

2022

**KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR DALAM
MEREDUKSI FOMO PADA MAHASISWA: SEBUAH STUDI
LITERATUR**

Astrid Nabilah Anwar¹, Amien Wahyudi²
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan, Kampus IV Jalan Ringroad Selatan
Tamanan, Kota Yogyakarta, Indonesia
astrid1900001174@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi memberikan banyak dampak positif namun juga tak luput dari dampak negatif bagi individu bila kurang bijak dalam penggunaannya. Sosial media adalah satu contoh dari banyaknya bentuk perkembangan teknologi yang bila digunakan dengan bijak memberikan banyak manfaat bagi penggunanya. Namun penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi pada penggunanya. FoMO merupakan salah satu dampak negatif yang dapat dialami oleh individu akibat perkembangan teknologi. Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang banyak menggunakan sosial media baik itu untuk kebutuhan pekerjaan ataupun sekadar hiburan. Adiksi atau kecanduan internet dapat menjadi pemicu terjadinya FoMO atau *fear of missing out*. Agar dapat mereduksi dampak tersebut, perlu adanya intervensi yang dilakukan. Intervensi yang akan digunakan adalah Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*. Penulisan makalah ini menggunakan metode berupa studi kepustakaan atau yang disebut juga dengan studi literatur. Data-data dalam makalah ini diperoleh dalam artikel ini menggunakan *database google scholar*.

Kata kunci: CBT, *fear of missing out*, FoMO, konseling kelompok, sosial media

Pendahuluan

Abad 21 merupakan era perubahan fundamental pada setiap aspek kehidupan dimana semua sektor kehidupan semakin dipermudah dengan berkembangnya teknologi informasi. Perkembangan teknologi yang mulai pesat pada abad 21 ini memberikan banyak manfaat positif bagi masyarakat dunia. Hingga detik ini, teknologi selalu

2022

dikembangkan dan ditemukan, dibuktikan dengan banyaknya terobosan baru berbasis teknologi yang bermanfaat bagi tata kehidupan masyarakat dunia. Teknologi membuat pekerjaan kita lebih mudah dan memakan waktu lebih sedikit (Raja & Nagasubramani, 2018). Salah satu sektor yang diuntungkan dengan adanya teknologi adalah pendidikan.

Dampak positif teknologi dalam dunia pendidikan antara lain sumber ilmu pengetahuan kini lebih bervariasi tidak hanya menggunakan buku cetak namun tersedia pula media elektronik sebagai sumber belajar, munculnya metode pembelajaran baru guna mempermudah kegiatan belajar mengajar antara siswa dan guru, sistem pembelajaran yang dapat dilakukan secara daring di lokasi masing-masing atau dengan kata lain tidak harus dilakukan secara luring atau tatap muka, sistem pengolahan data yang berbasis komputer, ujian berbasis komputer, dan pemenuhan kebutuhan pendidikan dapat dilakukan dengan cepat (Jamun, 2018).

Salah satu manfaat positif dari teknologi adalah dapat terhubung dengan orang lain tanpa harus bertemu langsung. Teknologi yang memungkinkan terjadinya interaksi virtual antar individu adalah media sosial. Penggunaan media sosial berfungsi sebagai sarana untuk memberikan kemudahan akses kehidupan masyarakat dan memberikan dukungan emosional kepada penggunanya. Penggunaan media sosial juga dapat meningkatkan modal sosial, meningkatkan hubungan dengan orang dan memperluas jaringan, serta komunikasi antara keluarga dan teman dekat (Alyusi, 2019).

Selain menghadirkan dampak positif, tentu tetap ada dampak negatif yang hadir dari pesatnya perkembangan teknologi jika tidak dimanfaatkan secara bijak oleh penggunanya. Perkembangan teknologi dapat menyebabkan dampak negatif pada fisik pengguna salah satunya adanya ketegangan mata. Penggunaan perangkat digital secara substansial dengan *screen time* yang tinggi, kecerahan layar yang ditatap terus menerus, melihat terlalu dekat, dan postur tubuh yang salah dapat menimbulkan ketegangan mata digital atau *digital eye strain* (DES), atau yang dikenal sebagai sindrom penglihatan komputer. DES mencakup berbagai gejala mata dan visual, dan perkiraan menunjukkan prevalensinya mungkin 50% atau lebih di antara pengguna komputer (Sheppard & Wolffsohn, 2018). Selain itu, penggunaan *smartphone* sebagai produk perkembangan

2022

teknologi dapat menyebabkan perubahan postur tubuh. Penelitian pada tahun 2017 pada jurnal *Applied Ergonomics* menemukan bahwa mengirim pesan yang mana dalam hal ini menunjukkan penggunaan gawai, dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal di leher sebagai efek jangka panjang penggunaan gawai yang kurang tepat (Gustafsson et al., 2017).

Menggunakan gawai yang terlalu dekat dengan jadwal individu tidur dapat menyebabkan masalah tidur. Efek negative berupa masalah tidur ini berkaitan dengan fakta bahwa *blue light* atau cahaya biru, yang mencakup cahaya dari ponsel, cahaya dari *e-reader*, dan cahaya dari komputer, dapat merangsang otak manusia. Penelitian pada tahun 2015 menemukan bahwa efek *blue light* dapat mengganggu irama sirkadian alami tubuh (Chang et al., 2015). Penggunaan teknologi juga cenderung membuat kita banyak diam di tempat yang mana hal tersebut dapat berkontribusi pada penyakit kardiovaskular (CVD), diabetes mellitus (DM), hipertensi (HTN), dan kanker (kanker payudara, usus besar, kolorektal, endometrium, dan epitel ovarium) (Park et al., 2020).

