P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA

Oleh
Wendy Putra Marjado*, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat Indonesia.
E-Mail : marjadowendyputra@gmail.com, abdurrahman_dr@undikma.ac.id, ichwanulmustakim@undikma.ac.id.

*Corresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 27-07-2026; Direview: 11-08-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Marjado. W. P., Abdurrahman., dan Mustakim. I. 2026. Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kelas VIII SMPN 24 Mataram**.** Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena tingginya perilaku Fear Of Missing Out pada kalangan siswa, seperti kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, dan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen desain *One Grup Pre-test Post-test Design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 33 sedangkan sampelnya 8 dengan metode pengumpulan data yang digunakan yaitu angket sebagai metode pokok, observasi, dokumentasi**,** dan wawancara sebagai metode pelengkap, kemudian teknik analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Berdasarkan hasil uji Paired Sample *t-test* yang menunjukkan bahwa nilai t hitung = 15,263 lebih besar dari t tabel = 2,365, serta nilai Sig. 2-tailed = 0,001, yang berarti < 0,05, dengan demikian nilai t_{hitung} hasil penelitian lebih besar dari nilai t_{tabel} yakni 15,263 > 2,365 hipotesis alternatif (Ha) yang diajukan diterima. Hasil penelitian ini adalah "**signifikan**" yakni ada Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Siswa Kelas VIII SMPN 24 Mataram.
Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, Fear Of Missing Out*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya bagi generasi muda. Teknologi digital memberikan kesempatan bagi individu untuk berhubungan, mendapatkan informasi, dan berinteraksi lebih cepat melalui berbagai alat dan jaringan internet. Dengan semakin luasnya akses internet, pertukaran informasi dapat berlangsung secara langsung tanpa batasan waktu dan tempat. Berbagai platform media sosial tumbuh pesat dan berfungsi sebagai tempat utama bagi remaja untuk berinteraksi secara online. Media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube menjadi elemen krusial dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang sedang mengalami perkembangan sosial dan pencarian identitas diri (Winarko, 2023). Remaja memanfaatkan media sosial untuk mengikuti tren terkini, membagikan pengalaman pribadi, serta menjalin

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

hubungan dengan teman sebaya dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Keberadaan media sosial memberikan berbagai keuntungan seperti kemudahan dalam mendapatkan informasi, memperluas jaringan pertemanan, serta menjadi sarana bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara terbuka di dunia digital.

Di Indonesia, penggunaan internet dan media sosial menunjukkan kenaika n yang signifikan setiap tahunnya. Kemajuan infrastruktur teknologi dan meningkatnya jumlah kepemilikan smartphone menjadi pendorong utama untuk tingginya akses masyarakat terhadap internet. Internet kini tidak hanya dipakai untuk keperluan pekerjaan, tetapi juga telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai sekitar 79,5% dari total populasi pada tahun 2024, dengan jumlah pengguna lebih dari 221 juta orang (APJII, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia sudah terhubung dengan jaringan internet melalui berbagai aktivitas digital. Remaja berusia 13–19 tahun menjadi kelompok yang paling aktif menggunakan internet dan media sosial dibandingkan kelompok usia lainnya. Mereka bahkan menghabiskan rata-rata 4–6 jam setiap hari untuk mengakses berbagai platform media sosial sebagai wadah hiburan, komunikasi, dan informasi (Winarko, 2023).

Tingginya tingkat penggunaan media sosial juga tampak di kalangan siswa sekolah menengah pertama (SMP). Remaja di tingkat SMP berada dalam fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya. Pada fase ini, interaksi sosial berperan penting dalam pembentukan identitas diri dan percaya diri remaja. Media sosial kemudian menjadi alat yang memudahkan remaja untuk tetap terhubung dengan teman sebaya di luar lingkungan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan waktu di media sosial antara 1–5 jam per hari, bahkan beberapa di antaranya menggunakannya lebih dari 5 jam setiap hari (Fazria, Firman, dan Netrawati, 2024). Aktivitas ini mencakup melihat postingan teman, menonton konten hiburan, dan mengikuti berbagai tren yang berkembang di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja saat ini.

Penggunaan media sosial secara berlebihan tidak hanya membawa keuntungan, tetapi juga dapat memunculkan berbagai efek psikologis bagi anak muda. Paparan informasi yang terus-menerus dapat memengaruhi keadaan emosional serta cara anak muda melihat diri mereka sendiri. Anak-anak muda sering kali membandingkan kehidupan pribadi mereka dengan yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial. Proses pembandingan ini dapat menimbulkan perasaan ketidakpuasan, rasa rendah diri, dan tekanan psikologis yang tertentu. Salah satu akibat yang sering terjadi ialah meningkatnya kecemasan sosial, stres psikologis, serta gangguan tidur akibat terlalu banyak menggunakan media sosial (Winarko, 2023). Situasi ini dapat menggang gu fokus belajar dan mengurangi kualitas interaksi sosial secara tatap muka. Anak-anak muda sering merasa perlu untuk terus terhubung dengan media sosial supaya tidak ketinggalan informasi atau kegiatan yang dilakukan teman-teman mereka.

Fenomena psikologis yang timbul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan disebut sebagai *Fear Of*

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

Missing Out (FOMO). FOMO adalah keadaan psikologis di mana seseorang merasa cemas atau khawatir akan tidak mendapatkan informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dilakukan oleh orang lain (Maslukha, Pratitis, dan Arifiana, 2023). Perasaan ini muncul karena individu ingin terus mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain di sekitarnya. Media sosial pun menjadi alat utama yang mereka gunakan untuk memenuhi hasrat ini. Orang yang mengalami FOMO biasanya merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial untuk jangka waktu tertentu.

Di kalangan remaja, fenomena FOMO sering terjadi karena kebutuhan yang kuat untuk diterima oleh kelompok sosialisasinya. Masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya keinginan akan pengakuan dan penerimaan dari teman-temannya. Remaja biasanya berusaha untuk menyesuaikan diri dengan norma dan aktivitas yang ada di dalam kelompok pertemanan mereka. Media sosial memberikan sarana bagi remaja untuk mengetahui berbagai aktivitas sosial yang dilakukan oleh teman-temannya. Mereka juga cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial, yang dapat menimbulkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri (Maslukha, Pratiti, & Arifiana, 2023). Proses perbandingan ini dapat menciptakan perasaan kurang percaya diri serta kekhawatiran akan tertinggal dibandingkan orang lain. Kondisi ini pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan psikologis dan menyebabkan perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan.

