika di pagi hari bangun tidur di jam 9 pagi selain kuliah aku langsung cek smartphone, melihat informasi apa saya yang masuk ke WhatsApp, kemudian beralih ke aplikasi tiktok. Lama saya memainkan smartphone tersebut dengan senangnya, hingga saya lupa membersihkan rumah, jika ada trend baru dari tiktok saya langsung mencoba mempraktekannya, jika gerakannya bagus saya langsung upload ke sosial media saya. Karena kelamaan main smartphone, mama saya datang ke kamar untuk menyuruh saya membersihkan rumah" Ditambahkan juga oleh informan IC mengatakan bahwa ;

"saya keseringan lupa mencuci pakaian yang sudah saya rendam di kamar mandi, atau memang bisa dibilang mengganggu aktivitas pekerjaan rumah saya. Saya juga sering menscroll semua aplikasi terutama yang sering saya buka yaitu tiktok, bahkan saya juga mengikuti gaya-gaya yang baru dari aplikasi tik-tok." Rasanya kalau tidak membuka *smartphone* dalam hari ini, seperti hampa aja kehidupan ini.

Insomnia merupakan keadaan manusia yang mengalami kesulitan tidur. Hasil wawancara yang dilakukan pada informan DW dan KH mengatakan;

Insomnia ini terjadi disebabkan karena terlalu banyak main smartphone. saya

memang tidak pernah lepas dari smartphone saya, ibaratnya sudah jadi nyawa kedua gitu. Kemudian disebabkan sering main smartphone saya jadi agak lama tidurnya. Keseringan ketika saya hendak istirahat atau tidur malam di jam sepuluh ke atas, sepenuhnya saya belum tidur, saya masih bermain dengan smartphone saya sampai ke jam dua pagi dini hari, di jam dua pagi tersebut baru saya tidur dan bangunnya jika saya kuliah saya bangun di jam enam lewat tiga puluh. Berkisar saya tidur selama empat jam an saja. Dan insomnia saya juga bertambah, dari dulu memang insomnia sudah melekat dalam diri saya."

Kemudian KH menyatakan bahwa dampak yang dirasakan fomo adalah terganggunya kesehatan "

"Dampak yang dirasakan ketika bermain smartphone yaitu berkurangnya waktu tidur dikarenakan begadang, dan alasan saya begadang dikarenakan men scroll berita di social media, dan biasanya saya keseringan tidur di jam dua belas malam, dan bangunnya di jam empat kalau saya kuliah. Jadi lama tidurnya saya hanya kurang lebih 4 jam an saja. Saya senang men scroll- scroll berita yang lagi trend-trend nya. Bahkan saya juga langsung mengitu gaya yang ditampilkan di dalamnya. Sampai-sampai terkadang mau ke kamar mandi aja saya bawa smartphone saking senangnya, dan intinya memang nggak bisa jauh dari smartphone.

Dampak yang ketiga dirasakan oleh informan yaitu terganggunya kesehatan badan. Kesehatan sangatlah penting terutama pada mahasiswa yang masih proses dalam belajar. Hasil wawancara yang dilakukan kepada informan CB menyatakan bahwa;

"Dampak dari fomo yang saya rasakan yaitu kesehatan, saya sering sakit kepala, nyeri yang saya rasakan dikarenakan

menscroll aplikasi tiktok terutamanya, dan badan saya juga jadi pegal-pegal." Kemudian informan DW juga menyatakan bahwa " dampak dari fomo ini atau saya menscroll aplikasi yang biasa digunakan bertambahnya minus mata, saya sering mengalami ketika saya bermain dengan smartphone kelihatannya datang agak rabun-rabun dekat begitu."

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan di atas, fomo sangat berdampak pada kehidupan manusia. Dampak negatif dari fomo tersebut yaitu;

1. Mengganggu Aktivitas

Terganggunya aktivitas yang dilakukan seperti pernyataan pada informan SN dan IC. Kedua informan di atas ketika bermain dengan *smartphonenya* maka lupa dengan pekerjaan rumah, sehingga orang tua informan pun merasa marah terhadap anaknya, karena mereka keasyikan menscroll aplikasi tiktok dan keduanya terbukti bahwa aplikasi tiktok merupakan aplikasi yang sering dibuka dalam *smartphonenya*.