Tidak hanya dampak negatif pada fisik, perkembangan teknologi juga dapat memberikan dampak negatif pada psikologis seseorang. Sebuah studi pada tahun 2017 menemukan bahwa dewasa muda di rentang usia 19-32 tahun yang menggunakan sosial media dengan intensitas tinggi lebih memungkinkan mengalami perasaan di mana individu secara sosial merasa terisolasi dibandingkan orang-orang yang tidak atau jarang menggunakan sosial media (Primack et al., 2017). Selain rasa terisolasi, interaksi sosial negatif secara *online* di internet juga dapat menimbulkan kecemasan dan depresi bagi penggunanya (Seabrook et al., 2016).

Saat mengembangkan klasifikasi kegagalan penggunaan internet, sebuah fenomena baru yang disebut *Fear of Missing Out* (FoMO) terjadi. Idealnya, orang selalu cenderung melakukan yang terbaik untuk mencapai harga diri yang tinggi. Namun, konsep harga diri tidak selalu mengarah pada identitas pribadi yang optimal. Harga diri adalah harga diri seseorang yang melihat “hanya” (terlepas dari keadaan atau orang lain) ketika orang membandingkan kriteria tertentu (Repi, 2019). Individu dengan harga diri rendah yang secara implisit terhubung dengan orang lain melalui media sosial terus memantau reaksi

2022

orang lain, dan terus mengkhawatirkan reaksi ini dan ingin menghilangkannya, sehingga reaksi ini negatif (Retnaningrum, 2019). Hal ini mendefinisikan FoMO.

Ponsel pintar atau *smartphone* merupakan perangkat elektronik yang terbanyak digunakan di Indonesia untuk mengakses internet dimana terdapat sekitar 63,1 juta pengguna *smartphone* di Indonesia (Nursodiq et al., 2020). Hal ini disebabkan karena ponsel pintar atau *smartphone* merupakan gawai yang dapat digunakan oleh siapa saja, di waktu apa pun, kapan pun, serta dapat digunakan untuk beragam aktivitas dan memiliki banyak opsi canggih untuk mengakses hal-hal yang berhubungan dengan internet. Studi sebelumnya yang dilakukan di banyak negara Eropa menunjukkan bahwa FoMO memiliki korelasi positif dengan waktu yang individu habiskan di media sosial atau dengan kata lain semakin sering menggunakan media sosial maka kecenderungan FoMO akan semakin tinggi. Hal ini juga menyebabkan meningkatnya keterikatan media sosial pada mahasiswa (Alt, 2015).

FoMO merupakan salah satu efek dari kecanduan seseorang terhadap *smartphone* dan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan meningkatnya masalah penggunaan *smartphone* pada mahasiswa (Wolniewicz et al., 2018). Kaitannya dengan mahasiswa, FoMO dapat menjadi pertanda bahwa mahasiswa memiliki regulasi diri yang kurang baik yang disebabkan oleh tidak tepenuhinyan kebutuhan psikologis mahasiswa tersebut secara berkelanjutan (Komala et al., 2022). Dunia perkuliahan sangat berbeda dengan dunia sekolah di mana saat kuliah berada dalam satu angkatan bukan berarti akan lulus secara bersamaan. Masa studi setiap mahasiswa berbeda, pengalaman setiap mahasiswa pun berbeda. FoMO yang terjadi pada mahasiswa dapat berbentuk membandingkan diri dengan mahasiswa lain yang mana hal tersebut dapat memunculkan perasaan *insecure*, *overthinking*, dan hal tersebut malah akan menghambat mahasiswa untuk berkembang. Kemungkinan mahasiswa akan berhenti dan terjebak pada kondisi membandingkan, bukan memulai langkah kongkrit untuk mengembangkan dirinya. Konsekuensi negatif apabila mahasiswa mengalami FoMO antara lain, mahasiswa dapat merasa terpinggirkan, iri hati, kesepian dan masalah identitas diri lainnya (Akbar et al., 2018).

2022

Ketika keinginan individu tidak terpenuhi untuk hanya sekadar memperoleh informasi dari internet, maka akan ada perasaan tidak nyaman dan cemas yang akan timbul. Hal ini dikarenakan individu cenderung mengalami ketakutan tidak *update* terhadap hal yang sedang terjadi saat ini. Perasaan tidak nyaman dialami ketika orang tidak dapat mengakses internet. Hal ini merupakan suatu gejala yang terkait dengan kecanduan media sosial (Widyana & Purnamasari, 2020). Seseorang cenderung mengalami kegelisahan, depresi dan merasa iritasi ketika mereka mencoba untuk menghentikan atau mereduksi intensitas penggunaan internet. Merasa takut ketinggalan zaman merupakan salah satu ciri dari yang mengindikasikan bahwa individu *mengalami fear of missing out* atau FoMO. Ketakutan ini, mengakibatkan individu meningkatkan intensitas waktu yang dihabiskan di internet (Al-menayes, 2015).