FOMO juga ditandai dengan berbagai perilaku tertentu pada remaja. Individu yang mengalami FOMO seringkali memiliki keinginan yang kuat untuk terus terhubung dengan media sosial sepanjang hari. Beberapa remaja bahkan merasa gelisah jika tidak memegang ponsel atau tidak memiliki akses internet. Mereka cenderung memeriksa notifikasi, pesan, dan unggahan terbaru dalam waktu yang sangat singkat berulang kali. Beberapa perilakunya mencakup keinginan untuk selalu memeriksa media sosial, merasa khawatir jika tidak terhubung dengan internet, serta ketertarikan untuk mengikuti tren atau aktivitas yang dilakukan oleh teman sebaya (Fahman, Nurhadi, Ryandini,& Widyawati, 2025). Perilaku ini menunjukkan adanya ketergantungan terhadap informasi sosial yang diperoleh melalui platform digital. Hal ini mengindikasikan bahwa FOMO tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga berhubungan dengan kebutuhan psikologis remaja untuk merasa terhubung dengan lingkungan sosial mereka.

Dalam bidang pendidikan, fenomena FOMO dapat memengaruhi aktivitas belajar siswa di sekolah. Siswa yang mengalami FOMO biasanya mengalami kesulitan untuk fokus pada kegiatan pembelajaran di kelas. Pikiran mereka seringkali teralihkan oleh keinginan untuk membuka media sosial atau memeriksa notifikasi yang masuk. Kondisi ini dapat mengurangi konsentrasi dalam belajar serta melemahkan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Selain itu, keinginan untuk terus memantau media sosial dapat mengurangi waktu belajar dan mengganggu produktivitas akademik siswa (Fauzi dan Fredian, 2025). Kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam juga bisa menyebabkan kelelahan serta mengurangi kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Jika situasi ini terus berlanjut, maka FOMO dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik maupun kesejahteraan mental siswa.

Situasi ini dapat berdampak pada perkembangan keterampilan sosial siswa

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

serta memunculkan perasaan kesepian atau keterasingan dalam lingkungan sosial mereka (Fauzi dan Fredian, 2025). Fenomena FOMO yang dialami oleh siswa harus mendapatkan perhatian serius dari pihak sekolah, khususnya dari guru pembimbing dan konselor. Sekolah memiliki tanggung jawab untuk mendukung perkembangan siswa dalam aspek akademis, sosial, dan emosional. Masalah psikologis seperti kecemasan akibat penggunaan media sosial harus ditangani dengan pendekatan yang tepat dan terfokus. Guru bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam membantu siswa memahami berbagai masalah yang mereka hadapi. Layanan bimbingan dan konseling bisa menjadi wadah bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mendapatkan dukungan dalam mengatasi persoalan pribadi. Dengan layanan konseling yang tepat, siswa bisa dibantu untuk mengidentifikasi penyebab perasaan cemas dan tekanan psikologis yang berkaitan dengan media sosial. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat mengelola pemakaian media sosial secara lebih sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang bisa digunakan untuk menangani masalah psikologis siswa adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan beberapa individu berkumpul untuk membahas masalah yang memiliki kesamaan tertentu. Dalam kegiatan ini, anggota kelompok didorong untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain. Interaksi yang berlangsung dalam kelompok dapat menciptakan suasana yang terbuka dan saling memahami (Hasrul dan Ahmad H, 2021). Menurut Prayitno (2017), konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.Melalui dinamika kelompok, siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam memahami diri sendiri dan orang lain. Di samping itu, proses ini juga dapat membantu siswa menemukan cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Konseling kelompok dianggap efektif dalam membantu siswa menyelesaikan berbagai masalah psikologis karena memberikan peluang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial. Dukungan dari anggota kelompok bisa memberikan rasa aman dan penerimaan bagi siswa yang sedang mengalami kesulitan. Dalam buku bimbingan dan konseling kelompok. Dalam (Rasimin & Hamdi, 2018) Nurihsan, J Menyatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu dan fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Sebagaimana disebutkan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Proses diskusi dalam kelompok juga memungkinkan siswa melihat suatu masalah dari berbagai perspektif yang berbeda. Hal ini bisa membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap masalah yang mereka hadapi. Selain itu, interaksi dalam kelompok dapat melatih keterampilan komunikasi dan kerja sama antar siswa. Proses interaksi ini dapat membantu siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah yang ada. Dengan begitu, kondisi ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan siswa dalam mencari solusi terhadap masalah yang mereka hadapi.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, terdapat berbagai teknik yang dapat diterapkan untuk membantu siswa menghadapi masalah yang mereka alami. Memilih teknik yang sesuai sangat penting agar proses bimbingan dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan dampak positif untuk siswa. Setiap teknik dalam bimbingan memiliki tujuan dan langkah yang berbeda, tergantung pada karakter masing-masing masalah yang dihadapi individu. Salah satu teknik yang digunakann adalah teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu strategi utama dalam *Cognitive Behavior Therapy* yang bertujuan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah keyakinan serta pola pikir negatif yang tidak rasional menjadi lebih rasional, realistis, dan adaptif sehingga dapat mengurangi gangguan emosional maupun perilaku yang muncul akibat distorsi kognitif (Zulkifli, Fauzi, & Mulkiyan, 2022). Pendekatan ini menekankan pada identifikasi dan koreksi distorsi kognitif yang berlebihan, seperti pola pikir irasional, prediksi negatif, generalisasi berlebihan, pelabelan negatif terhadap diri sendiri, kritik diri yang ekstrem, serta personalisasi terhadap kejadian negatif.Teknik ini berfokus pada transformasi pola pikir individu dari yang tidak rasional menjadi lebih rasional dan realistis. Dalam proses ini, siswa diajak untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan yang mereka rasakan. Tujuan dari metode ini adalah untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan rasional.

Dalam pendekatan ini, individu diajak untuk menyadari pentingnya pikiran dalam mempengaruhi emosi dan tindakan seseorang. Siswa sering kali mengalami pikiran negatif yang muncul secara otomatis ketika berhadapan dengan situasi tertentu. Pikiran-pikiran ini bisa memicu kecemasan, kekhawatiran, atau tekanan psikologis yang berlebihan. Dengan teknik ini, siswa diberi kesempatan untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat menggunakan media sosial. Setelah itu, mereka dilatih untuk menilai pikiran tersebut dengan lebih rasional dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih realistis. Dengan demikian, siswa dapat mengurangi perasaan cemas atau tekanan psikologis yang berhubungan dengan fenomena FOMO.

