

KONSELING KELOMPOK TEKNIK MUHASABAH DIRI DALAM MEREDUKSI *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA SISWA

Aisha Zuleyka¹⁾, Tri Sutanti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
aisha2015001077@webmail.uad.ac.id¹⁾ tri.sutanti@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

FoMO merupakan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dan merasa khawatir ketika orang lain bersenang-senang tanpa mereka. FoMO disebabkan karena aktivitas berlebihan dalam mengakses media sosial melalui internet. FoMO saat ini marak terjadi dikalangan remaja karena remaja lah yang menjadi pengguna terbanyak media sosial. FoMO memiliki banyak dampak negatif untuk remaja, sehingga memerlukan penanganan untuk mereduksi FoMO pada remaja agar tidak terlalu jauh mempengaruhi perkembangannya. Pihak yang dapat membantu dalam hal ini ada pendidikan khususnya bimbingan dan konseling. Layanan konseling kelompok dalam bimbingan dan konseling memiliki potensial untuk membantu menangani FoMO pada remaja. Hal tersebut karena asumsinya yang memberikan kenyamanan untuk remaja dalam mengutarakan permasalahannya karena merasa dia tidak sendiri yang memiliki masalah. Dikombinasikan dengan teknik muhasabah diri dengan sentuhan konseling islami akan cocok digunakan oleh remaja. Remaja yang masih belum cukup matang dan stabil dalam emosinya karena fase mencari identitas diri tentu memerlukan sentuhan spiritualitas agar di masa krisisnya mereka tetap dapat menjaga dirinya dengan baik dan tidak terbawa dalam hal negatif. Bermuhasabah membantu dalam menyadarkan akan baik buruknya perbuatan yang belum dilakukan maupun telah dilakukan. Dapat mengevaluasi apakah perbuatannya memiliki dampak baik untuk dirinya atau hanya mengikuti hawa nafsu saja. Dengan kesadaran diri tersebut tentunya menjadi langkah awal dan penting untuk individu dapat mengubah perilaku dirinya ke arah yang lebih positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan konseling kelompok teknik muhasabah diri pada siswa untuk mereduksi FoMO. Dalam penelitian ini, digunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan sumber yang relevan dengan pokok pembahasan penelitian ini. Adapun hasil yang ditemukan yaitu strategi konseling kelompok teknik muhasabah diri dalam mengatasi berbagai masalah siswa termasuk FoMO.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Konseling Kelompok, Muhasabah Diri*

1. Pendahuluan

Dunia saat ini telah menduduki abad 21 atau abad globalisasi, dimana ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi dan komunikasi modern. Keberadaan

teknologi memberikan manfaat dalam membantu mempermudah pekerjaan manusia secara lebih efektif dan efisien (Astuti,2021). Hingga saat ini pun teknologi masih terus berkembang dan berinovasi sehingga banyak menciptakan platform-platform canggih yang mudah untuk diakses masyarakat, salah satunya adalah media sosial. Menurut Aisafitri & Yusriyah (2021), media sosial dikenal merupakan situs jejaring sosial yang memudahkan penggunaannya dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga akan membentuk ikatan sosial. Media sosial dapat diakses oleh semua kalangan masyarakat. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Katadata Media Network, dalam Yolita & Kusumiati, 2023), pengguna internet tertinggi adalah kelompok usia 13-18 tahun sebesar 99,16% dan pada usia 19-34 tahun sebesar 98,64%. Sehingga dari data tersebut menunjukkan bahwa pengguna internet tertinggi adalah remaja. Jika remaja tidak mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial, secara tidak sadar waktu penggunaannya akan meningkat dan dapat menjadi kecanduan terhadap media sosial (Aprilia, dkk., 2020). Semakin parah kecanduan sosial media ini akan membawa penggunaannya pada sebuah sindrom yang dikenal dengan istilah *Fear Of Missing Out* (FoMO).

FoMO adalah suatu tindakan yang disebabkan karena aktivitas berlebihan dalam mengakses media sosial melalui internet. FoMO diartikan sebagai rasa ingin selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dan merasa khawatir ketika orang lain bersenang-senang tanpa mereka (Barry & Wong,2020). Individu yang telah terkena FoMO cenderung akan selalu ingin melakukan hal yang dilakukan oleh orang lain. Sehingga dapat menyebabkan munculnya rasa cemas ketika tidak bisa mengikuti hal yang dilakukan orang lain, kemudian akan berpengaruh pada meningkatnya perasaan dan emosi negatif yang menciptakan masalah kesehatan mental.

FoMO didefinisikan juga sebagai tingkat kecemasan individu yang tinggi terhadap ketidakhadiran dirinya dalam pengalaman yang bermakna atau penting yang dinikmati oleh orang lain (Tandon & Kaupparkeakoulu, 2021). Menurut data survei yang diperoleh dari *JWT Intelligence* (dalam Akbar, dkk., 2019) menunjukkan bahwa di Amerika Serikat dan Inggris, individu dewasa awal usia 18-34 tahun masih menjadi peringkat tertinggi yang mengalami FoMO. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh *Australia Psychological Society* (dalam Akbar, dkk., 2019), menunjukkan juga bahwa

individu yang berusia 18-35 tahun mengalami FoMO yang tertinggi. Penelitian tersebut juga mengemukakan bahwa prevalensi fenomena FoMO pada remaja mencapai angka 50%, sedangkan kelompok dewasa adalah 25%. Artinya bahwa usia remaja merupakan usia yang secara signifikan lebih besar kemungkinannya terkena fenomena FoMO, karena masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mana masih dalam fase mencari jati diri. Hal tersebut menjadi pemicu remaja sering terombang-ambing dan rentan terkena FoMO.

