

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Internet sekarang bukan hanya digunakan sebagai alat untuk mencari informasi dan berkomunikasi melainkan internet juga memberikan kesempatan untuk melihat kegiatan siapapun tanpa batas waktu meskipun jarak jauh. dan lebih fokus pada kegiatan yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan pengalaman atau kehidupan yang dimiliki oleh diri sendiri. Menurut Oetomo menyebutkan bahwa internet adalah singkatan dari *international network*, yang didefinisikan sebagai suatu jaringan komputer yang sangat besar, dimana jaringan ini terdiri beberapa jaringan-jaringan kecil yang saling berhubungan satu sama lain. Kata internet sudah tidak asing lagi di zaman generasi z, dimana generasi z ini merupakan generasi pertama yang sejak awal akrab dengan teknologi. Dan menurut para ahli generasi z sebagai generasi Net dikarenakan lebih unggul dan serba bisa dalam teknologi dan jauh lebih cakap dan awas terhadap sisi *negative* teknologi. Generasi z tersebut diartikan bahwa generasi yang individunya berumur 12 tahun sampai 27 tahun dan dapat disimpulkan sebagai generasi yang sedang menempuh pendidikan baik di bangku sekolah, perguruan tinggi, bekerja dan sudah menikah.<sup>1</sup>

Menurut Blakley generasi z memiliki karakteristik digital *intuitiveness*, yaitu intuisi yang berdasarkan pada penggunaan teknologi

---

<sup>1</sup> Elsaday Teresa Tiwa, Femmy C.M Tasik, and Purwanto Antonius, 'Pemanfaatan Internet Dalam Pengembangan Usaha Kuliner Desa Tumpaan Kecamatan Tumpaan', *Journal Ilmiah Society*, 2.1 (2022), 1–10.

digital dimana sudah bisa bertatap muka dengan kerabat, menelepon orang tua dan juga bisa memesan makanan maupun barang yang individu inginkan secara bersamaan. Semenjak terbiasa hidup didalam dunia internet yang lebih serba instan, generasi ini sudah bisa mengetahui atau memprediksi tren apapun yang sedang hangat dibicarakan dan sebisa mungkin mereka mengikuti trend tersebut dengan tujuan agar tidak tertinggal apapun baik itu informasi maupun *life style*, kebiasaan tersebut disebabkan karena generasi ini selalu hidup pada derasnya informasi yang muncul di internet dan merupakan informasi baru dan cepat serta mudah untuk diikuti oleh generasi ini.<sup>2</sup> Hal tersebut disebabkan karena kebanyakan generasi z tidak ingin dan takut akan mendapatkan label kurang *update* dalam hal apapun, tidak gaul dan akan merasakan kecemasan tersendiri jika tidak mencoba dan mengikuti trend yang ada di internet.

Kemudahan dalam mengakses internet dan kebiasaan hidup serba instan serta *digital native* akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari generasi z, karena menjadi generasi z ini pastinya mempunyai kekurangan dan kelebihan yaitu: kelebihan intelektual yang baik, terbuka terhadap segala sesuatu, mendapatkan informasi yang lebih banyak, dan dapat melakukan banyak hal dalam satu waktu.<sup>3</sup> Sedangkan kekurangan generasi z yaitu individualistis, tidak fokus, serba instan, kurang menghargai poses dan memiliki emosi yang labil. Menurut Boroujerdi dan Wolf menyatakan

---

<sup>2</sup> Nicho Alinton Sianipar and Dian Veronika S Kaloeti, 'Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama', *Jurnal Empati*, 8.1 (2019), 136-43.

<sup>3</sup> Nicho Alinton Sianipar, 'Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro', 2021.

bahwa ketika perilaku konsumtif muncul generasi z cenderung senang untuk berbelanja secara daring atau online, agar dapat menghemat dan mendapatkan suatu barang yang lebih sesuai. Selain itu juga, semenjak ada internet generasi ini mengubah pandangan dalam mengambil fashion, kuliner, tempat healing dan *life stylenya*.<sup>4</sup>

Menurut survey global, lebih dari 50% generasi z *online* setiap hari untuk berkomunikasi dengan teman-teman mereka. Media sosial yang sering digunakan oleh generasi z terutama peserta didik tingkat menengah akhir ini adalah seperti *Whats App, Telegram, Tiktok, Line dan Instagram*, dari media sosial tersebut peserta didik bisa mendapatkan berbagai informasi yang lengkap dan baru, hal tersebut menyebabkan tidak bisa meninggalkan ponsel dikarenakan takut dan merasa cemas ketika ketinggalan berita sehingga peserta didik lebih suka menghabiskan waktu untuk menjelajahi web dan lebih suka tinggal didalam ruangan bermain media sosial dibandingkan diluar. <sup>5</sup>