Studi lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kecenderungan FOMO pada remaja. Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat remaja lebih sering terpapar aktivitas sosial yang ditampilkan orang lain. Situasi ini bisa menimbulkan perasaan tertinggal jika mereka tidak ikut dalam kegiatan yang sama. Remaja dengan kebutuhan tinggi akan pengakuan sosial biasanya lebih rentan terhadap FOMO. Penelitian lain juga mengungkap bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan FOMO pada remaja, terutama bagi mereka yang sangat membutuhkan pengakuan sosial dari lingkungan (Fazria, Firman,& Netrawati 2024). Keinginan untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial ini mendorong remaja untuk terus memantau media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa fenomena FOMO adalah masalah psikologis yang cukup umum terjadi di kalangan remaja pengguna media sosial.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas tentang FOMO di kalangan remaja, kebanyakan dari studi-studi tersebut lebih menitikberatkan pada hubungan antara FOMO dan penggunaan media sosial atau kecanduan terhadap media sosial. Kajian yang ada umumnya

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

menyoroti seberapa sering media sosial digunakan oleh remaja serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini memberikan wawasan tentang seberapa besar FOMO yang dialami oleh remaja serta berbagai faktor yang mempengaruhinya. Namun, banyak dari penelitian tersebut belum membahas secara mendalam tentang intervensi yang bisa dilakukan untuk secara langsung menekan FOMO. Studi yang secara khusus mempelajari intervensi konseling kelompok dengan metode *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi FOMO di kalangan siswa SMP masih sangat terbatas. Padahal pendekatan konseling sangat penting untuk membantu siswa dalam mengelola pemikiran serta perasaan yang berhubungan dengan penggunaan media sosial. Maka dari itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya melihat hubungan antar variabel, tetapi juga menguji seberapa efektif intervensi konseling dalam mengatasi FOMO pada siswa.

Keterbatasan penelitian sebelumnya juga dapat dilihat dari metode yang digunakan dalam menganalisis fenomena FOMO di kalangan remaja. Sebagian besar penelitian tentang FOMO masih menerapkan pendekatan korelasional atau deskriptif untuk mengamati hubungan FOMO dengan variabel lainnya. Meskipun pendekatan tersebut dapat menjelaskan tingkat FOMO yang dirasakan oleh remaja, tetapi belum mampu menunjukkan tindakan penanganan yang efektif. Penelitian yang secara langsung mengevaluasi intervensi konseling untuk menurunkan tingkat FOMO masih sangat jarang dilakukan. Selain itu, penelitian yang memanfaatkan teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi FOMO pada siswa SMP juga masih sangat sedikit. Padahal, teknik *Cognitive Restructuring* berpotensi membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang dapat memicu kecemasan sosial. Keterbatasan tersebut menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk melakukan penelitian yang menguji seberapa efektif teknik ini dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keharusan untuk dilakukan mengingat fenomena FOMO di kalangan remaja semakin meningkat seiring dengan kemajuan teknologi dan penggunaan media sosial yang semakin meluas. Penggunaan media sosial yang tanpa kendali bisa berdampak negatif pada kondisi psikologis dan aktivitas belajar siswa. Maka dari itu, diperlukan langkah-langkah yang terencana untuk membantu siswa dalam mengelola penggunaan media sosial dengan lebih bijak. Layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* bisa menjadi salah satu pendekatan intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini. Melalui proses konseling, siswa dapat belajar untuk memahami cara berpikir yang lebih rasional terkait aktivitas sosial di media sosial. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis yang terkait dengan FOMO.

KAJIAN PUSTAKA

Fear Of Missing Out (FOMO) adalah Kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan, dorongan untuk selalu terhubung, perasaan tertinggal, dan ketergantungan terhadap media sosial dalam mengikuti aktivitas sosial orang lain (Przybylski et al., 2013). Perasaan ini biasanya muncul saat individu membayangkan bahwa orang lain sedang menjalani kegiatan yang lebih menarik, lebih seru, atau lebih bermakna dibandingkan apa yang sedang ia alami. Situasi tersebut sering membuat seseorang terdorong untuk terus memeriksa berbagai platform digital guna

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

mengetahui apa yang sedang terjadi dilingkungannya. Tanpa disadari, kebiasaan itu dapat berkembang menjadi dorongan untuk selalu terhubung dengan media sosial agar tidak kehilangan informasi terbaru. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena ini semakin terlihat seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, terutama di kalangan remaja.

Cognitive Restructuring merupakan salah satu teknik dalam pendekatan terapi kognitif yang berkembang dari gagasan Albert Ellis, Aaron T. Beck, dan Donald Meichenbaum. Teknik ini kerap dikenal sebagai *correcting cognitive distortions*, yaitu proses untuk memperbaiki distorsi kognitif yang memunculkan pola pikir tidak rasional. Penerapannya melibatkan prinsip-prinsip belajar dalam proses berpikir individu dengan tujuan mengubah respons emosional dan perilaku menjadi lebih adaptif (Beck, 2021).

Teknik ini bertujuan membantu individu mengenali, menilai kembali, lalu mengubah pola pikir yang bersifat negatif atau tidak rasional menjadi cara berpikir yang lebih logis dan realistis (Beck, 2021). Fokus utamanya terletak pada bagaimana seseorang memaknai pengalaman atau peristiwa yang ia alami. Dalam pendekatan kognitif, pikiran dipandang sebagai unsur yang sangat berpengaruh dalam membentuk emosi serta perilaku individu. Cara seseorang menilai suatu kejadian dapat menentukan bagaimana ia merasakan sesuatu dan bagaimana ia bertindak setelahnya. Karena itu, ketika pola pikir mengalami perubahan ke arah yang lebih rasional, respons emosional maupun perilaku juga berpeluang ikut berubah. Melalui teknik ini, individu didorong untuk membangun cara berpikir yang lebih adaptif sehingga mereka dapat menghadapi berbagai situasi kehidupan dengan lebih efektif.

Dalam (Rasimin & Hamdi, M. 2018), Nurihsan J, A. (2012) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran, serta perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling memedulikan di antara para peserta konseling kelompok. Rusmana, N (2009) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode desain eksperimen *One grup preetest-postest desain*. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah dirumuskan melalui analisis data numerik serta penerapan prosedur statistik (Sugiyono, 2020). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa.

