

## **LAYANAN KONSELING KELOMPOK INTEGRASI SENI KREATIF VISUAL UNTUK MEREDUKSI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) MEDIA SOSIAL**

Arista Silfianingrum<sup>1)</sup>, Hardi Prasetiawan<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[arista2000001097@webmail.uad.ac.id](mailto:arista2000001097@webmail.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan dari riset ini adalah untuk membantu peserta didik dalam mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) media sosial dengan layanan konseling kelompok berintegrasi seni visual. Riset ini dilakukan untuk memberikan peserta didik sebuah treatment sehingga kecemasan terhadap ketinggalan informasi dapat menurun. Untuk riset ini melibatkan populasi dari peserta didik SMP N 4 Sentolo pada tahun ajaran 2023/2024. Dalam riset ini sampel di ambil dengan teknik purposive sampel yakni peserta didik kelas VIII C yang terdiri dari 32 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala Fear of Missing Out (FoMO) media sosial dan observasi yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling. teknik analisis data yang digunakan paired uji t-test. Dengan arti bahwa nantinya terdapat perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling kelompok integrasi seni kreatif visual.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Integrasi Seni Visual, FoMO Media sosial*

### **1. Pendahuluan**

Perkembangan di era milenial yang sangat cepat membawa perubahan kemajuan dari segala aspek, salah satunya adalah kemajuan dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi. Teknologi informasi adalah sebuah teknologi yang digunakan untuk memproses data, termasuk mengolah, memperoleh, menyusun, menyimpan, memanipulasi data dalam berbagai cara untuk menghasilkan informasi yang berkualitas yaitu informasi yang relevan, akurat, dan tepat waktu, yang digunakan untuk keperluan pribadi, bisnis, dan pemerintahan dan merupakan informasi yang penting untuk pengambilan keputusan (Budiman, 2017). Kemajuan di bidang teknologi informasi dan komunikasi ini banyak sekali software yang berupa aplikasi, aplikasi ini banyak di gunakan oleh sebagian besar orang di dunia dengan adanya aplikasi media sosial.

Media sosial merupakan alat komunikasi yang sering digunakan untuk bersosialisasi dengan orang dari jarak jauh. Media sosial ini menyediakan berbagai macam informasi baik itu berupa foto, video, berita, dan lain sebagainya. Media sosial ini

mudah sekali diakses oleh siapa saja baik anak-anak sampai dewasa. Di era milenial ini penggunaan media sosial paling banyak yakni di kalangan remaja. Media sosial ini memiliki dampak positif dan dampak negatif dalam penggunaannya.

Dampak positif dari penggunaan media sosial ini yakni dapat menjadi sarana komunikasi dalam memperbanyak teman di dunia maya, membantu remaja dalam proses perkembangan dan proses pembentukan jati diri dalam diri remaja, serta dampak positif dari media sosial yaitu dapat menjadi media informasi dan rekomendasi dalam penentuan tujuan karir. Sedangkan, dampak negatif dari media sosial yakni dapat membuat orang yang dekat menjadi jauh dan yang jauh menjadi dekat, timbul konflik masalah privasi, menurunnya komunikasi tatap muka, dapat menyebabkan *cyber bullying*, dan juga dapat menimbulkan kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial secara terus menerus dan berlebihan dalam perilaku seseorang. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan *Fear of Missing Out* (FoMO) yakni rasa takut yang dimiliki oleh seseorang dalam mengikuti trend atau apa saja yang baru dalam media sosial. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kekhawatiran yang dialami oleh seseorang ketika orang lain memiliki hal yang mengesankan akan tetapi seseorang tersebut tidak ada dalam peristiwa yang sedang dialami oleh orang lain. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) ini sebagian besar dialami oleh remaja. Untuk mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial ini di perlukan penanganan khusus oleh pendidik di sekolah yakni pelayanan dari guru bimbingan dan konseling.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran dan tugas yang diperlukan untuk memberikan tindakan dan pemahaman mengenai masalah yang sedang dialami oleh peserta didik. Peran dari guru bimbingan dan konseling yakni membantu peserta didik untuk memahami diri sendiri dan meningkatkan keyakinan dan kemampuan dalam mengambil keputusan. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial salah satunya adalah layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang dilakukan secara berkelompok dalam mengatasi masalah yang dialami oleh peserta didik supaya masalah tersebut tidak melebar

dengan proses penyelesaian dengan pengambilan keputusan yang dilakukan oleh peserta didik dan konseling kelompok dapat membantu peserta didik dalam proses pengembangan pribadi dan sosial peserta didik. Layanan konseling kelompok ini dapat menjadi faktor pendorong bagi individu dalam mengambil keputusan dan peserta didik juga dapat memperbaiki kesalahan yang dialami oleh peserta didik.

