

## IMPLEMENTASI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU FOMO PADA SISWA

Ah. Fahri Munir<sup>1</sup>, Nadlirun Nadiyya<sup>2</sup>, Chyntia Intan Nuryana<sup>3</sup> & Abdur Ro'uf Fajri<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

<sup>1</sup>Contributor Email: [fahrimunir@unugiri.ac.id](mailto:fahrimunir@unugiri.ac.id)

---

### Abstract

*Fear of Missing Out (FoMO) is a psychological condition characterized by fear or anxiety when an individual feels left out of the social experiences of others. This study aims to identify REBT counseling that is effective in reducing FOMO behavior in students. This study used a qualitative research method through a literature review that included five main stages: literature collection, literature selection, analysis of selected articles, synthesis of findings, and discussion of the results. The REBT approach emphasizes that negative emotions experienced by individuals are not solely caused by external events but are more influenced by irrational beliefs held about certain events. Therefore, if someone has irrational thoughts, it will be more difficult to consider each step of their behavior.*

**Keywords:** Rational Emotive Behavior Therapy; FoMO behavior; Student.

---

### Abstrak

*Perilaku FoMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan atau kecemasan ketika individu merasa tertinggal pengalaman sosial yang dialami orang lain. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi konseling REBT mampu efektif untuk menurunkan perilaku FoMO bagi para murid. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui literature review yang mencakup lima tahapan utama: pengumpulan literature, pemilihan literature, analisis artikel terpilih, sintesis temuan dan pembahasan hasil. Pendekatan REBT menekankan bahwa emosi negatif yang dialami individu tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa eksternal, tetapi lebih dipengaruhi oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu terhadap peristiwa tertentu. Sehingga jikalau seorang yang memiliki pemikiran irasional akan lebih susah dalam mempertimbangkan setiap langkah perilakunya.*

**Keywords:** Rational Emotive Behavior Therapy; Perilaku FoMO; Siswa.

---

### A. Pendahuluan

Perkembangan media sosial dalam satu dekade terakhir telah mengubah pola interaksi sosial siswa secara fundamental. Siswa tidak lagi berinteraksi secara terbatas dalam ruang fisik sekolah, tetapi juga dalam

ruang digital yang memungkinkan konektivitas tanpa batas. Platform media sosial menghadirkan arus informasi yang cepat, transparansi aktivitas sosial, serta eksposur terhadap kehidupan orang lain secara real time. Kondisi ini membentuk budaya perbandingan sosial yang intens dan mendorong munculnya kebutuhan untuk selalu terhubung. Salah satu konsekuensi psikologis dari dinamika tersebut adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).

FoMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan atau kecemasan ketika individu merasa tertinggal pengalaman sosial yang dialami orang lain. Oberst et al. (2016) menjelaskan bahwa FoMO berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan konsekuensi psikologis negatif pada remaja. Artinya, dampak negatif media sosial bukan hanya disebabkan oleh durasi penggunaan, tetapi oleh keyakinan internal yang memicu rasa takut tertinggal secara sosial. Fenomena ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan karakteristik perkembangan remaja yang sedang berada pada fase pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial.

Secara ideal, siswa diharapkan mampu memanfaatkan media sosial secara adaptif, memiliki regulasi diri yang baik, serta mampu membangun harga diri tanpa ketergantungan pada validasi digital. Namun realitas menunjukkan kondisi yang berbeda. Lianawati et al. (2023) menemukan bahwa FoMO secara signifikan meningkatkan tingkat kecemasan pada remaja. Rahmania et al. (2020) juga menunjukkan bahwa FoMO memediasi hubungan antara kecemasan dan social media fatigue, sehingga menciptakan siklus emosional negatif yang berulang. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal perkembangan psikologis siswa dan kondisi faktual yang terjadi di lapangan.

Lebih lanjut, penelitian Balta dan Emirtekin (2020) mengungkap bahwa FoMO berkaitan dengan dimensi kepribadian, khususnya neurotisisme, serta memicu perilaku maladaptif seperti phubbing dan penggunaan Instagram yang problematik. Hal ini menegaskan bahwa FoMO bukan sekadar kebiasaan digital, melainkan fenomena psikologis yang berakar pada pola pikir dan keyakinan internal individu. Temuan Nurfadilla et al. (2024) juga menunjukkan bahwa generasi Z menunjukkan perilaku FoMO dalam bentuk ketergantungan notifikasi dan komparasi sosial yang intens. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan tepat, maka

berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, interaksi sosial langsung, dan kesejahteraan emosional siswa.