Metode eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti mengendalikan variabel tertentu sehingga hubungan antarvariabel dapat diamati dengan lebih jelas. Melalui penerapan metode ini, peneliti dapat menilai apakah layanan konseling kelompok yang menggunakan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

teknik *Cognitive Restructuring* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat FOMO pada siswa. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan desain *pretest–posttest*, yaitu pengukuran tingkat FOMO siswa dilakukan sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa konseling kelompok. Desain ini bertujuan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menunjukkan sejauh mana perlakuan yang diberikan memengaruhi variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Mataram, dengan jumlah 33 siswa, terdiri dari 15 siswa Laki-Laki dan 18 siswa Perempuan. Sampel penelitian ditentukan menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya, penggunaan *purposive sampling* dilakukan karena peneliti telah menetapkan terlebih dahulu sampel yang akan diteliti, yaitu responden dengan tingkat *Fear Of Missing Out* yang tinggi. Ketika populasi cukup besar dan peneliti tidak dapat melakukan penelitian secara keseluruhan akibat keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sebagian sampel dari populasi tersebut sesuai kebutuhan penelitian.

Berdasarkan hasil observasi awal dan hasil pengisian angket pre-test, maka diperoleh 8 siswa kelas VIII yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik purposive sampling dilakukan karena penelitian ini secara khusus memfokuskan pada siswa yang mengalami FOMO tinggi sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran. Penelitian ini menerapkan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu angket (kuesioner) sebagai metode utama, observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Pemilihan keempat teknik tersebut didasarkan pada kebutuhan untuk memperoleh data yang menyeluruh mengenai tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa serta efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan statistik kuantitatif menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Tahap awal dimulai dari pengujian kualitas instrumen, yaitu uji validitas dan reliabilitas. Jika instrumen telah memenuhi kriteria, analisis dilanjutkan pada uji prasyarat, yaitu uji normalitas data. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan *paired sample t-test*. Uji ini dipilih karena penelitian membandingkan dua kondisi yang berasal dari kelompok yang sama, yaitu skor FOMO sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Dengan uji ini, dapat diketahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kondisi tersebut. Kriteria pengambilan keputusan cukup tegas: apabila nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, maka perlakuan yang diberikan dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan (Field, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pengujian hipotesis utama untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO), peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas intrumen berfungsi untuk menjamin kualitas, ketepatan, dan keandalan instrumen pengumpulan data seperti kuesioner atau angket , serta melakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas.Uji normalitas diterapkan menggunakan metode

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

Shapiro-Wilk guna memastikan bahwa sebaran data skor *pre-test* maupun *post-test* berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pemenuhan uji prasyarat ini sangat krusial dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan Pre-Eksperimental (*One Group Pretest-Posttest Design*) sebagai landasan ilmiah yang sah sebelum peneliti dapat melanjutkan ke tahap pengujian statistik parametrik menggunakan formula *Paired Sample T-Test* melalui perangkat lunak SPSS.

Uji validitas dan reliabilitas merupakan dua prosedur evaluasi dalam penelitian kuantitatif yang berfungsi untuk menjamin kualitas, ketepatan, dan keandalan instrumen pengumpulan data seperti kuesioner atau angket. Uji validitas berperan untuk mengukur ketepatan atau kesahihan suatu alat ukur, artinya memastikan bahwa instrumen tersebut benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur secara presisi sesuai dengan variabel penelitian. Sementara itu, uji reliabilitas berfungsi untuk menguji konsistensi, keajekan, atau keterandalan instrumen tersebut ketika digunakan berulang kali pada waktu dan subjek yang berbeda; jika nilai reliabilitasnya tinggi, maka alat ukur akan tetap menghasilkan data yang stabil dan serupa meskipun kondisi pengujian berubah.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.834	28

Berdasarkan hasil analisis uji prasyarat instrumen, dapat disimpulkan bahwa alat ukur yang terdiri dari 28 butir pernyataan ini, dengan hasil 23 butir item memenuhi kriteria ilmiah dikatakan valid, 5 butir item tidak memenuhi kriteria dikatakan tidak valid. Seluruh item pernyataan bisa dinyatakan valid karena memiliki nilai r_{hitung} > r_{tabel} (0,361) pada taraf signifikansi 0,05 (Pallant, 2020)., dengan rentang koefisien korelasi total bergerak dari yang terendah sebesar 0,431 hingga yang tertinggi mencapai 0,555. Sejalan dengan hasil tersebut, uji reliabilitas menggunakan formula *Cronbach's Alpha* Instrumen dianggap reliabel apabila nilai alpha mencapai atau melebihi 0,70 (Field, 2018). formula *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai koefisien sebesar (0,834), yang membuktikan bahwa instrumen *Fear Of Missing Out* (FOMO) ini memiliki tingkat valid yang tinggi, konsisten, dan sangat andal untuk menjaring data yang akurat di lapangan. Kedua langkah ini menjadi fondasi penting sebelum data dianalisis lebih lanjut.

Uji normalitas merupakan salah satu bagian krusial dari uji prasyarat analisis data yang bertujuan untuk mendeteksi apakah sebaran data skor *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa, baik sebelum (*pre-test*) maupun sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan, berdistribusi secara normal atau tidak.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.197	8	.200*	.950	8	.716
Posttest	.146	8	.200*	.964	8	.844

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

Berdasarkan hasil pengujian normalitas, didapati bahwa nilai signifikan Shapiro-Wilk untuk data pretest adalah 0,716 dan untuk data posttest adalah 0,844. Kedua nilai tersebut berada di atas taraf signifikansi 0,05. Ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan analisis *Paired Sample t-test* menggunakan SPSS 26.0. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *postest* terkait perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) setelah dilakukan *treatment* konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*.

Tabel 3 . Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	PRE TEST - POST TES	20.750	3.845	1.359	17.535	23.964	15.263	7	<.001	<.001

Berdasarkan tabel hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-test* antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) siswa kelas VIII SMPN 24 Mataram. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* adalah 80,62, sedangkan rata-rata *posttest* menurun menjadi 59,87 dengan jumlah responden sebanyak 8 orang. Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Paired Sample T-test,* selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar 20,750 dihitung dengan standar deviasi 3,845 dan nilai t hitung sebesar 15,263 sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 7 adalah 2,365. Karena t hitung lebih besar dari t tabel (15,263 > 2,365), mengindikasikan bahwa perbedaan antara skor sebelum dan sesudah *treatment* adalah **signifikan** secara statistik, sehingga mendukung hipotesis bahwa teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh terhadap penurunan perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa.