Konseling kelompok ini bertujuan agar peserta didik dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami peserta didik. Dalam layanan konseling kelompok memiliki banyak teknik yang dapat dilakukan termasuk juga diintegrasikan dengan berbagai seni kreatif. Seni kreatif ini adalah bentuk inovasi dalam layanan konseling dari metode konvensional. Seni kreatif merupakan bagian dari layanan konseling ekspresif berguna untuk mengeluarkan emosi yang dialami oleh peserta didik dan juga membantu peserta didik dalam pengembangan potensi dalam diri.

Seni kreatif yang dibantu dengan konseling inovatif akan menjadi metode layanan konseling yang memberikan dampak yang berkesan bagi peserta didik. Penggunaan konseling ekspresif dapat membantu peserta didik dalam menggali dan mengungkapkan perasaan dengan menggunakan media seni. Dengan konseling ekspresif peserta didik dapat mengungkapkan perasaan pikiran dan permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik baik berbentuk gambar, warna, ataupun benda-benda yang diciptakan oleh peserta didik itu sendiri. Layanan konseling kelompok yang menggunakan inovasi dengan memanfaatkan seni kreatif dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling salah satunya adalah seni kreatif visual.

Seni kreatif visual merupakan proses pemberian layanan kepada peserta didik dalam bidang seni yang berfokus pada visualisasi dan simbol untuk permasalahan konseling dengan cara mewarnai, menggambar, dan memotong. Seni visual merupakan salah satu seni kreatif yang mempunyai peluang dalam memanfaatkan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok. Untuk itu dengan adanya layanan konseling kelompok integrasi seni visual diharapkan dapat menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial.

## 2. Metode

Pendekatan yang digunakan dalam riset ini yakni pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka dalam menganalisis sebuah data yang akan di teliti agar mudah di pahami dan di baca. Riset ini menggunakan statistik dalam menentukan sampel, pengujian validitas dan reabilitas instrumen, penyajian data. Maka dari itu dalam riet yang akan dilakukan ini akan menggunakan pendekatan kuantitaif. Dalam pendekatan kuantitatif ini memiliki desain dalam melakukan penelitian.

Desain adalah cara menganalisis sebuah data yang telah dilakukan. desain yang digunakan dalam penelitian ini memiliki pola *Pre experimental design* dengan jenis *one group pre-test and post-test*. *Pre experimental design* adalah urutan desain yang memiliki satu kelompok namun tidak ada kelompok pembanding. Dalam riset ini akan dibandingkan satu kelompok *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berintergrasi seni visual.

Langkah awal sebelum dilakukannya layanan adalah *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial yang dialami oleh peserta didik dan setelah itu peserta didik di berikan layanan konseling kelompok integrasi seni visual. Setelah didiberikan layanan maka peserta didik akan diberikan *post-test* untuk melihat apakah terjadi perubahan dalam diri peserta didik. Jika langkah-langkah tersebut sudah dilakukan maka akan dibandingkan hasil dari *pre test* dan *post test* apakah ada perbedaan atau tidak.

Populasi dalam riset ini merupakan peserta didik kelas VIII SMP N 4 Sentolo tahun ajaran 2023/2024. Untuk sampel riset ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni subjek yang ditentukan di karenakan memiliki kriteria mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial. Dalam Subjek penelitian ini merupakan kelas VIII kelas C SMP N 4 Sentolo yang terdiri dari 32 peserta didik. Untuk pengumpulan data, dalam riset ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah non test yakitu skala *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial dan observasi. Untuk itu makan di perlukan juga teknik analisis data dalam mengolah sebuah data yang telah diterima. Teknik analisis data dalam riset ini menggunakan paired uji t-test, yang mana nantinya akan membandingkan *Fear*

of *Missing Out* (FoMO) media sosial yang dialami oleh peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan pelayanan konseling kelompok integrasi seni visual.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Fenomena yang terjadi saat ini yakni *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu bentuk dari kecanduan media sosial yang dialami oleh seseorang. *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dialami oleh siapa saja baik itu anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan sebuah kecemasan sosial yang dialami oleh seseorang jika seseorang tersebut tidak mendapatkan informasi dari media sosial. Hasil yang diinginkan dalam riset ini adalah terdapat penurunan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial yang terjadi di peserta didik.