Meningkatnya intensitas waktu yang dihabiskan di media sosial merupakan bagian dari gejala kecanduan internet. Akses berbagai informasi melalui internet yang semakin mudah dan cepat dapat memicu individu untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain dengan mudah (Abel et al., 2016). Individu yang mengalami *fear of missing out* atau FoMO memiliki kecenderungan dimana mereka akan terus tertarik menggunakan media sosial sehingga cenderung memiliki motivasi akademik yang rendah. Hal ini dikarenakan kebanyakan waktu individu dihabiskan untuk mengakses platform media sosial (Al-Menayes, 2016).

Penyebab FoMO jika ditinjau dari perannya, figur yang menyebabkan FoMO tercatat di urutan pertama adalah teman (53,39%). Sosok yang berkontribusi menyebabkan FoMO tidak hanya dikategorikan oleh peran, tetapi juga oleh relasi yang mereka miliki. Dalam pertemanan, teman biasa (36,44%) menempati urutan pertama menjadi penyebab FoMO (Nursodiq et al., 2020). Oleh karena itu pada artikel ini penulis akan memaparkan solusi untuk mereduksi FoMO pada mahasiswa dengan suatu pendekatan. Pendekatan yang dipilih penulis adalah *cognitive behavior therapy* atau CBT. Bentuk layanan yang akan digunakan adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok *cognitive behavior* adalah pendekatan yang representatif untuk mengubah pikiran dan perilaku adaptif seperti FoMO pada mahasiswa. Pola kognitif atau

2022

pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku suatu individu dapat diidentifikasi menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior* (Rani et al., 2022). CBT ditemukan oleh Aaron Beck dimana pikiran negatif mencerminkan keyakinan dan asumsi disfungsional yang mendasarinya. Ketika peristiwa situasional memicu keyakinan negatif, pola depresi pun mulai bergerak. Beck mempererercayai bahwa konseli atau klien dapat berperan secara aktif dalam memodifikasi pemikiran disfungsional mereka dan dengan demikian mendapatkan bantuan dari berbagai kondisi kejiwaan (Corey, 2016). Terapi kognitif (CT) menganggap permasalahan psikologis berasal dari proses yang biasa seperti memiliki sebuah pola pemikiran yang salah, membuat suatu kesimpulan yang salah berdasarkan sebuah informasi yang kurang valid atau tidak memadai atau salah, serta kesulitan dalam membedakan antara fantasi dan realitas. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pendekatan *cognitive behavior* dapat digunakan untuk mereduksi FoMO. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan konselor sebaya untuk membantu mereduksi dan mencegah terjadinya FoMO pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan studi kepustakaan atau studi literatur dalam artikel ini. Studi kepustakaan atau yang disebut juga sebagai studi literatur adalah sebuah studi di mana referensi kepustakaan baik berupa artikel ilmiah, buku, artikel dalam media massa, jurnal, maupun data-data statistika menjadi objek penelitian (Mus et al., 2021). Deskriptif analisis merupakan sifat dari metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini, dimana studi literatur ini akan memberikan edukasi dan pemahaman kepada pembaca. Artikel ini menggunakan jenis data sekunder dengan referensi yang digunakan berasal dari database *Google Scholar* yang mana terdiri dari artikel ilmiah, jurnal, prosiding dan artikel ilmiah lainnya.

Referensi yang digunakan merupakan referensi yang berada pada rentang tahun 10 tahun terakhir atau di atas tahun 2013. Sedangkan referensi yang akan dianalisis dalam artikel ini diambil dari penelitian 5 tahun terakhir. Pencarian referensi dalam artikel ini mencakup *keyword* “*fear of missing out*” “FoMO” “*cognitive behavioral therapy*” “mahasiswa” “kecemasan” “internet” dan “sosial media”.

2022

Ada beberapa hal yang diperhatikan dalam kajian pustaka atau studi literatur diantaranya yaitu studi literatur bukanlah penelitian yang dilakukan dengan penelitian langsung ke lapangan, melainkan mengkaji dari penelitian-penelitian sebelumnya. Studi literatur mengambil sumber-sumber literatur yang telah ada dan kemudian penulis akan mengkaji penelitian tersebut untuk memahami suatu fenomena serta menghubungkan antara hasil penelitian satu dengan lainnya untuk ditarik suatu kesimpulan.

Hasil Penelitian

Konseling kelompok merupakan sebuah usaha pemberian bantuan yang diberikan bagi individu maupun kelompok yang membutuhkan yang mana dilakukan oleh seorang konselor guna mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok (Prayitno et al., 2017). Konseling kelompok dapat diartikan sebagai sebuah upaya pemberian bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat preventif, kuratif dan juga dapat mengembangkan kemampuan pribadi sebagai pemecah masalah oleh individu secara berkelompok (Rasimin & Hamdi, 2021). Konseling kelompok dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, format konseling kelompok cenderung fleksibel, terdapat banyak opsi bagi konseli, dan format kelompok dapat mengurangi ketakutan dalam mengungkapkan emosi (Prasasti, 2019).

Pendekatan kognitif-perilaku dikembangkan oleh Albert Ellis, William Glazer, Donald Meichenbaum dan lain-lain. Awalnya diketahui bahwa perubahan dalam kognisi dan perilaku saja dapat menghasilkan perubahan yang bermanfaat, tetapi kombinasi perilaku dan sifat kognitif lebih penting daripada perubahan kognisi dan perilaku saja (Erford, 2020). Individu akan terbantu dengan adanya layanan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* dalam mengenali sebuah pola serta gaya pemikiran individu sendiri yang seringkali menciptakan pemikiran negatif berupa perasaan tidak bahagia dan perasaan susah, serta menjelaskan bagaimana cara menetralkan atau mengatasinya. Sehingga individu dapat menangani situasi-situasi yang kurang baik dengan metode yang lebih bermanfaat (Sulistianingsih & Widiantari, 2020).