Dengan demikian, hipotesis nol **(H0)** yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa **ditolak**, dan hipotesis alternatif **(Ha) diterima.** Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dalam bentuk layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai perlakuan, karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest and posttest design*. Dimana subjek penelitian yang telah menunjukkan tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) tinggi pada tahap awal diberikan perlakuan berupa *treatment*, lalu dibandingkan skor *pretest* dan *posttest*-nya untuk menilai efektivitas intervensi.

Pada tahap awal penelitian,

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

peneliti memberikan *pretest* kepada siswa yang menjadi subjek penelitian untuk mengetahui tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil *pretest* yang dibagikan kepada siswa kelas VIII SMPN 24 Mataram pada, yang berjumlah 33 siswa. Berdasarkan keseluruhan responden tersebut, sebanyak 8 siswa ditetapkan sebagai sampel berdasarkan hasil *pretest* yang masuk kategori tinggi terhadap *Fear Of Missing Out*(FOMO), dengan jumlah skor yang diperoleh sebesar 645 dengan skor rata-rata *pretest* sebesar 80,6 Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang tinggi. Temuan ini menjadi dasar yang kuat dalam penerapan intervensi berbasis konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*.

Siswa dengan skor *Fear Of Missing Out* (FOMO) tertinggi sebelum treatment adalah AYS dengan skor 84, sedangkan skor terendah diperoleh SA dengan skor 40, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang tergolong cukup tinggi. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku siswa yang sering memeriksa media sosial secara berulang, merasa cemas ketika tidak terhubung dengan internet, serta memiliki kecenderungan membandingkan kehidupan dirinya dengan kehidupan orang lain di media sosial. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan perilaku sulit melepaskan diri dari penggunaan gadget karena khawatir tertinggal informasi terbaru dari lingkungan sosialnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa, khususnya dalam bentuk kecemasan sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain.

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami siswa dalam penelitian ini sejalan dengan pendapat Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan perasaan takut tertinggal pengalaman sosial yang dianggap menyenangkan oleh orang lain. *Fear Of Missing Out* (FOMO) muncul karena individu memiliki kebutuhan yang tinggi untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Ketika individu merasa tidak mengetahui aktivitas sosial orang lain, maka akan muncul rasa cemas, khawatir, dan tidak nyaman. Pada remaja, kondisi tersebut sering dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang intensif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, siswa cenderung terus memantau media sosial agar tidak merasa tertinggal dari aktivitas teman sebayanya.

Setelah pelaksanaan *pretest*, peneliti memberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Pelaksanaan layanan dilakukan secara bertahap melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutupan. Pada tahap kegiatan, siswa diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif atau irasional yang memicu munculnya *Fear Of Missing Out* (FOMO). Siswa kemudian diarahkan untuk mengevaluasi pikiran tersebut dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional serta realistis. Melalui proses tersebut, siswa mulai memahami bahwa tidak semua informasi di media sosial harus diikuti dan tidak semua aktivitas orang lain lebih baik dibandingkan kehidupannya sendiri.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan terhadap siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, terungkap bahwa setiap siswa memiliki kecenderungan mengalami *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan ciri-ciri yang beragam. MRP merasa cemas akibat ketakutan akan ketinggalan informasi

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

serta aktivitas teman-teman di media sosial, yang membuatnya sering kali memeriksa platform tersebut secara berulang. AAS menunjukkan hasrat yang besar untuk terus terhubung dengan media sosial dan merasa tidak nyaman bila tidak dapat mengakses internet atau ponsel. AA lebih sering membandingkan diri dengan teman-teman yang dianggap memiliki pengalaman yang lebih menarik, sehingga ia sering merasa tertinggal dan kurang percaya diri. DM kesulitan dalam mengatur penggunaan media sosial karena khawatir kehilangan informasi penting dari lingkungan pertemanannya, bahkan sampai mengorbankan waktu istirahat. FR menunjukkan ketergantungan pada aktivitas online teman-teman dan merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial. IF mengalami kecemasan sosial karena takut tidak memahami informasi yang sedang dibicarakan di antara teman-temannya, sehingga lebih sering memantau media sosial daripada berinteraksi langsung. YDJ memiliki kebiasaan untuk terus memantau unggahan teman-temannya dan sering merasa tidak puas jika tidak dapat mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Di sisi lain, AYS cenderung untuk selalu mengecek notifikasi media sosial dan merasa khawatir jika tidak segera mendapat informasi atau merespons berita yang diterimanya.

Berdasarkan analisis masalah yang telah dilakukan terhadap delapan siswa yang menjadi fokus penelitian, terungkap bahwa setiap siswa memiliki kecenderungan untuk merasakan *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dipicu oleh berbagai pemikiran tidak rasional mengenai penggunaan media sosial dan hubungan dengan teman sebaya. MRP percaya bahwa ia harus selalu mengetahui setiap aktivitas teman-temannya agar tidak dianggap ketinggalan atau tidak gaul. Cara berpikir ini membuat MRP sering mengecek media sosial berulang kali dan kesulitan untuk berkonsentrasi pada kegiatan belajar karena terus-menerus merasa cemas ada informasi yang terlewat. AAS memiliki pemikiran yang tidak rasional, yaitu bahwa ia tidak boleh jauh dari media sosial karena takut kehilangan informasi penting yang sedang berlangsung. Hal ini membuat AAS merasa gelisah ketika tidak memiliki akses internet atau telepon genggam, sehingga ketergantungannya terhadap media sosial semakin meningkat.

Di sisi lain, AA cenderung membandingkan dirinya dengan teman-teman yang dianggap memiliki hidup yang lebih menarik. AA meyakini bahwa kehidupan orang lain lebih baik dibandingkan kehidupannya sendiri, sehingga sering merasa kurang percaya diri dan tidak puas dengan diri sendiri. Hal ini membuat AA lebih terfokus pada pencapaian dan pengalaman orang lain ketimbang mengembangkan potensi yang ia miliki. Sementara itu, DM berpikir bahwa ia akan kehilangan banyak hal penting jika tidak selalu mengikuti perkembangan di media sosial. Pikiran ini mendorong DM untuk terus memeriksa media sosial, bahkan sebelum tidur dan setelah bangun tidur. Akibatnya, waktu istirahat berkurang, kualitas tidur menurun, dan konsentrasi belajar di sekolah terganggu.

Selanjutnya, FR merasa perlu untuk selalu mengetahui aktivitas teman-temannya agar tetap diterima dalam kelompoknya. Keyakinan ini membuat FR sangat bergantung pada media sosial sebagai sumber informasi sosial. Saat tidak bisa mengakses media sosial, FR merasa cemas dan kesulitan untuk berkonsentrasi pada aktivitas lainnya. Pengalaman serupa juga dialami oleh IF, yang takut dianggap tidak menarik atau tidak mengikuti tren jika tidak mengetahui informasi yang sedang ramai diperbincangkan teman-temannya.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

Akibatnya, IF menghabiskan lebih banyak waktu untuk memantau media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga kecemasan sosialnya semakin meningkat.