Di sisi lain, Rosyida dan Romadhani (2022) menemukan bahwa gratitude berperan sebagai prediktor negatif terhadap FoMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor kognitif dan regulasi emosi memiliki peran penting dalam mengurangi kecenderungan FoMO. Dengan demikian, FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa media sosial, tetapi juga oleh sistem keyakinan dan pola pikir individu terhadap dirinya dan lingkungannya.

Jika ditelaah secara konseptual, karakteristik FoMO menunjukkan adanya keyakinan irasional seperti kebutuhan mutlak untuk selalu terlibat, takut tidak diterima, dan kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan. Pola ini selaras dengan asumsi dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang menyatakan bahwa gangguan emosional muncul akibat keyakinan irasional terhadap suatu peristiwa, bukan peristiwa itu sendiri. Dalam konteks FoMO, media sosial dapat dipahami sebagai activating event, sedangkan keyakinan irasional tentang pentingnya validasi sosial menjadi belief yang menghasilkan kecemasan dan perilaku kompulsif sebagai *consequence*.

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas REBT dalam mereduksi permasalahan emosional dan perilaku siswa. Winda Nur Hayati (2019) menemukan bahwa konseling kelompok REBT efektif mengurangi school refusal melalui restrukturisasi keyakinan irasional siswa. Penelitian serupa oleh Nur Laila Eka Putri et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan REBT mampu menurunkan penolakan sekolah secara signifikan. Konaah et al. (2025) juga membuktikan bahwa teknik REBT efektif dalam mereduksi perilaku bullying dengan menargetkan distorsi kognitif yang mendasarinya. Temuan-temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa REBT efektif dalam mengubah pola pikir maladaptif yang memicu masalah emosional dan perilaku.

Namun demikian, meskipun literatur FoMO berkembang pesat dan penelitian REBT telah menunjukkan efektivitas dalam berbagai permasalahan siswa, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan pendekatan REBT untuk mereduksi FoMO pada siswa sekolah. Sebagian besar penelitian FoMO bersifat korelasional dan berfokus pada identifikasi dampak, bukan intervensi. Sementara itu, penelitian REBT lebih banyak menyoroti kecemasan akademik, penolakan

sekolah, atau perilaku agresif, tanpa mengkaji fenomena FoMO secara eksplisit. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang signifikan antara kebutuhan intervensi terhadap FoMO dan penerapan pendekatan konseling berbasis kognitif yang relevan.

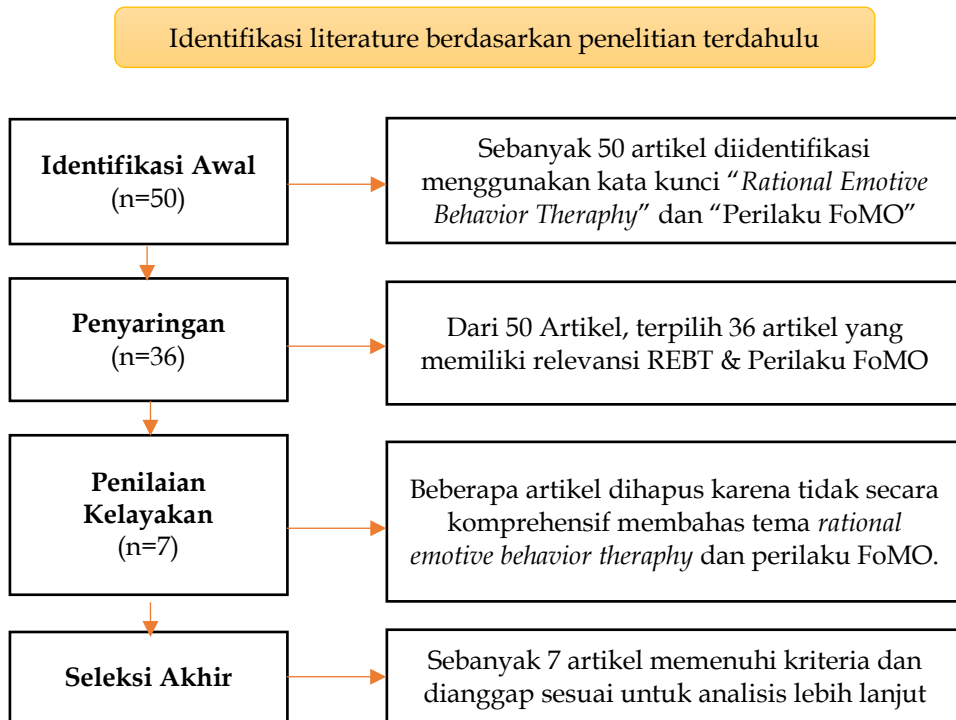
Kesenjangan tersebut menjadi urgensi ilmiah sekaligus praktis. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, diperlukan model intervensi yang tidak hanya mengurangi gejala, tetapi juga menysasar akar kognitif permasalahan. Mengingat FoMO berkaitan dengan keyakinan irasional dan kecemasan sosial, maka REBT berpotensi menjadi pendekatan inovatif yang dapat diterapkan secara sistematis dalam konteks pendidikan. Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan REBT sebagai strategi intervensi untuk mereduksi perilaku FoMO pada siswa, yang sebelumnya belum banyak dikaji secara langsung dalam literatur empiris.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis melalui penguatan integrasi konsep FoMO dan REBT dalam kerangka psikologi pendidikan, tetapi juga memiliki kontribusi praktis berupa pengembangan model intervensi konseling yang adaptif terhadap tantangan era digital. Berdasarkan latar belakang, pendalaman permasalahan, kesenjangan ideal dan faktual, serta research gap yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik FoMO pada siswa, menjelaskan keterkaitan FoMO dengan keyakinan irasional, serta memaparkan strategi implementasi REBT dalam layanan konseling sekolah sebagai upaya reduksi perilaku FoMO.