Rasa takut akan tertinggal informasi maupun pengalaman dalam situasi apapun dapat disebut sebagai *Fear of Missing Out* atau biasa di kenal dengan fomo, meskipun istilah tersebut terdengar baru namun kata fomo tidak asing lagi dikalangan kaum remaja khususnya peserta didik tingkat menengah akhir, secara harafiah fomo adalah rasa takut ketinggalan atau kelewatan sesuatu baik tentang informasi maupun pengalaman dan juga bisa diartikan sebagai fenomena yang terdiri dari dua

---

<sup>4</sup> Sianipar.

<sup>5</sup> Rina Sari Qurniawati and Yulfan Arif Nurohman, 'EWOM Pada Generasi Z Di Sosial Media', *Jurnal Ekonomi Manajemen Sumber Daya*, 20.2 (2018), 70–80 <<https://journals.ums.ac.id/index.php/dayasaing/article/view/6790>>.

komponen yaitu komponen emosi dan komponen pikiran, dimana komponen emosi berasal dari ketidakpastian yang dialami karena hal-hal negatif yang terjadi karena ketinggalan sesuatu contohnya takut ketinggalan informasi mengenai hal-hal yang sukai bahkan ketakutan karena tidak *up-date* mengenai berita baru, sedangkan komponen pikiran yaitu komponen yang hubungannya dengan cara berfikir seseorang karena biasanya kita selalu senang membanding-bandingkan pengalaman orang lain. Seseorang yang memiliki perilaku fomo yang tinggi akan selalu merasa cemas, khawatir berlebihan dan menganggap bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang sangat menyenangkan<sup>6</sup>.

Fenomena yang terjadi di MAN 1 Jombang yaitu kondisi perilaku fomo setiap siswa dalam tingkat yang berbeda. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa merasa cemas dan takut tertinggal informasi yang baru, ketika di lingkungan sekolah bahkan di dalam kelas siswa selalu menghabiskan waktu selama 5 jam dalam sehari untuk membuka media sosial, bahkan lebih sering membuka aplikasi yang sedang trend saat ini ketika jam pelajaran dimulai dan suka menirukan *life style* orang lain. Maka dari itu siswa MAN 1 Jombang tidak bisa lepas dari media sosial dan sering merasakan kecemasan akan tertinggal hal baru.

Dalam aspek merasa cemas dan takut akan tertinggal informasi yang baru, siswa sangat ingin tahu dan tidak ingin tertinggal informasi mengenai *trend* yang baru seperti tempat wisata yang baru dan dikunjungi banyak orang serta individu tersebut sebisa mungkin juga harus bisa pergi

---

<sup>6</sup> Dwi Angga Putra, 'Hubungan Antara Fear of Missing oUt Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Masa Transisi Menuju Dewasa', 2018.

ke tempat yang sedang marak dibicarakan. Peneliti memilih MAN 1 Jombang sebagai tempat penelitian dikarenakan terdapat 32% berkategori sangat tinggi tingkat fomo yang dialami siswa, hal ini melatarbelakangi peneliti untuk meneliti perilaku fomo.

Menurut przybylski perilaku fomo yaitu suatu ketakutan individu akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong untuk terkoneksi secara terus menerus dengan individu lain lakukan serta merupakan sebuah perasaan yang negatif atau perasaan depresi karena dapat melemahkan perasaan bahwa seseorang telah membuat keputusan yang terbaik dalam kehidupannya.<sup>7</sup> J. Walter Thompson juga mengartikan fomo merupakan perasaan yang tidak nyaman dan kadang-kadang membuat perasaan bahwa individu kehilangan jati dirinya sendiri.<sup>8</sup> Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku fomo yaitu perasaan ketidaknyamanan dan kecemasan yang di alami individu ketika tertinggal informasi mengenai berita baru dan individu tersebut tidak ada didalam peristiwa tersebut.<sup>9</sup>

Dilansir dari Bangka Tribunnews menyatakan bahwa adiksi pengguna media sosial dikalangan remaja seluruh Indonesia menduduki peringkat kedua yaitu 30,3 persen dimana berumur 18-24 yaitu dikalangan pelajar dan mahasiswa yang seharusnya lebih fokus pada pendidikan dan karyanya, namun peserta didik sudah terjebak dengan perilaku fomo yang

---

<sup>7</sup> Judithya Anggita Savitri and Jurusan Psikologi, 'Acta Psychologia Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood', *Acta Psychologia*, 1.1 (2019), 87–96 <<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>>.