Sebaliknya, YDJ merasa harus ikut serta dalam setiap acara yang diikuti teman-temannya agar tidak merasa tertinggal. Ketika melihat unggahan teman yang tengah berpartisipasi dalam suatu kegiatan, YDJ sering merasakan kekecewaan dan merasa kehilangan kesempatan berharga. Pemikiran ini menciptakan rasa iri, ketidakpuasan pada diri sendiri, serta kecenderungan untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Di lain pihak, AYS memiliki pemikiran yang tidak rasional bahwa ia harus selalu mengetahui dan segera mengatasi setiap informasi atau pesan yang diterima agar hubungan sosialnya tetap terjaga. Keyakinan ini mendorong AYS untuk terus memeriksa notifikasi di media sosial dan merasa cemas apabila terlambat memberi respons. Akibatnya, AYS mudah terdistraksi saat belajar dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dengan baik.

Secara keseluruhan, MRP, AAS, AA, DM, FR, IF, YDJ, dan AYS memperlihatkan pola pikir yang tidak rasional yang didasarkan pada anggapan bahwa mereka perlu selalu terlibat dalam kegiatan sosial orang lain agar dapat diterima, dihargai, dan tidak ketinggalan dalam pertemanan. Pola pikir ini menimbulkan sejumlah konsekuensi negatif, seperti kecemasan sosial, ketergantungan pada media sosial, penurunan kemampuan fokus dalam belajar, rendahnya kepuasan diri, dan penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, keadaan ini menunjukkan perlunya layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu siswa dalam mengenali, menantang, dan mengubah pikiran irasional mereka menjadi lebih rasional, realistis, dan adaptif, sehingga kecenderungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang mereka rasakan dapat dikurangi.

Berdasarkan pengamatan terhadap masalah dan pemikiran tidak rasional yang dialami oleh tiap siswa, langkah penanganan dilakukan melalui konseling kelompok dengan menerapkan teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali pikiran yang tidak logis, memeriksa kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih masuk akal dan adaptif. Teknik *Cognitive Restructuring* yang digunakan dalam penelitian ini membantu siswa mengubah pola pikir yang kurang rasional menjadi lebih adaptif. Sebelum diberikan treatment, sebagian siswa memiliki keyakinan bahwa mereka harus selalu aktif di media sosial agar dianggap mengikuti perkembangan zaman dan diterima oleh lingkungan sosialnya. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa mulai menyadari bahwa pemikiran tersebut tidak sepenuhnya benar. Siswa memahami bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan justru dapat menimbulkan kecemasan, menurunkan konsentrasi belajar, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Perubahan pola pikir tersebut menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* efektif dalam membantu siswa mengelola pikiran negatif yang memicu *Fear Of Missing Out* (FOMO). Berikut adalah bentuk penanganan yang diberikan kepada para siswa.

MRP perlu mendapatkan dukungan untuk memahami bahwa tidak semua informasi atau kegiatan dari teman perlu diketahui secara terus-menerus. Melalui *Cognitive Restructuring*, MRP didorong untuk mengubah pola pikir "Saya harus selalu tahu tentang kegiatan teman agar tidak dianggap ketinggalan"

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

menjadi "Saya masih bisa memiliki hubungan yang baik dengan teman meskipun saya tidak selalu mengetahui kegiatan mereka. " AAS harus menyadari bahwa kehilangan informasi sesaat bukanlah sesuatu yang bisa berdampak besar. Pola pikir "Saya tidak boleh jauh dari media sosial karena akan kehilangan informasi penting" diubah menjadi "Informasi penting bisa saya dapatkan pada waktu yang tepat tanpa harus selalu online. " Upaya yang bisa dilakukan adalah membuat jadwal untuk penggunaan media sosial, membatasi waktu menggunakan perangkat, dan melatih diri untuk menikmati aktivitas tanpa bergantung pada internet.

AA untuk mengurangi kebiasaan membandingkan dirinya dengan orang lain. Pola pikir "Kehidupan teman-teman saya lebih menarik daripada hidup saya" diganti menjadi "Setiap orang memiliki pengalaman dan keunggulan masing-masing, termasuk saya. " Solusi yang diberikan adalah meningkatkan rasa percaya diri, mengenali potensi diri, dan menumbuhkan rasa syukur atas pencapaian pribadi. DM perlu memahami bahwa tidak semua informasi di media sosial memiliki dampak signifikan dalam hidupnya. Pemikiran "Saya akan kehilangan banyak hal penting kalau tidak terus memantau media sosial" dapat diubah menjadi "Saya bisa memilih informasi yang benar-benar penting tanpa harus terus-menerus mengecek media sosial. " Solusi yang bisa diterapkan adalah membiasakan tidur yang cukup, mengurangi penggunaan media sosial sebelum tidur, serta meningkatkan aktivitas yang mendukung kesehatan jasmani dan mental.

FR perlu meyakini bahwa penerimaan sosial tidak bergantung pada seberapa banyak informasi yang diketahui tentang teman-temannya. Pemikiran "Saya harus tahu semua aktivitas teman agar tetap diterima dalam kelompok" diubah menjadi "Saya tetap bisa diterima sebagai teman meski tidak selalu mengikuti semua aktivitas mereka. " Langkah yang dapat dilakukan adalah meningkatkan interaksi sosial secara langsung, memperkuat keterampilan komunikasi, dan membangun rasa percaya diri dalam hubungan sosial.

IF perlu memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh kemampuannya mengikuti semua tren atau informasi yang sedang popular. Pemikiran "Saya akan dianggap tidak menarik jika tidak mengetahui berita terbaru" dapat direstrukturisasi menjadi "Saya tetap berharga dan bermutu meskipun tidak selalu mengikuti semua informasi yang sedang tren. " Solusi yang bisa diberikan adalah melatih keberanian untuk berinteraksi secara langsung, mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, dan mengurangi ketergantungan pada validasi sosial dari media sosial.

YDJ membutuhkan dukungan untuk menyadari bahwa tidak semua kegiatan yang dilakukan orang lain harus diikuti. Pemikiran "Saya harus ikut setiap kegiatan teman agar tidak tertinggal" bisa diubah menjadi "Saya tidak perlu mengikuti semua aktivitas orang lain untuk merasa bahagia dan berharga. " Solusi yang dapat diterapkan adalah melatih penerimaan diri, mengembangkan minat serta aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan pribadi, dan mengurangi kebiasaan membandingkan pengalaman sendiri dengan orang lain.