2022

Seorang ilmuwan asal Britania Raya yang bernama Dr. Andrew K. Przybylski pada tahun 2013 menemukan dan mengemukakan sebuah istilah kecemasan sosial karena merasa takut tertinggal dengan istilah penyebutan FoMO atau *Fear of Missing Out*, dan sejak saat itu sudah tercantum di kamus Oxford. Secara teoritis, Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan istilah *fear of missing out* (FoMO) sebagai sebuah ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya (Anggraeni, 2021).

Menurut beberapa penelitian, *fear of missing out* atau FoMO dapat direduksi menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior*. Perlu diketahui bahwa dalam artikel studi kepustakaan ini, beberapa penelitian terdahulu yang akan dikaji tidak semuanya merupakan penelitian yang membahas terkait konseling *cognitive behavior* untuk mereduksi atau mengatasi *fear of missing out* atau FoMO. Namun penelitian yang akan dikaji merupakan penelitian yang saling terkait dan akan menjadi teori pendukung bahwa pendekatan *cognitive behavior* dapat mereduksi *fear of missing out* (FoMO). Hal ini disebabkan oleh keterbatasan sumber yang secara langsung membahas intervensi konseling *cognitive behavior* untuk mereduksi FoMO yang terjadi pada mahasiswa. Oleh karena itu akan ada penarikan kesimpulan di akhir untuk menunjukkan bagaimana konseling kelompok *cognitive behavior* dalam mereduksi FoMO pada mahasiswa berdasarkan penelitian terdahulu. Beberapa penelitian yang akan dikaji dalam artikel ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Sumber Rujukan

No	Peneliti	Judul	Hasil
1	(Afdilah et al., 2020)	<i>Counseling Model: Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	Fenomena dan gejala takut ketinggalan bisa dikurangi dan dicegah melalui terapi perilaku kognitif model konseling, dan teknik yang dapat digunakan

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus

2022

			dalam proses intervensi adalah manajemen diri, keterampilan koping, dan restrukturisasi kognitif.
2	(Adams et al., 2020)	Sleep in the Social World of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health	Mahasiswa yang mengalami FoMO atau stres interpersonal dapat mencoba untuk mengurangi pengaruh negatif atau kecemasan mereka, atau secara aktif mengatasi stres mereka, melalui cara-cara perilaku juga.
3	(Gupta & Sharma, 2021)	<i>Fear Of Missing Out: A Brief Overview Of Origin, Theoretical Underpinnings And Relationship With Mental Health</i>	Pilihan pengobatan FOMO didasarkan pada prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif (CBT). Metode ini mengaitkan antara konteks penggunaan, ketakutan dan efektivitas penilaian kembali kecemasan kognitif telah diakui dalam membantu orang mengenali dan mengelola kecanduan digital mereka. Perilaku kompulsif seperti FOMO dapat diatur menggunakan teknik penghindaran gangguan berupa CBT.
4	(Harisa, 2021)	Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Dalam	Konseling kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dengan

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus

2022

		Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Riau	teknik relaksasi mampu mengurangi kecemasan pada siswa PSHT (Pencak Silat Persaudaraan Hati Terate) saat mengikuti ujian sabuk. Teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi pernapasan progresif yang dilakukan selama tiga tahap dalam tiga sesi dengan total enam sesi.
5	(Stojković et al., 2022)	<i>Internet Addiction in Adolescents: A Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy Perspective</i>	Memiliki hipotesis bahwa keyakinan irasional adalah positif, dan keyakinan rasional berhubungan negatif dengan kecanduan internet, dan bahwa hubungan ini dimediasi oleh kecenderungan psikopatologis. Keyakinan irasional berkorelasi positif dengan kecanduan internet, sedangkan keyakinan rasional tidak terkait dengan kecanduan internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan RE & CBT mungkin berguna dalam pencegahan dan pengobatan kecanduan internet.
6	(Komala et al., 2022)	Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan	Hasil penelitian yang dilakukan pada 242 orang mahasiswa keperawatan Universitas Padjajaran (UNPAD) dengan

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus

2022

			menggunakan instrument penelitian <i>Fear of Missing Out Scale</i> yang dibuat oleh (Przybylski et al., 2013) dalam bentuk skala likert menunjukkan bahwa level FoMO pada mahasiswa keperawatan sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa cukup khawatir ketika tidak dapat terhubung dengan orang lain melalui media sosial.
--	--	--	--

Berdasarkan penelitian terdahulu pada tabel di atas, penyebab utama terjadinya *fear of missing out* atau FoMO pada individu adalah kecanduan internet khususnya sosial media. Kecanduan internet ini merupakan keyakinan irasional individu dimana dapat direduksi menggunakan terapi perilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Afdilah dan kawan kawan pada tahun 2020 menjelaskan bahwa tanpa disadari penggunaan media sosial dapat mempengaruhi perubahan kebiasaan sehari-hari seorang individu. Perubahan yang terjadi tersebut disebabkan oleh efek negatif yang sulit dideteksi. Selain itu kian hari seseorang yang terlalu berlebihan dalam menggunakan sosial media cenderung merupakan seseorang yang termasuk dalam kategori kecanduan gawai, di mana semakin hari kecanduan tersebut kian meningkat dan menimbulkan sebuah fenomena yang dibahas dalam artikel ini yaitu FoMO atau *fear of missing out*. Dalam penelitian ini *fear of missing out* atau FoMO diartikan sebagai sebuah bentuk kecemasan sosial yang disebabkan oleh kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih sempurna daripada diri mereka sendiri.