Pekerjaan rumah memang sebuah kewajiban bagi anggota rumah, jika rumah dibiarkan maka akan tampak kotor, maka dari itu sebagai anak perempuan di dalam rumah memang sudah seharusnya membersihkan rumah, mengerjakan pekerjaan terlebih dahulu baru dapat bersantai. Melakukan aktivitas merupakan sesuatu yang dapat memberikan manfaat bagi tubuh, disebabkan ia dapat bergerak (Ngafifi, 2014). Melakukan aktivitas disini ialah terkendala dalam melakukan aktivitas membersihkan rumah. Kita sering merasa cemas, kewalahan, dan bosan

oleh peristiwa yang terjadi di dunia digital dan dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan kita (Afina et al., 2024).

Konsep minimalis digital muncul sebagai jawaban atas permasalahan tersebut, menyarankan agar kita meminimalkan penggunaan teknologi digital dan memfokuskan diri pada hal yang positif (Putri, 2023). Penggunaan teknologi secara berlebihan merupakan tindakan yang tidak bermanfaat yang dapat mengganggu aktivitas seseorang. Hal sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Tirmidzi yang artinya

“Diantara tanda kebaikan dalam islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya.”

Hadis ini mengajarkan bahwa bagian dari kebaikan dalam Islam adalah untuk seorang individu meninggalkan segala hal yang tidak memberikan manfaat, baik itu dalam kata-kata maupun perbuatan. Tanda kebaikan seorang Muslim adalah ketika ia melaksanakan setiap kewajiban dan juga meninggalkan segala yang haram. Rasulullah Saw menyatakan bahwa seseorang yang baik akan menghindari segala yang haram, ragu-ragu, dan perilaku yang tidak disukai. Meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat adalah salah satu indikasi kebaikan seorang Muslim.

2. **Insomnia**

Kecanduan akan *smartphone* membuat seseorang semakin sulit untuk tidur atau disebut dengan insomnia. Kedua informan di atas hampir sama jawabannya bahwa

mereka tidur hanya kurang lebih empat jam saja.

Begadang memang sangat memperburuk kesehatan, sehingga banyak mahasiswa sekarang sering mengalami sakit kepala, dan badan yang kurang fit, sehingga menjadikan seseorang kurang fokus dalam belajar. Menscroll beberapa aplikasi dikarenakan suasana hati yang kurang baik, sehingga melampiaskannya pada bermain *smartphone*. Gangguan tidur sering kali mengacu pada kualitas tidur yang menghambat aktivitas sehari-hari (Rasam & Utami, 2020). Orang dengan gangguan tidur akan mengalaminya. Beberapa gejala termasuk rasa kantuk di siang hari dan kesulitan konsentrasi dan suasana hati tertekan, dalam jangka panjang akan mengidap penyakit kronis (Nurdin et al., 2018).

3. **Terganggunya Kesehatan**

Banyak orang sekarang yang tergantung kesehatannya diakibatkan hanya karena keseringan bermain dengan *smartphone*, tujuan keseringan bermain *smartphone* hanya untuk tidak ketinggalan terkait informasi-informasi (Lisnawati et al., 2021), atau hal-hal yang baru dari yang ditampilkan oleh beberapa aplikasi yang digunakan semua orang. Gangguan kesehatan mental adalah depresi yang ditandai dengan kecemasan. Data menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi dapat menyebabkan 80 hingga 90% kasus bunuh diri. Dan remaja (15-24 tahun) memiliki angka depresi sebesar 6%. Kecemasan terus-menerus yang muncul akan menurunkan kualitas dan kinerja fisik (Indah & Maulana, 2022).

SIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat dirangkum oleh peneliti bahwa semakin majunya teknologi maka semakin banyak pula korban yang tak dapat dikendalikan karena kecanduan akan *smartphone*. Tidak hanya mahasiswa yang dapat mengakses *smartphone* dengan mudahnya, namun juga masa balita, anak-anak, remaja, hingga dewasa dapat menggunakan *smartphone* dengan mudahnya. Kecanduan tersebut tak dapat diminimalisir jika tidak ada bantuan dari pihak lain dalam mengatasinya. Terkhususnya kasus ini disarankan kepada konselor dan guru bimbingan konseling yang mengajar peserta didiknya, agar dapat membantu mengurangi kecanduan *smartphone*. Melalui fenomena ini peneliti mengharapkan kepada konselor dan guru bimbingan konseling agar menggunakan metode layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy. Pendekatan ini dapat dilakukan secara berkelompok yang hanya berfokus kepada mengatasi perilaku fomo.

DAFTAR PUSTAKA

- Afina, S. N., Zetha, C. M., Abdillah, G. H., & Murdiana, V. (2024). Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Perubahan Tingkah Laku Generasi Muda. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 185–195. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2714>
- Annisa Eka Syafrina, & Genta Nurfajri. (2021). Penggunaan Media Komunikasi Smartphone dalam Kegiatan Belajar Mengajar Mahasiswa FIKOM UBHARA Jaya di Masa Pandemi. *Communicator Sphere*, 1(2), 58–68. <https://doi.org/10.55397/cps.v1i2.16>
- Ariston, Y., Guru, P., & Dasar, S. (2018). *Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan*. 1(2), 86–91.
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 413–419. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *E-Journal "Acta Diurna"*, 6(1), 1–15.
- FitriyahFitriyah, Erfan Ramadhani, S. P. S. (2021). Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Burnoutselama Belajar Dari Rumah Pada Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(2).
- Hafni, R. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pendidikan Online. *Seminar Nasional Teknologi Edukasi Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 601–611.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Hodkinson, C. (2019). 'Fear of Missing Out' (FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 25(1), 65–88. <https://doi.org/10.1080/13527266.2016.1234504>

- Indah, A. P., & Maulana, D. A. (2022). Model Dinamika Kecanduan Media Sosial : Studi Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa Fmipa Unesa. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 10(1), 131–139. <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>
- Lisnawati, L., Ganda, N., & Hidayat, S. (2021). Dampak Game Online Free Fire pada Siswa Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(4), 840–850. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v8i4.41750>
- Mao, J., & Zhang, B. (2023). Differential Effects of Active Social Media Use on General Trait and Online-Specific State-FoMO: Moderating Effects of Passive Social Media Use. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1391–1402. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404063>
- Martapura, S. (2023). *Hubungan Fomo Dan Anxiety Terhadap Remaja Adiksi Medsos Di Smkn 1 Martapura*. 17(1978), 1225–1238.
- Neli Azmi. (2019). "Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1), 33–47. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2616>
- Novita Sari, I., Silvianetri, & Syafwar, F. (2022). Dampak Kecanduan Game Online pada Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan BK. *Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 1(2), 1–14. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/al-kaaffah>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Pranoto, B., & Walisyah, T. (2023). Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja di Kecamatan Hinai. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5077–5084. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2212>
- PUTRI, A. M. (2023). *Pengaruh Perilaku Digital Minimalism Terhadap Konsep Diri Positif Pada Mahasiswa Universitas Lampung*. Universitas Lampung.
- Rasam, R. A., & Utami, R. A. (2020). Efektivitas Swedish Massage Terhadap Kualitas Tidur Dan Tingkat Insomnia Lansia. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 97. <https://doi.org/10.37831/kjik.v8i2.195>
- Yadi, H. F., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Using a Humanistic Existential Approach in Reducing FOMO Learning in the New Normal Era. *Widyagogik: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 10(2), 260–272. <https://doi.org/10.21107/widyagogik.v10i2.18073>
- Yanti, N., & Silvianetri. (2020). Dampak Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di SDIT Madani Islamic School

Payakumbuh. *IBTIDAIY : Jurnal Prodi
PGMI*, 7(2), 49–55.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/ibtidaiy>