AYS perlu bimbingan untuk memahami bahwa hubungan sosial tidak akan hancur hanya karena tidak selalu memberikan respons segera. Pemikiran "Saya harus membalas setiap pesan dengan cepat agar hubungan saya tetap baik" bisa diubah menjadi "Pertemanan yang baik tidak ditentukan oleh kecepatan saya membalas pesan. " Solusi yang bisa diberikan adalah melatih manajemen

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

waktu, menyusun prioritas kegiatan harian, serta membiasakan diri untuk tidak langsung merespons setiap notifikasi.

Secara keseluruhan, masalah yang dihadapi oleh MRP, AAS, AA, DM, FR, IF, YDJ, dan AYS memiliki penyebab yang sama, yaitu adanya pemikiran yang tidak rasional mengenai kebutuhan untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* menjadi strategi yang tepat karena membantu siswa mengenali pikiran yang tidak rasional, menilai kebenarannya, dan menggantinya dengan pandangan yang lebih realistis. Dengan perubahan pola pikir tersebut, siswa diharapkan dapat mengurangi kecemasan sosial, meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial, memperbaiki konsentrasi belajar, serta membangun interaksi sosial yang lebih sehat dan seimbang.

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*, seluruh siswa menunjukkan perubahan pada pola pikir yang sebelumnya cenderung irasional menjadi lebih rasional dan adaptif dalam menyikapi penggunaan media sosial. Perubahan tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam mengevaluasi keyakinan yang tidak rasional serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis terkait aktivitas sosial di lingkungan sekitarnya.

MRP menunjukkan perubahan dengan mulai memahami bahwa dirinya tidak harus selalu mengetahui seluruh aktivitas teman-temannya untuk tetap diterima dalam pergaulan. AAS menjadi lebih mampu mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial dan tidak lagi merasa cemas ketika tidak memperoleh informasi terbaru. AA memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri serta mulai mengurangi kebiasaan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang dilihat melalui media sosial. Sementara itu, DM berhasil mengurangi intensitas penggunaan media sosial sehingga kualitas istirahat dan konsentrasi belajarnya menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya.

Perubahan positif juga terlihat pada FR yang mulai menyadari bahwa penerimaan sosial tidak ditentukan oleh seberapa banyak informasi yang diketahui mengenai aktivitas teman-temannya. IF menunjukkan peningkatan penghargaan terhadap diri sendiri dan tidak lagi merasa harus selalu mengikuti tren atau informasi yang sedang populer untuk memperoleh pengakuan sosial. YDJ mampu menerima bahwa tidak semua aktivitas yang dilakukan orang lain harus diikuti serta mulai lebih menghargai pengalaman dan pencapaian yang dimilikinya sendiri. Adapun AYS berhasil mengurangi kebiasaan memeriksa notifikasi secara berlebihan dan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatur waktu serta menentukan prioritas kegiatan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pemikiran-pemikiran irasional yang menjadi pemicu munculnya *Fear Of Missing Out* (FOMO). Perubahan tersebut ditandai dengan menurunnya kecemasan sosial, berkurangnya ketergantungan terhadap media sosial, meningkatnya kemampuan kontrol diri, serta membaiknya konsentrasi belajar dan kualitas interaksi sosial siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan pola pikir yang lebih rasional berperan penting dalam membantu siswa mengelola perilaku dan emosi yang berkaitan dengan FOMO secara lebih adaptif.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

Setelah seluruh treatment selesai dilaksanakan, peneliti kembali memberikan angket *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa. Berdasarkan hasil *posttest*, diketahui bahwa terjadi penurunan skor *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian. Rata-rata skor *posttest* menurun menjadi 59,87 dari sebelumnya sebesar 80,62 pada saat *pretest*. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* memberikan pengaruh positif terhadap perilaku FOMO siswa.

Berdasarkan hasil *posttest* tersebut, terlihat bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor dibandingkan hasil pretest sebelumnya. Siswa AA mengalami penurunan skor paling besar dari 82 menjadi 55. Sementara itu, siswa AYS yang sebelumnya memperoleh skor tertinggi sebesar 84 juga mengalami penurunan menjadi 64 setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengurangi perilaku memeriksa media sosial secara berlebihan serta lebih mampu mengendalikan kecemasan sosial yang mereka alami. Selain itu, siswa juga mulai memahami bahwa tidak semua aktivitas orang lain harus diikuti agar diterima dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil angket *pretest* , siswa memiliki skor rata-rata sebesar 80,62, yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki kecenderungan tinggi terhadap perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) . Setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* , rata-rata skor *posttest* menurun menjadi 59,87. Penurunan ini mencerminkan adanya perubahan positif pada sebagian besar subjek, yang mulai menunjukkan Perubahan dalam cara berpikir dan berkurangnya kecemasan sosial yang sebelumnya muncul karena ketakutan akan ketinggalan informasi atau pengalaman sosial orang lain.

Secara statistik, hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa t hitung sebesar 15,263 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,365, dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang berada di bawah taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi antara hasil *pretest* dan *posttest*, yang berarti bahwa perlakuan yang diberikan melalui teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam menurunkan perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO).

Hasil dari studi ini mendukung temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Aprianti, Saparahayuningsih, dan Suprapti (2024), yang mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat efektif untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum di kalangan siswa. Kesamaan antara penelitian ini dan yang sebelumnya terletak pada pemanfaatan teknik *Cognitive Restructuring* untuk merubah pola pikir negatif siswa. Namun, perbedaannya muncul karena penelitian sebelumnya lebih fokus pada kecemasan berbicara di depan umum, sementara studi ini lebih mengedepankan penurunan tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) di kalangan siswa.

Studi ini juga sejalan dengan penelitian Zahwa, Elita, dan Sinthia (2024), yang mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT mampu mengurangi *Fear Of Missing Out* (FOMO). pada siswa. Keduanya memiliki kesamaan dalam hal fokus pada *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan penerapan pendekatan kognitif dalam konseling kelompok. Meskipun demikian, penelitian kali ini memanfaatkan teknik

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22086

Cognitive Restructuring, sedangkan yang sebelumnya menggunakan metode REBT. Perbedaan ini menunjukkan bahwa beragam pendekatan kognitif dalam layanan konseling kelompok memiliki potensi yang sama dalam membantu siswa mengatasi masalah *Fear Of Missing Out* (FOMO).