Semakin banyak waktu untuk menggunakan media sosial, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dapat menyebabkan perasaan iri, cemas, hilang kepercayaan diri, kesepian, bahkan stres dan depresi (Weinstein et al, dalam Lianto, dkk., 2022). Przybylski et al (dalam Akbar, dkk., 2019) menambahkan bahwa individu yang terkena, ternyata akan merasakan pemuasan kebutuhan, pemuasan *mood*, dan memiliki kepuasan hidup rendah dalam kehidupan nyata. Menurutnya, FoMO akan menjadi bahaya karena dapat menyebabkan individu berperilaku irasional untuk mengatasi FoMO nya. Konsekuensi negatif dari adanya FoMO bagi remaja adalah timbulnya masalah identitas diri, iri, gambaran diri negatif, kesepian, dan perasaan terpinggirkan.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut, maka perlu menjadi perhatian dari pendidikan di Indonesia khususnya untuk mengurangi perilaku FoMO pada remaja termasuk juga siswa. Pendidikan membantu individu dalam mengembangkan pola pikir dan mengubah pola-pola perilaku yang cenderung negatif. Hal tersebut menjadi peran dari semua guru di sekolah untuk membimbing dan mengarahkan siswa ke perubahan yang lebih baik. Namun, yang memiliki tanggung jawab besar dalam hal tersebut adalah guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling berperan dalam membimbing dan mengarahkan siswa agar dapat mencapai perkembangan yang optimal serta membantu dalam mengatasi permasalahan siswa dengan layanan bimbingan dan konseling (Mulyati & Kamarudin, 2020). Layanan bimbingan dan konseling memiliki banyak jenis yang penerapannya disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Dalam permasalahan FoMO yang banyak terjadi pada siswa ini, salah satu layanan yang dapat diterapkan untuk mereduksi masalah tersebut adalah layanan konseling kelompok.

Dalam konseling kelompok terdapat bermacam teknik yang digunakan untuk membantu penyelesaian masalah siswa. Salah satu teknik yang dapat dikombinasikan dengan konseling kelompok dan cocok untuk remaja adalah teknik muhasabah diri. Hal tersebut karena teknik muhasabah diri menurut Wanti & Subiantoro (2022) memiliki keunggulan untuk membantu menumbuhkan kesadaran diri individu dalam mengoreksi perbuatan yang telah dilakukan bukan karena Allah dan hanya menuruti nafsu, serta berupaya untuk memperbaiki dan tidak mengulangnya lagi. Muhasabah merupakan sebuah cara untuk meningkatkan kesadaran diri individu. Kesadaran diri ini yang akan menjadi awal atau dasar untuk perubahan individu termasuk dalam masalah FoMO siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka untuk mengurangi perilaku FoMO yang terjadi pada siswa, diperlukan langkah awal untuk memunculkan kesadaran dalam diri siswa bahwa FoMO merupakan perilaku yang tidak memberikan dampak positif bagi dirinya. Layanan konseling kelompok dengan teknik muhasabah diri sebagai bentuk bantuan dalam memfasilitasi perkembangan diri dan mengatasi permasalahan siswa (Ardimen,dkk., 2019).

Berdasarkan dari pemaparan diatas, dapat dilihat bahwa perilaku FoMO yang terjadi di kalangan siswa merupakan perilaku yang cenderung negatif dan harus dihilangkan karena akan berdampak negatif pula dalam kehidupannya. Hal tersebut membuat fenomena FoMO ini perlu dan penting untuk segera dicarikan solusinya. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk memberikan strategi layanan konseling kelompok dalam memecahkan masalah perilaku FoMO yang terjadi pada siswa melalui teknik muhasabah diri.

2. Metode

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah dengan metode penelitian kualitatif atau *literatur review*. Metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data-data dari kajian literatur. Data-data yang relevan atau memiliki keterkaitan dengan topik dikumpulkan dan dikaji dari berbagai sumber tertulis terutama pada jurnal dan prosiding, kemudian dianalisis dan disusun secara sistematis. Subjek dari penelitian adalah remaja. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan studi kepustakaan dengan menelaah

terhadap buku, literatur berupa jurnal atau prosiding,serta catatan yang relevan dan berhubungan dengan masalah yang akan dipecahkan. Kemudian menganalisis dan mengkaji data yang didapat sehingga dapat ditarik kesimpulan dan dapat menjawab dari rumusan masalah.