2022

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afdilah, dkk (2020), secara garis besar *fear of missing out* atau FoMO dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari baik dari segi fisik maupun dari segi psikis atau psikologis. Oleh karena itu *fear of missing out* atau FoMO harus segera dideteksi dan diminimalisir kemungkinannya untuk berkembang. Banyak pilihan yang dapat digunakan untuk mendeteksi *fear of missing out* atau FoMO. Penelitian ini membahas model konseling terapi perilaku kognitif untuk mendeteksi *fear of missing out* atau FoMO. Konsep terapi perilaku kognitif berfokus pada emosi dan harus fokus pada masalah yang berkaitan dengan emosi pada individu. Kerangka model konseling kognitif perilaku merupakan suatu bentuk konseling yang merupakan penggabungan antara prinsip dan prosedur konseling kognitif dengan prinsip dan prosedur konseling perilaku sebagai upaya untuk membantu mencapai perubahan yang diharapkan oleh individu atau konseli.

Jenis penelitian yang dipilih pada penelitian yang dilakukan oleh Afdilah, dkk (2020) adalah penelitian kepustakaan dengan menggunakan sumber data yang secara keseluruhan yang berasal dari perpustakaan atau dokumenter yaitu melakukan sebuah kajian sumber data yang terdiri dari literatur yang berkaitan dengan tema model konseling: *fear of missing out* (FoMO) dalam analisis terapi perilaku kognitif (CBT). Hasil penelitian telah dipaparkan dalam tabel namun secara lebih rinci menunjukkan bahwa ada beberapa pilihan teknis yang dapat digunakan untuk proses intervensi CBT dalam mereduksi *fear of missing out* (FoMO) antara lain adalah termasuk manajemen diri, keterampilan koping, dan restrukturisasi kognitif.

Tahapan intervensi dan penentuan teknik harus dipahami bersama serta memerlukan kajian data dan kesimpulan yang lebih mendalam dari gejala yang muncul dari gangguan tersebut, sehingga proses intervensi berjalan efektif karena masing-masing teknik memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Kejelian konselor dalam mengambil tindakan menjadi tolak ukur proses penyembuhan FoMO. Sangat dimungkinkan ditemukan gejala yang berbeda dari setiap individu karena dipengaruhi oleh lingkungan, pengetahuan, kepercayaan, dan informasi yang berkembang pada saat itu.

2022

Penelitian selanjutnya, yaitu penelitian di tahun yang sama oleh Adams dan kawan kawan meneliti tentang hubungan antara stres interpersonal, *fear of missing out* atau FoMO, insomnia, dan kesehatan mental. Penelitian ini fokus terhadap masalah yang dialami oleh mahasiswa di mana menurut penelitian ini masa kuliah dicirikan oleh fenomena psikososial dan biologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental yang dapat dialami oleh mahasiswa antara lain adalah kepekaan yang meningkat terhadap stresor sosial dan kompromi dalam kuantitas dan kualitas tidur.

Metode yang digunakan adalah data survei dengan subjek sebanyak 283 mahasiswa dengan usia rata-rata 21,4 tahun, di mana 90 persen dari subjek tersebut merupakan perempuan. Diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) dan/atau stres interpersonal dapat membawa pengalaman yang mereka alami ini ke tempat tidur mereka, di mana mereka tetap berada dalam keadaan kognitif atau emosional yang aktif. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur dalam jangka pendek yang dapat menjadi pemicu masalah kesehatan mental yang terkait dengan disregulasi emosional. Pada penelitian yang dilakukan oleh Adams, dkk (2020) ini, *fear of missing out* atau FoMO sebagai konstruksi dapat lebih luas disebabkan oleh kurangnya keterhubungan atau kedekatan individu dengan individu lain. Mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) disarankan dapat mencoba untuk mengurangi pengaruh negatif tersebut dengan terapi perilaku.

Penelitian selanjutnya pada tahun 2021 yang dilakukan oleh Gupta dan Sharma dengan judul yang menjelaskan bahwa penelitian ini membahas mengenai tinjauan singkat mengenai asal dari *fear of missing out* atau FoMO, dasar teoritis FoMO dan hubungannya dengan kesehatan mental. Penelitian ini menawarkan CBT sebagai solusi untuk mereduksi FoMO. Pada penelitian ini *fear of missing out* atau FoMO dikaitkan dengan penggunaan jejaring sosial yang bermasalah karena kemudahan akses bagi remaja untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia maya sesuka hati dan mencari validasi.