## **B. Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui literature review. Metode literature review merupakan metode sistematis yang digunakan dalam mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan temuan penelitian yang relevan dengan topik penelitian (Hseish & Shannon, 2005). Literature review ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci "*Rational Emotive Behavior Therapy*", dan "Perilaku FoMO". Kata kunci tersebut menjadi panduan dalam proses penelusuran berdasarkan

penelitian-penelitian terdahulu menggunakan basis data Google Scholar yang berfokus pada publikasi dari 2015 hingga 2026. Proses tersebut menghasilkan beberapa koleksi artikel ilmiah terpilih, yang selanjutnya dilakukan proses analisis secara sistematis. Berikut diagram yang disajikan dalam proses literature review.



Gambar 1. Identifikasi Literatur Melalui Basis Data

Analisis ini bertujuan untuk membangun kerangka teoritis yang menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah perilaku FoMO pada murid. Seleksi dan analisis literature yang cermat memastikan landasan yang kokoh untuk dapat mengeksplorasi teoritis.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

Hasil analisis dari berbagai penelitian ini mengungkapkan dinamika yang kompleks antara kontrol diri, fenomena digital, dan

efektivitas intervensi klinis bimbingan konseling. Temuan utama secara konsisten menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana siswa yang memiliki regulasi impuls yang baik cenderung lebih mampu membatasi durasi penggunaan media sosial dan tidak mudah merasa cemas akan eksistensi sosialnya di dunia maya (Sutinah & Hanifah, 2025).

Secara teoretis, kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme pertahanan kognitif yang memungkinkan individu untuk memprioritaskan tujuan jangka panjang (seperti prestasi akademik) di atas kepuasan instan (seperti memantau update media sosial). Secara lebih spesifik, FoMO teridentifikasi sebagai prediktor utama munculnya adiksi media sosial, khususnya platform TikTok yang memiliki algoritma stimulasi tinggi. Namun, pengaruh negatif ini dapat dimitigasi secara signifikan jika siswa dibekali dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi; kontrol diri bertindak sebagai "rem" terhadap desakan neurobiologis untuk mencari validasi digital (Akbar et al., 2024).

Dalam aspek intervensi kuratif, penggunaan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menunjukkan hasil yang sangat transformatif pada berbagai domain masalah. REBT bekerja pada level Belief System (keyakinan), di mana konselor membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional yang menjadi akar kecemasan. REBT terbukti secara empiris mampu menurunkan skor FoMO siswa melalui restrukturisasi kognitif, yakni dengan mendebat keyakinan irasional seperti "Saya harus selalu tahu apa yang orang lain lakukan agar tidak terkucil" menjadi keyakinan yang lebih fungsional seperti "Keberhargaan saya tidak ditentukan oleh seberapa cepat saya mengetahui tren terbaru" (Utami & Muharni, 2023).