3. Hasil dan Pembahasan

1) *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Fear Of Missing Out (FoMO) merupakan sebuah sindrom yang berkaitan dengan tingginya penggunaan media sosial. FoMO diartikan sebagai perasaan cemas dan takut tertinggal ketika teman-temannya sedang merasakan atau melakukan sesuatu yang lebih baik dan lebih menyenangkan. FoMO diartikan juga sebagai kekhawatiran ketika tidak mengikuti tren yang sedang terjadi dikehidupan sosialnya. FoMO menjadi fenomena yang tergolong baru dan didominasi kaum millennial (Akbar,dkk., 2019). Menurut Przybylski et al (dalam Christina,dkk., 2019), FoMO merupakan rasa khawatir yang terjadi pada individu ketika mengetahui bahwa orang lain melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dibanding dirinya, yang mana perasaan tersebut akibat dari postingan (*update*) kegiatan orang lain melalui media sosial.

Menurut Tandon & Kaupakorkeakoulu (2021), FoMO didefinisikan juga sebagai tingkat kecemasan individu yang tinggi terhadap ketidakhadiran dirinya dalam pengalaman yang bermakna atau penting yang dinikmati oleh orang lain. Sedangkan pendapat dari Barry & Wong (2022), FoMO diartikan sebagai keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dan merasa khawatir ketika orang lain bersenang-senang tanpa mereka. Dari beberapa pendapat tersebut kemudian dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan perasaan khawatir, takut, atau cemas pada diri individu ketika orang lain melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan tanpa kehadiran dirinya.

Menurut Przybylski et al (dalam Christina, dkk., 2019), *Fear Of Missing Out* (FoMO) disebabkan karena tidak terpenuhinya faktor-faktor berikut, (a) Kebutuhan psikologis akan *relatedness*. Merupakan kebutuhan dari diri seseorang untuk selalu dekat dan selalu tergabung dalam kebersamaan dengan orang terdekat dan dianggap penting. Kondisi tersebut akan membentuk ikatan yang kuat, membentuk kenyamanan,

dan dapat terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness*. Hal tersebut terjadi karena setiap individu memiliki perasaan ingin mendapatkan kesempatan yang lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang terdekat dan dianggap penting, serta akan membantu juga dalam mengembangkan kompetensi sosialnya. (b) Kebutuhan psikologis akan *self*. Kebutuhan akan *self* atau dirinya sendiri berkaitan dengan *Competence* dan *autonomy*. *Competence* merupakan perasaan ingin dari setiap individu untuk merasa efektif dalam menghadapi lingkungan sekitarnya, serta untuk melatih keterampilan dan mencari tantangan (Reeve et al, dalam Christina,dkk., 2019). Kebutuhan *competence* mengacu pada keyakinan individu dalam mengambil tindakan dan melakukan perilaku tertentu secara efektif dan efisien. *Competence* yang rendah cenderung akan membuat seseorang merasakan frustrasi dan putus asa. Sedangkan *autonomy* merupakan pengalaman untuk dapat mengambil kesempatan dalam memutuskan, membantu dan bersedia untuk memulai, melanjutkan dan menghentikan perilaku (Niemic et al, dalam Christina, dkk., 2019). Ketika kebutuhan psikologis terhadap diri sendiri tidak terpenuhi, individu menyalurkannya melalui internet agar tetap mendapatkan berbagai informasi yang berkaitan dengan orang-orang terdekatnya yang dianggap penting.

Berdasarkan penelitian dari Przybylski (dalam Christina, dkk., 2019), FoMO memiliki indikator sebagai berikut, (a) Ketakutan. Ketakutan merupakan kondisi emosi yang terjadi pada individu ketika merasakan ketidaknyamanan atau merasakan ancaman saat mengetahui orang lain terutama orang yang dianggap penting sedang melakukan sesuatu dan tidak melibatkan individu tersebut maka akan muncul rasa terancam. (b) Kekhawatiran. Kekhawatiran merupakan perasaan yang dirasakan individu ketika mereka melihat pengalaman baru orang lain yang menyenangkan tanpa adanya mereka dan ia merasa kehilangan momen untuk bergabung dengan mereka. (c) Kecemasan. Kecemasan merupakan suatu emosi yang muncul sebagai respon tubuh terhadap sesuatu yang tidak nyaman. Misalnya ketika individu terhubung dengan percakapan, peristiwa, atau pengalaman dengan orang lain.

Menurut Sokol (dalam Tanhan, dkk., 2022), terdapat beberapa langkah untuk mengatasi FoMO, yaitu sebagai berikut, (a) Menyimpan buku harian untuk mengungkapkan apa yang dimiliki dan tidak dimiliki. Ketika individu menuliskan hal-