Penelitian Gupta dan Sharme (2021) menggambarkan *fear of missing out* atau FoMO yang terjadi akibat media sosial dengan ciri individu sering memeriksa dan menyegarkan

2022

halaman sosial medianya untuk mengetahui info atau notifikasi terbaru agar tidak terlewat. Semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam berseluncur di sosial media, maka kecenderungan FoMO atau *fear of missing out* pun semakin tinggi. Diketahui bahwa dalam studi Belgia, 6,5 persen dari 1000 subjek menggunakan internet secara berlebihan, di mana 6,5 persen subjek tersebut memiliki stabilitas emosional dan keramahan yang lebih rendah. Penelitian ini membahas bagaimana korelasi antara FoMO dengan fungsi sosial, tidur, produktivitas, dan penyakit yang disebabkan oleh FoMO serta bagaimana CBT dapat mereduksi FoMO.

Korelasi FoMO dengan fungsi sosial pada penelitian oleh Gupta dan Sharpe (2021) ini dijelaskan bahwa waktu yang dihabiskan individu pada sosial media dapat mengaktifkan amigdala dan menyebabkan orang dewasa menjadi lebih mudah untuk merasa kesepian dan terputus dari situasi sosial. Hal ini berhubungan dengan *fear of missing out* atau FoMO di mana tujuan awal seorang individu masuk ke media sosial adalah untuk mengurangi perasaan kesepian, namun yang didapatkan malah sebaliknya. Individu dewasa muda yang mengalami perasaan kurang puas atau merasa kebutuhan psikologis dasar untuk kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dengan orang lain kurang terpenuhi, cenderung mengalami *fear of missing out* atau FoMO yang lebih tinggi.

FoMO berhubungan dengan insomnia dan hasil kesehatan mental yang buruk. Penelitian Gupta dan Sharpe (2021) ini mengambil contoh studi Cina terhadap mahasiswa, di mana para peneliti menemukan pengaruh negatif di mana keadaan suasana hati sedang berada di fase yang tidak menyenangkan, termasuk rasa marah, penghinaan, rasa bersalah, ketakutan, dan kegugupan terkait dengan tidur yang buruk yang mana dimediasi oleh *fear of missing out* atau FoMO. Contoh lainnya diambil dari sebuah survei terhadap 101 remaja yang mengaitkan kekhawatiran sebelum tidur dan FoMO dengan latensi onset tidur (waktu yang digunakan individu sejak terjaga sampai waktu tertidur) yang lebih lama dan durasi tidur yang berkurang.

FoMO juga dapat mempengaruhi akademik karena FoMO merupakan efek dari kecanduan internet. Kecanduan internet dapat membuat pelajar fokus terhadap gawainya bukan tugas sekolah. Sedangkan korelasi *fear of missing out* atau FoMO dengan penyakit

2022

yang dialami individu adalah terbentuknya gaya hidup tidak sehat akibat FoMO. Efek dari gaya hidup tidak sehat tersebut dapat berupa gangguan penglihatan, postur tubuh yang berubah menjadi buruk, nyeri muskuloskeletal dan kecenderungan mengalami obesitas. Selain itu, individu penyintas ADHD rentan mengalami FoMO menurut hipotesis dari Gupta dan Sharpe (2021) berdasarkan analisis yang telah dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Harisa pada tahun 2021 merupakan penelitian skripsi yang membahas penerapan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan kenaikan sabuk pada siswa pencak silat. Peneliti menemukan bahwa Sebagian siswa PSHT saat mengikuti ujian kenaikan sabuk mengalami kondisi cemas, gugup dan takut. CBT digunakan untuk mengubah pemikiran kognitif siswa yang keliru sehingga kecemasannya dapat teratasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan Teknik relaksasi pernapasan yang dilakukan secara progresif dalam 3 tahap dibuktikan dapat mengurangi rasa cemas pada siswa yang akan mengikuti ujian kenaikan sabuk.

Penelitian pada tahun 2022 yang dilakukan oleh Stojković dan kawan kawan yang membahas mengenai adiksi internet di kalangan dewasa dengan perspektif *cognitive behavior therapy* atau CBT dan *rational emotive behavior therapy* atau REBT. Penelitian ini menjelaskan bahwa *cognitive behavior therapy* atau CBT telah terbukti mereduksi kecanduan internet pada remaja. Adapun cara yang dilakukan adalah mengidentifikasi keuntungan dan kerugian dalam menggunakan internet, meningkatkan kesadaran diri, kesadaran lingkungan, dan kesadaran orang lain, mengidentifikasi dan memahami tanda-tanda yang mengarah pada konsumsi internet kompulsif dan jika sudah masuk pada tahap kompulsif lakukan pemutusan dari aplikasi tertentu, mengembangkan regulasi emosional dan penghambatan perilaku dalam kaitannya dengan akses internet misalnya dengan metode menenangkan dan mengendurkan otot serta latihan pernapasan, mempelajari dan menerapkan taktik manajemen waktu, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan sosial dan mencurahkan waktu untuk hobi lain yang lebih mengutamakan gerak fisik.

2022

Penelitian terakhir yang akan dikaji pada artikel ini yaitu penelitian pada tahun 2022 yang dilakukan oleh Komala dan kawan kawan menunjukkan gambaran *fear of missing out* atau FoMO yang terjadi pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjajaran (UNPAD). Penelitian ini menggunakan rujukan dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian pada tahun 2013 yang dilakukan oleh Przybylski dan kawan kawan dan mengadopsi instrumen skala likert pada penelitian terdahulu untuk mengetahui profil FoMO atau *fear of missing out* pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjajaran (UNPAD). Hasilnya diketahui bahwa dari 242 orang yang menjadi subjek, 67,8% atau 164 orang berada pada kategori sedang, 41 orang atau 16,9% berada pada kategori rendah dan 15,3% atau 37 orang berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Padjajaran (UNPAD) cukup khawatir jika tidak dapat terhubung di sosial media. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa individu dapat melawan atau mereduksi FoMO dengan cara mengubah pola pikir.