<sup>8</sup> Alfanny Maulany Yusra, 'Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau', 2021.

<sup>9</sup> Putra.

mengakibatkan merasakan kecemasan yang berlebihan akan tertinggal sesuatu informasi baru. Dalam Bangka tribunnews juga mengutarakan bahwa ada banyak elemen yang terlibat agar para peserta didik dapat terbebas secara dari perilaku fomo dan dapat fokus dengan dunia nyata di lingkungan sekitarnya, yaitu diantaranya peran orang tua dimana sebagai orang paling dekat pertama, akan sangat membantu peserta didik dalam memenuhi segala kebutuhan dasar psikologis mereka dan seorang guru sebagai orang terdekat kedua di lingkungan sekolah juga sangat memegang peranan penting dalam proses pemenuhan kebutuhan dasar psikologis serta bisa membantu peserta didik dalam menemukan jati diri mereka.<sup>10</sup>

Di sini Allah juga menjelaskan dalam surat Al-Hijr:88 agar kita terhindar dan tidak terjebak dalam perilaku fomo, yang berbunyi:

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ  
وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “janganlah sekali-kali kamu menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah kami berikan kepada beberapa golongan dari mereka, dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang beriman”.<sup>11</sup>

Berdasarkan tafsir Al- Mukhtashar ayat tersebut mengisyaratkan bahwa kita tidak boleh selalu melihat kemewahan orang lain dan merasa cemas terhadap apa yang mereka miliki serta tidak boleh merasa takut akan ketinggalan apapun yang orang lain miliki dan selalu menjalankan

<sup>10</sup> Candralini, ‘Sindrom Fomo’, *Bangka Tribunnews* (Bangka Belitung, 2021) <<https://bangka.tribunnews.com/2021/12/15/remaja/-dan-sindrom-fomo?page=all>>.

<sup>11</sup> Enang Sudrajar, *Syamil Qur'an* (Jakarta: Sygma Creative Media Corp, 2018).

hidup dengan berlandaskan nilai dan aturan Al-Qur'an dan janganlah kita memandangi dua mata serta tidak boleh berangan-angan mendapat kesenangan dunia yang sifatnya sementara.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Alt *Fear of missing out* bisa menjadi dampak *negative* dari sebuah perkembangan layanan digital dengan tujuan untuk memperoleh sebuah informasi terbaru dan membuat seseorang memiliki emosi *negative*, penguasaan lingkungan yang rendah serta mempunyai relasi negatif kepada orang lain.<sup>12</sup> Adapun dampak positif perilaku fomo yaitu individu lebih bisa *up to date* dalam hal apapun namun jika berlebihan akan menimbulkan sikap *maladaptive* bagi individu dalam penggunaan media sosial dikarenakan individu tersebut takut dan cemas akan tertinggal informasi, akibatnya individu cenderung lebih ingin menjadi orang pertama yang mengetahui dan memperoleh informasi tentang orang lain maupun suatu peristiwa yang hangat dan terbaru, karena rasa penasarannya terlalu tinggi orang yang mengalami fomo akan rela memantau media sosial setiap hari bahkan setiap jam. Jika perilaku fomo tersebut tidak segera diatasi maka akan membuat individu terbiasa menghabiskan sepanjang waktunya hanya di layar handphone dengan tujuan agar tidak tertinggal informasi dari yang terbaru dan tidak mampu mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan rasa bosan dan memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut dengan mengakses media sosial sehingga lupa dengan kegiatannya.

---

<sup>12</sup> Yonina Vivaldie, 'Hubungan Husnuzhan Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Dimasa Pandemi Covid 19' (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2021).

Selain itu layanan bimbingan konseling dan islam di sekolah merupakan usaha membantu siswa untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Layanan bimbingan konseling dan islam memfasilitasi pengembangan siswa, secara individual atau kelompok, sesuai dengan kebutuhan. Pelayanan ini juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi oleh siswa untuk memahami dirinya dan lingkungan disekitarnya agar dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis.<sup>13</sup>

Salah satu penanganan perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) mampu diatasi dalam layanan dan konseling yang ada di sekolah yaitu layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan yang bertujuan untuk melatih individu bersikap terbuka, mampu berbicara dihadapan orang banyak, melatih individu untuk mengambil keputusan, mempunyai kemampuan untuk mengembangkan perasaan, pikiran serta memunculkan tingkah laku. Dalam mengatasi perilaku fomo juga menggunakan konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik dalam pendekatan behavioristic, teknik tersebut merupakan teknik yang spesifik dikemabangkan oleh wolpe. Wolpe berpendapat bahwasannya semua perilaku *neurotic* adalah bentuk ekspresi dari kecemasan. Dalam mengatasi kecemasan yang dialami individu dapat dilakukan dengan cara memberikan rangsangan yang dapat membuat rasa