hal yang terjadi dalam kesehariannya, akan membantu mempengaruhi pikiran dan perasaannya secara positif. Menulis dapat membantu individu untuk menjauhi *smartphone* dan perangkat elektronik lainnya yang menjadi sumber munculnya FoMO. (b) Harus tegas dengan diri sendiri dalam berhenti membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Tidak ada gunanya membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kehidupan orang lain. Tidak ada yang memiliki kehidupan sempurna. Menjadi orang yang terkenal atau bergelimang harta tidak menjamin orang tersebut bahagia. Sehingga perlu rasa syukur atas kehidupan yang dipunya saat ini. (c) Harus puas dengan diri sendiri. Setiap orang memiliki kisah hidup yang berbeda-beda. Setiap individu harus menetapkan tujuan yang sesuai dengan kehidupannya sendiri. Sehingga harus percaya dengan kemampuan diri sendiri karena yang tahu seberapa mampu diri kita hanya diri sendiri. (d) Mengurangi fokus pada hal-hal materi. Ketika orang lain memposting di sosial media tentang kehidupannya seperti memiliki mobil, barang dan rumah indah pasti akan menimbulkan kecemburuan sosial. Daripada cemburu seharusnya dijadikan sebagai motivasi untuk diri sendiri tentang bagaimana cara meraih dan memperoleh barang mewah tersebut dengan cara menentukan tujuan dan rencana yang tepat. Perlu dipahami bahwa yang membuat hidup seseorang kaya bukan dari materi dan barang, namun pengalaman hidup yang bermakna, berharga, dan membahagiakan. (e) Mengurangi rasa takut tertinggal dengan berjalan-jalan atau melakukan latihan fisik. Terjadinya FoMO umumnya disebabkan karena individu terlalu fokus dan terlalu lama bermain dengan *smartphone*. Untuk mengurangi hal tersebut lebih baik menggunakan waktu senggang untuk berjalan-jalan atau melakukan latihan fisik. Fisik yang sehat akan mempengaruhi kesehatan mental secara positif. Sehingga perlu untuk melakukan latihan fisik agar kesehatan mental tetap terjaga.

2) Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan sebuah upaya untuk membantu konseli atau anggota kelompok dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu upaya yang diberikan kepada konseli dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan. Sehingga adanya konseling kelompok ini adalah membantu memberikan dorongan kepada setiap anggota kelompok untuk mengubah dirinya sesuai dengan minat yang diinginkan. Sedangkan menurut Prayitno (dalam

Septiana, dkk., 2020) mendefinisikan bahwa konseling kelompok adalah bentuk layanan secara berkelompok dalam membantu anggota mengentaskan permasalahannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dari pemaparan definisi konseling kelompok menurut para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada konseli atau anggota kelompok untuk membantu, mengarahkan, dan mengentaskan masalahnya dalam situasi kelompok.

Sedangkan tujuan dari konseling kelompok menurut Lubis (dalam Yandri, dkk., 2022) adalah sebagai berikut, Anggota kelompok dapat mengubah perilaku yang salah dengan menyesuaikan diri dengan perilaku baru yang baik. Anggota kelompok dapat belajar dalam membuat keputusan karena dalam proses konseling kelompok, anggota kelompok memutuskan sendiri apa hal yang akan dilakukan untuk mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Anggota kelompok dapat memiliki keterampilan dalam mencegah munculnya suatu masalah. Selain mereka mendapatkan solusi atas apa yang dialami, proses konseling kelompok juga akan menumbuhkan keterampilan dalam mencegah munculnya suatu masalah. Membantu pengembangan aspek sosial. Artinya, dalam proses konseling kelompok akan tumbuh interaksi antar anggota sehingga akan melatih anggota kelompok dalam bersosialisasi.

Sedangkan menurut Raharjo (dalam Febriana & Barida, 2021), ada empat tahapan dalam konseling kelompok, yaitu, a) Tahap pembentukan. Tahapan ini berisi pembentukan kelompok dan membangun suasana yang nyaman untuk masuk ke tahapan selanjutnya. b) Tahap peralihan. Tahapan ini adalah tahap memastikan anggota kelompok terbebas dari rasa tidak percaya diri, malu, dan ragu untuk memasuki tahap berikutnya sehingga disini perlu memantapkan anggota kelompok untuk melanjutkan dalam kegiatan kelompok. c) Tahap kegiatan. Tahap kegiatan atau tahap inti ini bertujuan untuk membahas dan menuntaskan topik atau permasalahan yang sama dengan kehidupan anggota secara lebih mendalam. d) Tahap penutup Tahap penutup merupakan penilaian atau tindak lanjut, anggota kelompok mengungkapkan kesan-kesan selama pelaksanaan kegiatan, mengetahui hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai, dan terumuskannya rencana kegiatan selanjutnya.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, ada tiga komponen yang harus dipenuhi, yaitu sebagai berikut (Dudi, 2017): a) Pemimpin kelompok. Pemimpin

kelompok merupakan orang yang dapat mempengaruhi anggota kelompok. Tugas-tugas dari pemimpin kelompok yaitu Membentuk dan mempertahankan kelompok. Pemimpin kelompok bertugas untuk pembentukan kelompok dan mempertahankan serta mengatur kelompok dalam proses konseling. Membentuk budaya dalam kelompok Pemimpin kelompok mengarahkan agar anggota kelompok menjadi sistem sosial yang terapeutik. Membentuk norma-norma dalam kelompok. Pemimpin kelompok perlu memimpin untuk pembentukan norma-norma kelompok yang berdasar pada harapan anggota kelompok terhadap kelompok. b) Anggota kelompok. Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses konseling kelompok. Tanpa anggota kelompok, maka kelompok tidak akan terbentuk. Dalam konseling kelompok idealnya terdiri dari enam orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Pemilihan anggota kelompok juga perlu memperhatikan beberapa hal, yaitu memiliki kesamaan dengan anggota kelompok lain setidaknya dalam beberapa masalah. Sehingga memerlukan kriteria tertentu untuk dapat membentuk sebuah kelompok dalam konseling kelompok. c) Dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan suasana dalam konseling kelompok yang hidup dan ditandai dengan semangat anggota dalam mencapai tujuan konseling kelompok. Dinamika kelompok juga sebagai kekuatan dalam kelompok. Dinamika kelompok menjadi jiwa dalam kehidupan kelompok yang akan menentukan gerak pencapaian tujuan kelompok.