Lebih jauh lagi, penerapan REBT tidak hanya menyentuh aspek emosional, tetapi juga mampu mereduksi perilaku social loafing (kemalasan sosial) dalam kerja kelompok. Melalui teknik disputasi kognitif, siswa diajak menyadari bahwa pemalasan sosial bukan sekadar masalah teknis, melainkan hasil dari pikiran irasional mengenai kontribusi individu dalam tim (Akbar et al., 2024). Selain itu, teknik ini efektif memperbaiki kedisiplinan siswa dalam mengatasi kebiasaan terlambat sekolah yang sering kali berakar pada manajemen

waktu yang buruk akibat distraksi digital di malam hari (Seplyana, 2019).

Menariknya, dalam profil kesehatan mental, ditemukan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat self-compassion yang cenderung lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan (Sari et al., 2023). Hal ini memberikan wawasan penting bagi praktisi BK bahwa siswa perempuan mungkin mengalami tekanan internal yang lebih besar untuk menjadi sempurna (*perfectionism*) di dunia digital, sehingga memerlukan perhatian lebih dalam pengembangan sikap belas kasih pada diri sendiri (*self-kindness*) saat menghadapi kegagalan akademik maupun sosial. Tanpa *self-compassion* yang memadai, kegagalan kecil dapat berubah menjadi stres kronis yang memicu perilaku menarik diri atau adiksi gawai sebagai bentuk pelarian emosional.

Tabel 1. Temuan Literature Review

<b>Fokus Masalah</b>	<b>Hasil Temuan Signifikan</b>	<b>Pembahasan Klinis &amp; Solusi</b>
<b>Kontrol Diri vs FoMO</b>	Korelasi negatif kuat ( $r = -0,503$ ). Kontrol diri menyumbang 25,3% terhadap rendahnya FoMO.	Kontrol diri adalah mediator utama yang mencegah kecemasan akibat perbandingan sosial di internet.
<b>Adiksi TikTok</b>	FoMO berpengaruh positif terhadap adiksi, sementara kontrol diri berpengaruh negatif secara signifikan.	Adiksi adalah kompensasi dari kecemasan sosial; penguatan regulasi

		diri adalah kunci pencegahan primer.
<b>Intervensi FoMO (REBT)</b>	Terjadi penurunan skor FoMO yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ( $t = 12,256$ ).	Mengubah pola pikir irasional siswa mengenai eksistensi digital efektif mereduksi kecemasan secara permanen.
<b>Social Loafing</b>	REBT mereduksi perilaku malas dalam kelompok secara signifikan melalui teknik kognitif.	Perubahan kognitif meningkatkan akuntabilitas pribadi dan mengurangi ketergantungan pada usaha anggota lain.
<b>Kebiasaan Terlambat</b>	Guru BK berhasil mereduksi frekuensi keterlambatan melalui konseling REBT individu.	Masalah disiplin sering kali merupakan manifestasi dari pikiran irasional mengenai prioritas dan kontrol waktu.

<b>Self-Compassion</b>	Masuk kategori sedang; terdapat perbedaan skor berdasarkan gender (Laki-laki > Perempuan).	Intervensi harus inklusif namun spesifik gender untuk meningkatkan resiliensi emosional siswi.
<b>Layanan Dasar BK</b>	Implementasi layanan dasar di sekolah dasar mencapai kategori tinggi (baik).	Standarisasi melalui Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP BK) memastikan bantuan tepat sasaran.

Pembahasan dalam seluruh artikel ini menegaskan bahwa problematika remaja di era digital bersifat multidimensional, melibatkan interaksi antara kerentanan psikologis individu dan tekanan lingkungan digital. Keberhasilan berbagai teknik REBT dalam studi-studi tersebut membuktikan bahwa dengan menasar akar masalah pada sistem keyakinan (*belief system*) siswa, guru bimbingan konseling dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih menetap dan berkelanjutan. Penekanan pada penguatan aspek kognitif-perilaku ini tidak hanya menyelesaikan masalah jangka pendek seperti keterlambatan atau kemalasan, tetapi juga membangun resiliensi mental jangka panjang bagi siswa dalam menghadapi tantangan era disrupsi informasi.

## 2. Pembahasan

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa fenomena psikologis yang dialami siswa pada era digital saat ini memiliki keterkaitan yang erat dengan kemampuan kontrol diri dalam menggunakan media sosial. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami FoMO. Kontrol diri berperan sebagai mekanisme regulasi yang membantu individu mengendalikan dorongan impulsif untuk terus memantau aktivitas media sosial. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu memprioritaskan aktivitas yang lebih penting seperti belajar dan interaksi sosial secara langsung dibandingkan dengan keterlibatan berlebihan dalam aktivitas digital.