---

<sup>13</sup> Alma Rizky Nafia, 'Penggunaan Teknik Disensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021' (UIN Raden Intan Lampung, 2021).

cemas dalam diri individu sedikit demi sedikit dilakukan dengan cara berangsur-angsur sehingga individu tidak merasa cemas lagi.<sup>14</sup>

Hal tersebut dapat dilakukan secara bertahap oleh siswa secara bertahap dengan cara membayangkan suatu hal menegangkan dan kemudian siswa diminta untuk tetap rileks sampai kondisi yang paling mencemaskan, teknik desensititasi sistematis merupakan salah satu metode yang bertujuan untuk menangani seseorang yang mempunyai sikap yang menimbulkan dirinya merasa tidak tenang dan tidak nyaman pada saat melakukan kegiatan apapun. Disini perasaan yang timbul berupa rasa cemas, gugup, gemetar dan khawatir. Keadaan seperti itu dapat menyebabkan kondisi seseorang tidak tenang dan selalu merasa cemas dimanapun berada serta kurang percaya diri atas kegiatan yang dilakukan, apakah sudah benar atau salah dalam melakukan apapun. Dari situ perilaku fomo yang dialami oleh peserta didik akan hilang sehingga peserta didik bisa belajar dengan fokus dan melakukan apapun sesuai dengan dirinya sendiri serta menjalankan kewajiban sebagai seorang pelajar.<sup>15</sup>

Teknik disensitisasi sistematis penting digunakan dalam penelitian ini khususnya dalam mengatasi suatu kecemasan berupa perilaku fomo dikarenakan teknik ini bisa membuat individu bisa mereklaksasikan kecemasan dari yang tertinggi ke kecemasan yang paling rendah, bisa memunculkan respon yang bertentangan dengan perasaan yang

---

<sup>14</sup> Theresia Devi Arif Yanti, 'Penggunaan Teknik Disensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMP 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017' (Institut Agama Islam Negeri Raden Lampung, 2016).

<sup>15</sup> Jainal Ilmi, 'Terapi Disensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Ketakutan Pada Anak Dengan Fobia Telur Asin', *Procedia*, 4.4 (2020), 145.

menimbulkan kecemasan. Karena mustahil bisa merasakan kecemasan dan tenang dalam waktu yang bersamaan, kuncinya adalah dengan memperkuat respon yang diinginkan yaitu perasaan tenang untuk menghilangkan respon yang tidak diinginkan berupa perasaan cemas dan khawatir. Oleh karena itu penelitian ini sangat penting dilakukan agar siswa bisa mengatasi kecemasan yang dialami dan menerima dirinya sendiri dan tidak menjadikan tolak ukur orang lain dalam menentukan *life style*.<sup>16</sup>

Dari penelitian Alma Rizky Nafia dan Desfi Dian Mustika membuktikan bahwa konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis sangat efektif terhadap situasi interpersonal, ketakutan dalam menghadapi ujian dan berbagai situasi yang menimbulkan kecemasan. Dan adanya tahap relaksasi, dimana individu bisa membayangkan kecemasan dari yang paling tinggi ke paling rendah. Kecemasan yang sering dihadapi individu yaitu berupa kecemasan menghadapi presentasi dan kecemasan ketika menghadapi ujian, namun penelitian ini meneliti kecemasan individu yaitu berupa fomo yakni sebuah kecemasan yang baru dan sering dialami generasi z khususnya peserta didik dan terdapat 9 siswa yang dijadikan sampel penelitian. Dalam penelitian terdahulu menggunakan metode *quasi eksperimen* sedangkan penelitian ini menggunakan *pre eksperimen*. Dan disini peneliti menggunakan 3 aspek kecemasan berupa perilaku fomo yaitu merasa cemas dan takut tertinggal informasi yang baru, menghabiskan waktu selama 5 jam di media sosial dan suka menirukan

---

<sup>16</sup> Ilmi.

gaya hidup orang lain. Selain itu dari hasil *pretest* yang berjumlah 32 siswa setelah dilakukan *posttest* menjadi 9 siswa yang mengalami tingkat fomo yang sangat tinggi.<sup>17</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian “Efektivitas Konseling Perilaku Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) di Man 1 Jombang”. Peneliti memutuskan untuk memberikan teknik desensitisasi sistematis kepada siswa yang mempunyai perilaku fomo yang diharapkan mampu untuk mengatasi perilaku fomo pada siswa. Dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berfikir, berperilaku, berkeyakinan dan mampu mengembangkan kepercayaan pada dirinya sendiri dan bisa mengatasi kecemasan yang dialaminya ketika melihat orang lain lebih darinya dalam segala aspek.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskna di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat perilaku fomo (*fear of missing out*) di MAN 1 Jombang?