3) Muhasabah diri

Muhasabah atau introspeksi diri merupakan upaya untuk menilai dan merenungkan hal-hal yang baik dan buruk. Hal ini termasuk memperhatikan maksud dan tujuan dari tindakan yang dilakukan, serta mempertimbangkan dampak positif dan negatif tindakan tersebut. Ini juga sebagai usaha mempersiapkan diri dengan tekad baru yang lebih lurus dan kuat dihari-hari mendatang. Muhasabah juga dapat didefinisikan sebagai bentuk menilai diri dengan menghitung apa yang telah kita lakukan sebelum Allah SWT memperhitungkan amal perbuatan dihari kiamat. Berpikir, melakukan introspeksi, mawas diri kemudian meningkatkan tindakan baik semaksimal mungkin (Bachrun, dalam Syafri, dkk., 2020).

Pendapat dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah (dalam Ahmad, 2018), muhasabah adalah sikap yang selalu mempertimbangkan apakah yang ia lakukan bertentangan

dengan kehendak Allah SWT. Hal tersebut untuk menghindari rasa bersalah yang berlebihan, rasa takut, cemas, dan sebagainya. Beliau menambahkan bahwa timbulnya gangguan jiwa atau mental pada manusia adalah karena jiwa atau hatinya yang kosong dari cintanya kepada Allah SWT. Ketika jiwanya kosong dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikendalikan oleh hawa nafsu dan hati menjadi sakit atau mati (Ahmad, 2018). Dari pemaparan ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa muhasabah diri merupakan introspeksi atau mawas diri menghitung perbuatan yang telah dilakukan apakah terdapat kesalahan atau kekurangan dan bertentangan dengan kehendak Allah kemudian berupaya untuk memperbaikinya.

Al-Ghazali (dalam Ahmad, 2018) menjelaskan bahwa muhasabah yang sempurna terdiri dari enam tahapan, yaitu sebagai berikut, *Musyarathah*, berarti memberikan dorongan untuk diri sendiri agar dapat melakukan perbuatan atau amalan yang baik setiap harinya. *Muraqabah*, merupakan perasaan merasa terus diawasi oleh Allah dimana saja dan kapan saja. Ketika menjalani ketaatan, individu dipenuhi dengan rasa ikhlas melakukannya dengan ikhlas, dan ketika melakukan hal maksiat kemudian bermuraqabah dengan istighfar, menyesali, bertaubat, dan meninggalkannya. *Muhasabah*, merupakan perhitungan dari diri individu sendiri terhadap segala perbuatan yang telah dilaluinya. *Mu'aqabah*, merupakan menghukum diri sendiri karena telah melakukan kesalahan atau kurang maksimal dalam berbuat kebaikan dan sebaiknya dalam menghukum diri menggunakan hukuman yang diperbolehkan. *Mujahadah*, merupakan mengoptimalkan perbuatan atau memaksimalkan amal kebaikan. *Mu'atabah*, yaitu perbuatan mengkritisi jiwa (memberikan kritik kepada diri sendiri).

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (dalam Ahmad, 2018), Muhasabah dibagi menjadi dua macam, yaitu muhasabah sebelum melakukan amalan dan sesudah melakukan amalan. a) Muhasabah sebelum melakukan amalan. Muhasabah sebelum beramal yaitu berpikir terlebih dahulu sebelum berbuat sesuatu, dan mencari tahu hal yang akan dilakukan itu baik atau tidak untuk dirinya. b) Muhasabah setelah melakukan amalan. Muhasabah ini memiliki tiga jenis, yaitu sebagai berikut, Introspeksi diri terkait dengan kewajibannya sebagai hamba Allah yang sepenuhnya dilakukan, dan melakukan introspeksi apakah melakukan ketaatannya sesuai dengan ketetapan Allah SWT atau belum. Introspeksi terhadap perbuatan yang telah dilakukan. Apakah

perbuatan tersebut memberikan dampak yang baik dan sesuai dengan aturan Allah SWT atau belum. Introspeksi diri tentang hal-hal yang mubah atau merenungkan mengapa hal tersebut dilakukan, apa manfaatnya, apakah sesuai dengan ketentuan Allah SWT.

Menurut Ibnu Qayyim (dalam Khairoh, 2018), pengaruh atau manfaat yang luar biasa dari muhasabah diri adalah sebagai berikut, Mengetahui aib sendiri, Bersikap kritis terhadap diri sendiri yang berkaitan menunaikan hak Allah SWT, Sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT (muraqabah), Meningkatkan hubungan baik dengan sesama manusia, Menghindarkan diri dari sifat munafik, Semakin menambah ketaatan kepada Allah SWT.