Fenomena FoMO sendiri merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir atau takut ketika individu merasa tertinggal pengalaman sosial yang dialami oleh orang lain (Nur Halizah et al., 2025). Kondisi ini mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya. Pada siswa, kondisi ini sering kali muncul akibat intensitas penggunaan internet yang tinggi, terutama ketika mereka merasa perlu mengetahui setiap aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya di media sosial. Jika tidak dikontrol dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi belajar serta menimbulkan kecemasan sosial yang berlebihan (Utami & Muharni, 2023).

Lebih lanjut, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dengan munculnya perilaku adiksi media sosial, khususnya pada platform yang memiliki algoritma stimulasi tinggi seperti TikTok. Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus memeriksa media sosial sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan karena merasa tertinggal informasi atau aktivitas sosial. Namun demikian, kemampuan kontrol diri yang baik dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu menghambat kecenderungan tersebut. Dengan kata lain, kontrol diri dapat bertindak sebagai pengendali yang membantu individu

membatasi penggunaan media sosial sehingga tidak berkembang menjadi perilaku adiktif.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dialami siswa, termasuk FoMO. Pendekatan REBT menekankan bahwa emosi negatif yang dialami individu tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa eksternal, tetapi lebih dipengaruhi oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut. Oleh karena itu, proses konseling dalam pendekatan REBT berfokus pada membantu siswa mengidentifikasi, menantang, dan mengganti keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Melalui proses restrukturisasi kognitif tersebut, siswa dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat sehingga mampu mengurangi kecemasan yang muncul akibat tekanan sosial di media digital (Utami, 2023).

Selain berdampak pada penurunan tingkat FoMO, penerapan teknik REBT juga terbukti mampu mengurangi perilaku social loafing atau kemalasan sosial dalam kerja kelompok. Social loafing sering muncul ketika individu merasa bahwa kontribusinya tidak terlalu berpengaruh terhadap hasil kelompok sehingga mereka cenderung mengurangi usaha yang diberikan. Melalui teknik disputasi kognitif dalam REBT, siswa diajak untuk menyadari bahwa perilaku tersebut merupakan hasil dari pola pikir yang tidak rasional mengenai tanggung jawab individu dalam kelompok. Dengan perubahan pola pikir tersebut, siswa menjadi lebih bertanggung jawab dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap perannya dalam kerja kelompok.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu siswa mengatasi kebiasaan terlambat datang ke sekolah. Kebiasaan terlambat sering kali berkaitan dengan manajemen waktu yang kurang baik serta adanya pola pikir irasional mengenai prioritas kegiatan sehari-hari. Melalui proses konseling REBT, siswa dibimbing untuk mengevaluasi keyakinan yang keliru mengenai pengelolaan waktu dan menggantinya dengan pola pikir

yang lebih rasional dan bertanggung jawab. Dengan demikian, perubahan pada sistem keyakinan individu dapat berdampak langsung pada perubahan perilaku disiplin siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Selain faktor kognitif dan perilaku, penelitian ini juga menyoroti pentingnya aspek self-compassion dalam perkembangan psikologis siswa. Self-compassion berkaitan dengan kemampuan individu untuk memahami, menerima, dan memperlakukan dirinya dengan sikap penuh empati ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-compassion siswa berada pada kategori sedang serta terdapat perbedaan berdasarkan gender, di mana siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu dirancang secara inklusif namun tetap mempertimbangkan kebutuhan psikologis yang berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan agar mampu meningkatkan resiliensi emosional mereka secara optimal.

Di sisi lain, implementasi layanan dasar bimbingan dan konseling di sekolah juga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh. Layanan dasar BK bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar kepada siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan, termasuk dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak. Pelaksanaan layanan BK yang terstandarisasi melalui Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP BK) dapat membantu memastikan bahwa program layanan yang diberikan kepada siswa berjalan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa berbagai permasalahan yang dialami siswa pada era digital merupakan fenomena yang bersifat multidimensional, yang melibatkan interaksi antara faktor psikologis individu dan tekanan lingkungan digital. Pendekatan REBT dalam layanan bimbingan dan

konseling terbukti mampu memberikan dampak positif dalam mengatasi berbagai permasalahan tersebut karena berfokus pada perubahan sistem keyakinan individu yang menjadi akar dari munculnya perilaku maladaptif. Dengan memperkuat kemampuan kontrol diri, meningkatkan kesadaran kognitif, serta memberikan layanan konseling yang tepat, siswa diharapkan mampu mengembangkan ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permasalahan psikologis siswa di era digital, khususnya yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan adiksi media sosial, sangat dipengaruhi oleh kemampuan kontrol diri. Kontrol diri terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan FoMO, sehingga semakin baik kemampuan siswa dalam mengendalikan diri, semakin rendah tingkat kecemasan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial yang mereka alami. Dengan demikian, kontrol diri berperan sebagai faktor protektif utama dalam menghadapi tekanan lingkungan digital.