Layanan konseling kelompok integrasi seni visual ini diharapkan dapat memberikan sebuah *treatment* sehingga dapat menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial di SMP N 4 Sentolo. Dengan adanya layanan konseling kelompok integrasi seni visual ini dapat memberikan inovasi bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat memberikan pelayanan yang berbeda dibandingkan dengan konseling kelompok seperti biasanya. Layanan konseling kelompok integrasi seni visual ini diharapkan dapat membantu siswa dalam pengungkapan dan pengembangan dalam meluapkan emosi, pikiran, dan perasaan yang sedang dialami oleh peserta didik.

Seperti halnya dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah tahun 2021. Dengan hasil bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan salah satu dampak negatif dari kecanduan media sosial yang mana mereka selalu berusaha untuk tetap memiliki kabar terbaru dengan informasi yang telah didapat dari media sosial. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial ini telah masuk di sekitar kita hanya saja kita tidak menyadari akan fenomena yang telah terjadi. Maka dari itu, guru bimbingan dan konseling ini perlu memberikan layanan untuk peserta didik untuk mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial.

Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Said Alhadi, Wahyu Nanda Eka Saputra dengan hasil yang diperoleh yakni bahwa seni kreatif yang diterapkan dalam konseling kelompok ini diharapkan dapat dipelajari dan diterapkan oleh guru bimbingan

dan konseling, sehingga guru bimbingan dan konseling memiliki inovasi atau ciri khas dalam pemberian layanan konseling di individu. Untuk itu dengan adanya konseling kelompok integrasi seni kreatif ini efektif dalam membantu peserta didik dalam memecahkan masalah dan membantu proses pengembangan dari peserta didik itu sendiri.

Dengan demikian, diharapkan layanan konseling kelompok integrasi seni kreatif visual ini dapat membantu peserta didik dalam mereduksi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial.

#### 4. Kesimpulan

*Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial merupakan sebuah kecemasan yang dialami oleh seseorang pada kebutuhan atau keinginan untuk terus menerus ingin mencari informasi terbaru dengan media sosial. *Fear of Missing Out* (FoMO) ini yakni salah satu bentuk dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga selalu timbul kecemasan jika tertinggal informasi. layanan konseling kelompok integrasi seni visual ini diharapkan dapat mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial yang dialami oleh peserta didik. Penggunaan seni kreatif visual ini di harapkan peserta didik mampu mengungkapkan emosi, perasaan, dan pikiran dalam diri peserta didik itu sendiri.

#### Daftar Pustaka

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Budiman, H. (2017). Peran Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 31–43.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok DALAM Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Fathadhika, S. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208–215.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.

- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, S. F. L. (2022). Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa SMP Negeri 3 Onolalu Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), Article 1.
- Riswanto, (2023). Kompetensi Manajerial Konselor pada Layanan Konseling Kelompok. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/al-tanzim/article/view/514/346>
- Lestary, D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 11(3).
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara Fear Of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 97–108.
- Rahmi, A., & Nurhasnah, N. (2020). Pengembangan Modul Seni Kreatif dalam Memberikan Layanan Bimbingan Konseling Inovatif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 163–180.
- Saputra, W. N. E. (2019). Konseling Kreatif Berfokus Solusi: Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling Berfokus Solusi. *Prosiding University Research Colloquium*, 151–155.
- Veronica, A. (n.d.). Metodologi Penelitian Kuantitatif.
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol Diri dengan Fear Of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1–8.
- Wijaya, T. A. (2021). Penerapan Visual Art dalam Konseling untuk Berbagai Kalangan (SSRN Scholarly Paper 3938948). <https://doi.org/10.2139/ssrn.3938948>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran Kesepian dan Fear Of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>