4) Konseling kelompok teknik muhasabah diri dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO)

FoMO merupakan suatu tindakan yang disebabkan karena aktivitas berlebihan dalam mengakses media sosial melalui internet. Munculnya berbagai keterbaruan dari media sosial semakin menarik perhatian dari masyarakat untuk menggunakannya, apalagi remaja. Remaja yang dikatakan masih dalam fase pencarian identitas diri tentu masih memiliki emosional yang belum stabil, sehingga mereka belum cukup berpikir secara matang untuk menilai positif dan negatif dari hal yang dilakukan (Pratiwi, 2023). Hal tersebut menjadi pemicu remaja sering terombang-ambing dan rentan terkena FoMO. Remaja termasuk juga siswa banyak yang memaksakan dirinya untuk selalu ikut atau merasakan momen yang sama dengan orang lain. Mereka tidak mau kehilangan momen atau ketinggalan tren yang dilakukan oleh teman sezamannya. Tren tersebut diketahui melalui media sosial, sehingga remaja sangat rentan terkena FoMO.

FoMO umumnya muncul ketika individu melihat *update* postingan dari orang lain melalui media sosial. Hal tersebut ditandai dengan rasa takut dan cemas yang dirasakan oleh individu ketika mengetahui bahwa dirinya tidak terlibat langsung dalam pengalaman tersebut. Rasa cemas, takut, dan khawatir tersebut jika dibiarkan terus menerus akan mempengaruhi kesehatan mental individu seperti munculnya gangguan kecemasan dan gangguan stres (*stress and anxiety disorder*) (Maysitoh, 2020). Menurut Przybylsky et al (dalam Maysitoh, dkk., 2020), FoMO dapat disebabkan karena kebutuhan dasar psikologis yang tidak terpenuhi meliputi *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*, yakni keadaan diri yang bukan dari dirinya sendiri atau keterpaksaan

(*autonomy*), keadaan individu yang selalu ingin menjadi lebih baik dari orang lain (*competence*), dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain (*relatedness*). Untuk memenuhinya, biasanya individu akan menyalurkannya di media sosial. Namun, juga akan tersalurkan dalam kehidupan nyata.

Dalam kehidupan nyata, misalnya ketika individu membeli barang yang sedang tren di media sosial padahal harganya tidak sesuai dengan *budget* yang ia miliki. Kemudian ia memaksakan diri untuk mengikutinya, karena apabila tertinggal dapat menimbulkan rasa cemas atau takut tidak bisa mengikuti tren seperti yang dilakukan orang lain, hal tersebut dapat diartikan bahwa individu tersebut mengalami FoMO. Semakin banyak waktu untuk menggunakan media sosial, akan semakin tinggi kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dapat menyebabkan perasaan iri, cemas, hilang kepercayaan diri, kesepian, bahkan stres dan depresi (Weinstein et al, dalam Lianto, dkk., 2022). Menurut Przybylski et al (dalam Akbar, dkk., 2019), fenomena FoMO sangat berbahaya karena dapat menyebabkan individu berperilaku irasional untuk mengikuti FoMO nya. Dampak negatif dari FoMO yang terjadi bagi remaja adalah timbulnya masalah identitas diri, iri, gambaran diri negatif, kesepian, dan perasaan terpinggirkan.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut, maka perlu menjadi perhatian dari pendidikan di Indonesia untuk mengurangi perilaku FoMO pada siswa. Pendidikan membantu individu dalam mengembangkan pola pikir dan mengubah pola pikir yang cenderung negatif. Hal tersebut menjadi peran dari semua guru di sekolah untuk membimbing dan mengarahkan siswa ke perubahan yang lebih baik. Namun, yang memiliki tanggung jawab besar dalam hal tersebut adalah guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas berbeda dengan guru mata pelajaran. Guru bimbingan dan konseling berperan untuk membimbing siswa agar dapat mencapai perkembangan yang optimal serta membantu dalam mengatasi permasalahan siswa melalui layanan bimbingan dan konseling (Mulyati & Kamarudin, 2020). Layanan bimbingan dan konseling memiliki banyak jenis yang penerapannya disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Dalam permasalahan FoMO yang banyak terjadi pada siswa ini, salah satu layanan yang dapat diterapkan untuk mereduksi masalah tersebut adalah layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa mendapatkan kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok memiliki konsep menumbuhkan perasaan bahwa siswa yang mengalami masalah tersebut tidak sendirian. Situasi kelompok dapat memberikan kenyamanan siswa dalam berbagi kesusahan dan memungkinkan melihat penyebab dan penyelesaian masalah dari perspektif yang berbeda (Gaho, dkk., 2021). Pada dasarnya, proses dalam konseling kelompok akan lebih atraktif dibandingkan dengan bekerja secara individu. Menurut Mukhlis (2022), Dengan berkelompok, nantinya akan memberikan umpan balik yang bersifat memotivasi secara positif bagi anggota kelompok. Mereka dalam kelompok tersebut sama-sama memiliki masalah. Dengan adanya perasaan siswa yang sama-sama memiliki masalah ini akan menumbuhkan harapan bagi siswa untuk menyelesaikan masalahnya. Oleh karena itu, konseling kelompok itu memiliki potensial untuk membentuk kenyamanan individu dalam menyampaikan permasalahannya dan memberikan *feedback* yang bersifat memotivasi secara positif bagi anggota kelompok. Selain itu, dalam konseling kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah siswa. Salah satu teknik yang dapat dikombinasikan dengan konseling kelompok dan cocok untuk remaja adalah teknik muhasabah diri.