Pembahasan

CBT atau *cognitive behavior therapy* merupakan terapi kognitif yang beranggapan bahwa masalah psikologis merupakan suatu permasalahan yang berasal dari sebuah pemikiran yang salah diantaranya adalah membuat kesimpulan yang salah atas dasar informasi yang tidak memadai atau salah, serta gagal dalam membedakan antara fantasi dan realitas. Hal ini didukung oleh pemaparan Gerald Corey dalam bukunya yang berjudul *Theory & Practice of Group Konseling* dimana Aaron Beck menemukan teori bahwa kognisi individu depresi ditandai oleh kesalahan dalam interpretasi yang disebut dengan istilah distorsi kognitif. Pikiran negatif akan mencerminkan keyakinan dan asumsi disfungsional yang mendasarinya. Terapi kognitif didasarkan pada teori bahwa cara orang merasakan dan berperilaku tidak jelas dipengaruhi dengan cara mereka memandang dan menyusun pengalaman mereka (Corey, 2016).

Konseling kelompok merupakan bentuk adaptasi dari layanan konseling individu atau konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok (Prayitno & Amti, 2017). Sehingga konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* atau CBT dapat diartikan sebagai suatu bentuk layanan dalam format kelompok, dimana akan

2022

membahas masalah individu dengan membenahi distorsi kognitif akibat faktor lingkungan dalam format kelompok. Konseling kelompok CBT tidak hanya dilakukan sekali melainkan akan dilaksanakan beberapa sesi dengan kesepakatan anggota kelompok hingga permasalahan dapat diselesaikan secara mandiri oleh individu atau konseli yang mengalami masalah. Konseling *cognitive behavior* (CBT) ini seperti namanya, mencakup terapi kognitif dan terapi perilaku. *Cognitive therapy* atau terapi kognitif memfasilitasi individu atau konseli untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau dengan kata lain membantu mengubah pikiran irasional konseli menjadi pikiran yang rasional. Sedangkan, terapi perilaku atau *behavior therapy* membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalah yang dialaminya.

Seperti pembahasan sebelumnya pada hasil penelitian, FoMO dapat didefinisikan sebagai sebuah fenomena sosial di mana individu merasakan ketakutan pada dirinya ketika menyaksikan individu lain memperoleh suatu momen atau pengalaman yang berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya. FoMO atau *fear of missing out* dapat dilihat dengan ciri individu memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. FoMO seringkali dikaitkan dengan kecanduan internet atau yang lebih spesifik adalah kecanduan sosial media. Hal ini dibuktikan dengan penelitian pada hasil penelitian yang menyebutkan bahwa sosial media merupakan pemicu terjadinya FoMO atau *fear of missing out*. Individu yang mengalami FoMO di media sosial diindikasikan mengalami pemuasan kebutuhan, mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Individu yang mengalami *fear of missing out* atau FoMO memiliki kecenderungan untuk selalu mengecek gawainya kapan pun dan di mana pun (Przybylski et al., 2013).

Penelitian yang telah dibahas pada hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa teknik *cognitive behavior* efektif dalam mereduksi FoMO. Namun keterbatasan dari penelitian yang dibahas dalam hasil penelitian di atas adalah teknik pendekatan *cognitive behavior* yang dilakukan belum diterapkan secara langsung, masih dibahas secara umum atau pun hanya sebatas kajian literatur dari peneliti. Namun secara jelas kita dapat memahami bahwa salah satu faktor terbesar yang menyebabkan FoMO adalah kecanduan digital ataupun kecanduan sosial media. FoMO atau *fear of missing out* merupakan bentuk

2022

distorsi kognitif yang dapat direduksi dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior*. Beberapa contoh teknik dari pendekatan *cognitive behavior* yang dapat digunakan menurut hasil penelitian adalah manajemen diri dan restrukturisasi kognitif.

Pada pemaparan sebelumnya di hasil penelitian, secara garis besar dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of missing out* atau FoMO merupakan suatu kecemasan sosial yang diakibatkan oleh kecanduan internet yang mana secara spesifik adalah kecanduan sosial media. FoMO merupakan wujud dari distorsi kognitif seorang individu terkait kehidupan sosialnya yang dipicu oleh adiksi internet. Gangguan distorsi kognitif ini dapat diatasi dengan terapi kognitif dan perilaku yaitu konseling kelompok dengan pendekatan CBT atau *cognitive behavior therapy*. Meskipun penelitian yang dikaji tidak secara eksplisit menjelaskan mengenai penggunaan konseling kelompok *cognitive behavior* untuk mereduksi *fear of missing out* atau FoMO, namun penggunaan pendekatan *cognitive behavior* lumrah digunakan dalam konseling kelompok dan merupakan salah satu pendekatan yang ada dalam konseling kelompok.

Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) ini dapat membantu melatih fungsi kognitif individu atau kemampuan berpikir individu dan merubah pola perilaku individu yang mengalami FoMO. Jika individu terbebas dari kecemasan sosial berupa *fear of missing out* atau FoMO maka individu akan mencapai kesejahteraan psikologis sehingga akan terhindar dari *mental issues* yang akan menghambat produktivitas dan perkembangan mahasiswa dalam menjalani kehidupannya di dunia perkuliahan. Namun perlu diingat pula bahwa FoMO tidak hanya disebabkan oleh sosial media melainkan bagaimana kedekatan seorang individu dengan orang lain sehingga faktor-faktor penyebab FoMO perlu diperhatikan dengan cermat agar akar masalahnya tepat dan dapat segera teratasi.

Kelemahan dari artikel ini adalah belum dapat menemukan kajian pustaka yang membahas pendekatan *cognitive behavior* untuk mereduksi FOMO pada mahasiswa dengan konseling kelompok. Namun dari penelitian yang ada, dapat kita ketahui bahwa kemungkinan faktor penyebabnya adalah sama, yakni penggunaan sosial media berlebih yang berakibat kecanduan dan muncul FOMO. Apabila mahasiswa mengalami gejala

2022

yang sama dengan pembahasan dalam penelitian, maka pendekatan *cognitive behavior* dapat digunakan untuk mereduksi FOMO pada mahasiswa tersebut.

Kesimpulan

Artikel ini dibuat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya mahasiswa bahwa sebagai dewasa muda pun memiliki permasalahan. Permasalahan yang dianggap lumrah seperti FoMO yaitu sebuah perasaan takut akan terlewatnya sebuah momen yang berharga bagi individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. Perasaan takut tertinggal ini ditandai dengan munculnya suatu keinginan individu untuk tetap dapat terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Hal ini mungkin tampak sepele dan wajar, namun jika dibiarkan akan menimbulkan permasalahan lain yang mungkin akan menghambat produktivitas mahasiswa. Fenomena dan gejala takut ketinggalan bisa dikurangi dan dicegah melalui terapi perilaku kognitif yaitu *cognitive behavior*. Mahasiswa sebagai pengguna aktif sosial media rentan mengalami FOMO dan konseling kelompok *cognitive behavior* dapat digunakan sebagai alternatif untuk mereduksi FOMO. Diharapkan konselor sebaya dapat menerapkan konseling kelompok dengan teknik CBT ini guna membantu mahasiswa mereduksi FoMO yang dialami dan dengan begitu dapat mencapai potensi maksimal dirinya. Hambatan yang berhubungan dengan mental perlu perhatian khusus tak terkecuali FoMO yang terjadi pada mahasiswa. FoMO juga disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis berupa kedekatan dengan orang lain. Untuk itu diharapkan dengan konseling kelompok CBT ini, koselor sebaya juga dapat meningkatkan *awareness* untuk saling peduli satu sama lain dan saling *support* satu sama lain.

2022

Daftar Referensi

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, *14*(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M. (2020). Sleep in the Social World of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health. *Behavioral Sciences*, *10*(2), 54. <https://doi.org/10.3390/bs10020054>
- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. 220–223. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *7*(2), 38–47. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, *2016*, 41–46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- Al-menayes, J. J. (2015). *Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait*.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *49*, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alyusi, S. D. (2019). *Media sosial: Interaksi, Identitas dan Modal Sosial*. Prenada Media.

2022

*PADA SISWA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI
UNIVERSITAS RIAU. UIN SULTAN SYARIF KASIM.*

Jamun, Y. M. (2018). DAMPAK TEKNOLOGI TERHADAP PENDIDIKAN. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 10(1), 48–52.

Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati, W. (2022). Description Fear of Missing Out (FoMO) in Undergraduate Students at Faculty of Nursing. *Journal of Nursing Care*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>

Mus, R., Thaslifa, T., Abbas, M., & Sunaidi, Y. (2021). Studi Literatur: Tinjauan Pemeriksaan Laboratorium pada Pasien COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(4), 242–252. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.58741>

Nursodiq, F., Andayani, T. R., & Supratiwi, M. (2020). *When Fear of Missing Out Becomes a Good Thing*. 254–259. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201017.056>

Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>

Prasasti, S. (2019). *LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI WANITA DI BALAI REHABILITASI WANITA SURAKARTA* (No. 1). 39(1), Article 1. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/873>

Prayitno, P., Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.

Prayitno, P., & Amti, E. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.

2022

- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raja, R., & Nagasubramani, P. (2018). Impact of modern technology in education. *Journal of Applied and Advanced Research*, 3, 33. <https://doi.org/10.21839/jaar.2018.v3iS1.165>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rasimin, R., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Repi, A. A. (2019, October 3). *Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik? | Repi | Jurnal Psikologi TALENTA*. <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/8242>
- Retnaningrum, Y. D. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Fomo Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/7067/>

2022

- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
<https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Sheppard, A. L., & Wolffsohn, J. S. (2018). Digital eye strain: Prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), e000146.
<https://doi.org/10.1136/bmjophth-2018-000146>
- Stojković, I., Vukosavljević-Gvozden, T., David, I., & Purić, D. (2022). Internet Addiction in Adolescents: A Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy Perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.
<https://doi.org/10.1007/s10942-022-00445-3>
- Sulistianingsih, S., & Widiyanti, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(1), 59–69.
<https://doi.org/10.47453/coution.v1i1.83>
- Widyana, R., & Purnamasari, S. E. (2020). Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood? *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3), 259–275.
- Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>