Dengan demikian, Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan dan dibandingkan dengan hasil analisis data melalui uji statistik menggunakan *Paired Sample t-test* , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang berbunyi: "Tidak terdapat pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas VIII SMPN 24 Mataram" **ditolak**, dan sebaliknya hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan: "Terdapat pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas VIII SMPN 24 Mataram" **diterima.** Dengan hasil tersebut, maka dapat ditegaskan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* memiliki kontribusi nyata dalam membantu siswa mengurangi kecenderungan terhadap perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang **signifikan** dari konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas VIII SMPN 24 Mataram. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji Paired Sample *t-test* yang menunjukkan bahwa nilai t hitung = 15,263 lebih besar dari t tabel = 2,365, serta nilai Sig. 2-tailed = 0,001, yang berarti < 0,05. Rata-rata skor pre-test sebesar 80,6 menurun menjadi 59,8 pada *posttest* , yang berarti bahwa teknik *Cognitive Restructuring* berhasil menurunkan perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO). Dengan demikian, teknik ini terbukti efektif dan dapat digunakan sebagai pendekatan intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyelesaian proposal ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung.Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, Rektor Universitas Pendidikan Mandalika yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di kampus Universitas Pendidikan Mandalika, Ibu Suharyani, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi hingga tahap akhir, Ibu Farida Herna Astuti, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan, kritik dan saran selama penyususan proposal ini. Bapak Dr. Abdurrahman, M.Pd, selaku dosen pembimbing I, dan Bapak Ichwanul Mustakim, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, kritik, membantu proses penyusunan selama penyususan proposal ini serta telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan perbaikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2021). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and *Fear Of Missing Out*. *Internet Research*. https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002

Aprianti, D., Saparahayuningsih, S., & Suprapti, A. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 7*(3), 63–71. https://doi.org/10.33369/consilia.7.3.63-71

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Asiah, A., & Batubara, G. I. B. (2019). Pengaruh konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah tahun ajaran 2018/2019. *JGK (Jurnal Guru Kita), 3*(2). https://doi.org/10.24114/jgk.v3i2.27903

Aslam N., Aryani F & Latif S., (2020). Studi kasus tentang perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam bermedia sosial dan penanganannya., *Journal of School Counseling*. http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/36154

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). *APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*.

Beck, A. T. (2020). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Books.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2020). "I don't want to miss a thing": Adolescents' *Fear Of Missing Out* and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and well-being. *Computers in Human Behavior*.

Corey, G. (2021). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.

Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2017). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (8th ed.). Cengage Learning.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Elisa, N.,Dkk. (2025) . *Cognitive Restructuring , Cognitive Restructuring sebagai strategi meningkatkan fokus, regulasi emosi, dan mental juara atlet*:. 804-820

Fahman, A. M., Nurhadi, M., Ryandini, T. P., & Widyawati, M. (2025). Hubungan keragaman media sosial dengan perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja. *Inovasi Kesehatan Global*. https://doi.org/10.62383/ikg.v3i1.2858

Fauzi, T., & Fredian, L. (2025). Dampak sosial media terhadap syndrom FOMO pada perilaku remaja. *POTENSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. https://doi.org/10.61689/potensi.v1i4.18

Fazria, N., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial: Studi pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*.

Feby, & Sari, N., (2024), konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan sosial peserta didik. 37-40

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi 10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gladding, S. T. (2020). *Groups: A counseling specialty* (8th ed.). Pearson.

Hanifah, H., Salsabillah, L., Tazkia, A., Fitri., Mona, F. R., Rully Hidayatullah, R., Harmonedi., (2025) ., Penelitian Relevan, *Landasan Teori, Penelitian Relevan, Kerangka Berpikir Dan Hipotesis Penelitian Pendidikan:* 391-404. https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.989

Hasrul dan Ahmad H. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuing Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. https://doi.org/10.33394/realita.v6i1.3875

Huta, U. F, Anggi, P. F, (2025). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Bakipandeyan : Pradina Pustaka.

Hutasuhut, D. H., & Maulidin, S. (2025). Mengurangi gejala *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa melalui psikoedukasi dalam layanan bimbingan klasikal. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah, 5*(1).

Leahy, R. L. (2022). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Maslukha, K., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Kecanduan media sosial pada remaja: Bagaimana peran *Fear Of Missing Out*? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*.

Mumpuni, S. D., Astika, H., & Nugroho, R. A. (2023). Konseling kelompok untuk mengurangi fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. https://doi.org/10.32585/advice.v4i2.2740

Nigar, N., Khan, M. A., & Ahmad, Z. (2023). Impact of social media use on *Fear Of Missing Out* and social interaction among adolescents. *Journal of Adolescent Research, 38*(2), 215–230

Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia.

Nurizky, D.A.,Amin, S.,& Syubi. (2025) . *Fear Of Missing Out*, *Dampak Fear Of Mis sing Out(*FOMO*) Terhadap Perilaku Ibadah Pada Remaja Di SMA N 8 Muko-Muko* : 1633-1644 . https://doi.org/10.55583/jkip.v6i4.1703

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok (dasar dan profil)*. Ghalia Indonesia.

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*. 10.1016/j.chb.2013.02.014

Rasimin & Hamdi, M (2018). *Bimbingan dan konseling kelompok.* Jakarta ; Bumi Aksara

Ridwan. (2015). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Alfabeta.

Ristianti, H. J, &, Fathurrochman I,. (.2020).*Penilaian konseling kelompok.*

Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.

Salkind, N. J. (2020). *Statistics for people who (think they) hate statistics* (7th ed.). SAGE Publications.

Sudjana. (2016). *Metode statistika*. Tarsito.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukend ra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). *Instrumen penelitian*. Mahameru Press.

Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, *2*(1), 160-166.

Tim IKIP Mataram. (2011). *Pedoman penulisan karya ilmiah*. IKIP Mataram.

Widadiyah, Z. N., Wibowo, B. Y., & Wahyuningsih, L. (2024). Group counseling *Cognitive Restructuring* techniques to reduce *Fear Of Missing Out* (FOMO) behavior. *Konseling Edukasi, 8*(2).

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*. https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762

Zahwa, E. O., Elita, Y., & Sinthia, R. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik rational emotive behavior therapy (REBT) terhadap FOMO (*Fear Of Missing Out*) pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 7*(2), 1–9. https://doi.org/10.33369/consilia.7.2.1-9

Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Kenakalan Remaja*. Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 8(2). https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1028

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009