Teknik muhasabah diri menurut Wanti & Subiantoro (2022) memiliki keunggulan untuk membantu menumbuhkan kesadaran diri individu dalam mengoreksi perbuatan yang telah dilakukan bukan karena Allah dan hanya menuruti nafsu, serta berupaya untuk memperbaiki dan tidak mengulangnya lagi. Teknik muhasabah diri merupakan sebuah teknik konseling yang dihubungkan dengan nilai-nilai agama. Muhasabah diri diartikan sebagai kemampuan dari seorang muslim untuk mengevaluasi atau mawas diri atas segala sikap, ucapan, dan perilaku dalam ibadah kepada Allah dan berhubungan dengan sesama makhluk. Zaharudin & Amaliyah (dalam Ardimen, dkk., 2019), menjelaskan bahwa muhasabah diri merupakan kegiatan mengevaluasi diri atau menghitung-hitung diri sendiri serta tidak mengikuti hawa nafsu. Sehingga muhasabah diri ini identik dengan menilai diri, mengevaluasi, atau mengintrospeksi diri untuk menjadikan diri lebih baik. Teknik muhasabah diri ini menjadi upaya dalam membantu

individu untuk tidak mengulangi kesalahan atau perbuatan yang berdampak negatif bagi dirinya (Wanti & Subiantoro, 2022).

Pemilihan teknik muhasabah diri sebagai teknik dalam bimbingan dan konseling didasari oleh alasan bahwa dengan bermuhasabah, individu akan mampu mengembangkan dirinya secara optimal dan mampu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Disamping itu, muhasabah sudah diperintahkan dalam islam. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang seruan agar umat muslim selalu bermuhasabah atau introspeksi diri dari setiap perilaku yang telah dikerjakan dan apa konsekuensinya, karena Allah mengetahui apa yang tidak diketahui (Mughni & Marzuki, 2022). Ibnu Qayyim (dalam Ardimen,dkk., 2019) pun mengatakan bahwa yang paling berbahaya dalam suatu aktivitas adalah menyepelkan dan meninggalkan muhasabah, karena dapat mengantarkan individu kepada kehancuran. Maka dari sinilah pentingnya menyadarkan individu terutama siswa untuk senantiasa bermuhasabah.

Muhasabah merupakan sebuah cara untuk meningkatkan kesadaran diri individu. Kesadaran diri ini yang akan menjadi awal atau dasar untuk perubahan individu. Sehingga tanpa adanya kesadaran diri, perubahan dalam diri individu tidak mungkin terjadi. Hal inilah yang menjadi keunggulan dan teknik muhasabah diri. Berdasarkan hal tersebut, maka untuk mengurangi perilaku FoMO yang terjadi pada siswa, diperlukan langkah awal untuk memunculkan kesadaran dalam diri siswa bahwa FoMO merupakan perilaku yang tidak memberikan dampak positif bagi dirinya. Dari pendapat tersebut, kemudian menguatkan keyakinan peneliti untuk mengembangkan model layanan bimbingan dan konseling dengan teknik muhasabah sebagai upaya bantuan untuk memfasilitasi perkembangan diri dan mengatasi permasalahan siswa (Ardimen,dkk., 2019).

Proses konseling kelompok yang diterapkan dengan teknik muhasabah diri dapat menjadi jalan ikhtiar dalam memperbaiki diri. Konseling kelompok dengan muhasabah diri ini membantu siswa dalam mengevaluasi diri dan tidak mengikuti kemauan-kemauan nafsu. Mengingat bahwa FoMo ini merupakan suatu gangguan mental kecemasan ketika individu tertinggal suatu tren atau ketinggalan momen-momen yang sedang dialami oleh teman sezamannya, sehingga individu harus terus mengikutinya

walaupun itu tidak berdampak baik bagi dirinya. Salah satu faktor yang berpengaruh dari terjadinya fenomena tersebut adalah karena masih kurangnya penguatan manusia dalam memuhasabahkan dirinya (Wanti & Subiyantoro, 2022). Dengan bermuhasabah, siswa dapat mengetahui kekurangan dan kelemahan dalam dirinya, serta mengetahui bahwa perbuatan yang dilakukan bukan karena Allah melainkan karena menuruti hawa nafsu. Muhasabah diri diperlukan untuk merenungi apa saja yang telah dilakukan baik secara lisan, perbuatan, dan pikiran dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT (Asmita, dkk, 2022). Dengan demikian, Teknik muhasabah diri dalam layanan konseling kelompok ini ditujukan untuk membantu siswa dalam memahami diri dan lingkungannya, menyadari tujuan hidupnya, dan berupaya untuk mengembangkan potensi dirinya secara positif dan optimal dalam mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat (Asmita, dkk., 2022).