Selain itu, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif sebagai intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling. REBT mampu mengatasi berbagai permasalahan siswa, seperti FoMO, social loafing, dan kebiasaan terlambat, melalui perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Perubahan pada sistem keyakinan ini berdampak langsung pada perbaikan perilaku dan peningkatan tanggung jawab siswa. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya aspek *self-compassion* dalam mendukung kesehatan mental siswa, dengan adanya perbedaan tingkat antara laki-laki dan perempuan yang perlu menjadi perhatian dalam layanan BK. Di samping itu, implementasi layanan dasar BK yang terstandarisasi berperan penting dalam memberikan dukungan preventif dan pengembangan keterampilan siswa.

Secara keseluruhan, problematika siswa di era digital bersifat multidimensional, sehingga memerlukan pendekatan yang

komprehensif. Penguatan kontrol diri, intervensi kognitif melalui REBT, serta optimalisasi layanan bimbingan dan konseling menjadi kunci dalam membentuk ketahanan psikologis siswa agar mampu menghadapi tantangan perkembangan di era digital secara sehat dan adaptif.

## Daftar Referensi

- Akbar, M., Pandang, A., & Saman, A. (2024). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Perilaku Social Loafing Siswa SMA. *Pinisi Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, 4(3), 358–364.
- Balta, S., & Emirtekin, E. (2020). *Neuroticism , Trait Fear of Missing Out , and Phubbing : The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use*. 18, 628–639.
- Konaah, S., Lolita, N., Rahmadania, Z., Nabila, G., & Rahmania, A. (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mereduksi Bullying pada Siswa di Sekolah*. 3(April).
- Lianawati, A., Prasetyowati, T., Rahmah, R. I., Syamsiyah, N., Urifan, M. F., & Kharisma, L. D. (2023). *FEAR OF MISSING OUT (FoMO) CAUSE ANXIETY IN TEENAGERS*. 3(2), 30–36.
- Nur Halizah, S., Salsabila Widodo, C., Afifah, ati, Anugrah Putra, D., Afifuddin Ghozali, M., & FIP Universitas Negeri Surabaya, B. (2025). Pendekatan Humor dalam REBT terhadap Kecemasan Akibat Fear of Missing Out (FOMO): Studi Literatur. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 363–377. <https://doi.org/10.23969/JP.V10I04.37635>
- Nur Laila Eka Putri, ST. Fannatus Syamsiah, W. S. (2024). *Efektifitas konseling kelompok rational emotive behavior therapy (rebt) untuk mengurangi school refusal (penolakan sekolah) siswa sma minqotrotul ulum gumukmas-jember*. 2, 72–82.
- Nurfadilla, R. S., Athar, M. A., Afifah, N. Z., & Syarifah, R. (2024). *Perilaku FoMO pada Mahasiswa Generasi Z di Prodi BK UHAMKA*. 5(2), 56–65.
- Rahmania, F. A., Ramadhayanti, J. S., Aliyah, T., Andini, D., & Nugraha, S. P. (2020). *Fear of Missing Out ( FOMO ) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood*.
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). *Gratitude as a predictor of fear of missing out (FOMO) among digital native generation in Yogyakarta*. 5(2), 53–62.

- Sari, F. P., Syahrman, & Saparahayuningsih, S. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan tehnik. *Consilia*, 6, 1–11.
- Sutinah, S., & Hanifah, R. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu. *JIPSI Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 33–45. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.982>
- Ursula Oberst, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt b, Matthias Brand, A. C. (2016). *Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out*.
- Utami, R. D., & Muharni, T. (2023). Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mencegah Fear of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Sma Swasta Budi Agung Medan. *Nizhamiyah*, 13(2), 191. <https://doi.org/10.30821/niz.v13i2.3238>
- Winda Nur Hayati, D. R. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas Xii Ipa Sman 1 Tongas. 36(1), 27–36.