4. Kesimpulan

FoMO merupakan suatu keinginan untuk terus menerus terhubung dengan yang orang lain lakukan dan merasa khawatir ketika orang lain bersenang-senang tanpa mereka. FoMO muncul karena pesatnya perkembangan teknologi dan semakin banyaknya jenis media sosial. Kemudahan dalam mengakses media sosial pun juga memperkuat munculnya FoMO terutama pada remaja. Remaja yang masih dalam fase mencari jati dirinya tentunya memiliki emosi yang belum stabil dan belum cukup matang dalam menilai sesuatu yang dia lakukan itu berdampak baik atau buruk. Sehingga remaja yang masih terombang-ambing dalam masa remajanya itu rentan untuk terkena FoMO. Dalam proses mencari identitas dirinya, remaja akan banyak mencoba-coba segala hal tanpa memikirkan akibat dari apa yang mereka lakukan. Sehingga remaja juga akan mengikuti segala tren yang mereka lihat dari media sosial maupun secara nyata. Individu yang telah terkena FoMO cenderung akan selalu ingin melakukan hal yang dilakukan oleh orang lain. Sehingga dapat menyebabkan munculnya rasa cemas ketika tidak bisa mengikuti hal yang dilakukan orang lain, kemudian akan berpengaruh pada meningkatnya perasaan dan emosi negatif yang menciptakan masalah kesehatan mental.

Dalam hal ini maka diperlukan penanganan yang tepat untuk mereduksi FoMO pada remaja. Penanganan tersebut menjadi peran dari pendidikan terkhusus dalam layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yang tepat dalam fenomena ini adalah konseling kelompok teknik muhasabah diri. Alternatif tersebut berpotensi remaja memiliki rasa nyaman dalam menyampaikan permasalahannya dan menumbuhkan kesadaran diri siswa atas apa yang dilakukan. Muhasabah merupakan sebuah cara untuk meningkatkan kesadaran diri individu. Kesadaran diri ini yang akan menjadi awal atau dasar untuk perubahan individu. Sehingga tanpa adanya kesadaran diri, perubahan dalam diri individu tidak mungkin terjadi. Berdasarkan hal tersebut, maka untuk mengurangi perilaku FoMO yang terjadi pada siswa, diperlukan langkah awal untuk memunculkan kesadaran dalam diri siswa bahwa FoMO merupakan perilaku yang tidak memberikan dampak positif bagi dirinya. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik muhasabah diri ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mereduksi perilaku FoMO nya dan dapat mengarahkan dirinya ke hal yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Abigail, M. F. (2021). Implementasi E-Commerce Menggunakan Low Code Programming pada Sam’s Foodie Berbasis Responsive Web. Institut Bisnis Dan Informatika Kwik Kian Gie.
- Firosad, M. (2017). Menilik kajian konseling karir.
- Hanifah, A. I., Nur, R., & Putra, C. (2021). Pemanfaatan Website Sebagai Media Informasi Desa Kedungdadi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 1(1), 107–112. <https://jamsi.jurnal-id.com>
- Haris, M. (n.d.). Pengembangan Media Layanan Informasi Karir Melalui Website Jurusannet Untuk Membantu Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Pada Siswa SMA.
- Hijri, F. (2018). Eksplorasi Karier Dan Kebimbangan Karier Siswa Sma Di Jadebotabek. *Schema (Journal of Psychological Research)*, 128–139.
- Hotma Rosalin, T. S. E. P. (2018). Hotma rosalin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, v.
- Khoerul Anwar, M., & Purwanta, E. (2016). Pengembangan Buku Kerja Eksplorasi Karier Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Ali Maksum Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta Developing Career Exploration Workbook For Junior High School Students At Ali Maksum In Bantul, Special Region Of Yogyakarta.

- Lestari Kadiyono, A., Gunawan, G., Budiarto, A., Andriani, E., Maranatha, K., Psikologi, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2020). INTERNATIONAL JOURNAL OF COMMUNITY SERVICE LEARNING. Pelatihan Personal Branding Bagi Persiapan Pengembangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. 4, 253–273. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v4i4>
- Nur, T., Sujana, F., Fajar Prasetya, A., & Made, I. G. (2023). Pengembangan Media Eksplorasi Karir Melalui Bimbingan Klasikal Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/visionary>
- PUTRA, A. S. H. (2017). Putra. University of Muhammadiyah Malang.
- Sodiq, D., & Herdi, H. (2021a). Pemanfaatan Teknologi Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan dan Kematangan Karir Siswa. Jurnal Paedagogy, 8(4), 540. <https://doi.org/10.33394/jp.v8i4.3951>
- Sodiq, D., & Herdi, H. (2021b). Pemanfaatan Teknologi Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan dan Kematangan Karir Siswa. Jurnal Paedagogy, 8(4), 540. <https://doi.org/10.33394/jp.v8i4.3951>
- Suprastowo, J. (n.d.). Pengembangan Media “Pinball Basket” Tentang Perencanaan Karir Siswa SMA.
- Wanda, R., Bimbingan, F., Konseling, D., Nuryono, W., Pd, S., & Pd, M. (2014). Di Sma Surabaya Selatan Survey Of The Perception And Readiness For Counselors To Guidance And Counseling Based On Curriculum 2013 In South Surabaya High School.
- Yunika Khairun, D., Sri Sulastri, M., & Hafina, A. (2016). Layanan Bimbingan Karir Dalam Peningkatan Kematangan Eksplorasi Karir Siswa..