---

<sup>17</sup> Alma Rizky Nafia, ‘Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun 2020/2021’.

2. Bagaimana efektivitas konseling perilaku teknik Disensitasi Sistematis untuk mengatasi perilaku Fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang?

### **C. Tujuan Masalah**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat perilaku fomo (*fear of missing out*) di MAN 1 Jombang
2. Untuk mengetahui efektivitas teknik Disensitasi Sistematis Untuk mengatasi perilaku Fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian diartikan sebagai jawaban sementara dari masalah suatu penelitian, hipotesis hanya disusun pada jenis penelitian inferensial, yaitu jenis penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji. Penguji suatu hipotesis selalu melalui teknik analisis statistik inferensial. Hipotesis bisa disusun oleh peneliti berdasarkan landasan teori yang kuat dan didukung dengan hasil-hasil penelitian yang relevan. Dari penjelasan di atas maka hipotesis sebagai berikut:

Ha : konseling perilaku teknik disensitasi sistematis efektif dalam mengatasi perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa keilmuan khususnya dalam dunia Bimbingan dan Konseling terkaitan efektivitas konseling perilaku disensitisasi sistematis untuk mengatasi fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi guru khususnya kepada guru BK atau Konselor dalam menghadapi kasus yang berhubungan dengan kecemasan yang berlebihan akan tertinggal informasi dari orang lain bahkan peristiwa yang baru terjadi di media sosial atau biasa disebut dengan *Fear of Missing Out*. Dan menjadi sumber informasi mengenai konseling perilaku teknik disensitisasi perilaku dengan *Fear of Missing Out* sehingga dapat membantu peserta didik dalam upaya mencegah kecemasan dan menjadi sebuah perkembangan untuk penggunaan media sosial yang bijak.

#### b. Bagi siswa atau peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan siswa MAN 1 Jombang dapat menggunakan media sosial secara bijak dan bisa mengontrol diri untuk melakukan kegiatan yang lebih positif serta tidak mudah

merasa kecemasan dan ketakutan akan tertinggal informasi maupun peristiwa yang baru terjadi di media sosial

c. Bagi orang tua

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua peserta didik khususnya siswa/siswi MAN 1 Jombang agar selalu memberi pengawasan terhadap anak agar bijak dalam menggunakan media sosial dan mengajari anak untuk selalu melakukan kegiatan yang lebih positif lagi baik di rumah maupun di sekolah, sehingga anak akan mengontrol diri dan terbiasa menghabiskan waktu luang dengan hal-hal yang positif dan menggunakan media sosial hanya untuk hal-hal yang penting.

d. Bagi peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan acuan dari hasil penelitiannya untuk dijadikan penelitian yang relevan serta sebagai bahan untuk dikembangkan dan diteliti lebih jauh terkait variabel oleh peneliti selanjutnya.

## **F. Asumsi dan Batasan Penelitian**

Asumsi penelitian merupakan sebuah anggapan dasar mengenai sesuatu dan merupakan sebuah anggapan dasar yang harus dirumuskan secara jelas sebelum peneliti melakukan pengumpulan data. Asumsi dari penelitian ini adalah perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) dapat diatasi dengan Konseling Perilaku Teknik Disensitasi Sistematis. Agar penelitian lebih terarah, terfokus dan tidak meluas, peneliti membatasi

penelitian pada efektivitas konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang.

## G. Definisi Operasional

### 1. Konseling Perilaku Teknik Desensitasi Sistematis

Konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis adalah teknik spesifik di dalam pendekatan *behavioristik* yang bertujuan untuk memberikan ketenangan dengan mengajarkan seorang siswa untuk tetap rileks serta mengurangi respon emosional yang menakutkan. Teknik ini bisa dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Pelaksanaan konseling perilaku teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini menggunakan 6 kali *treatment*, yaitu (1) pengenalan dan pemaparan tentang cara pengisian angket, (2) Menganalisis Kecemasan, (3) Menyusun dan mengembangkan hierarki secara bersama antara konselor dan siswa mengenai kecemasan, (4) Relaksasi siswa dengan cara menutup mata serta membayangkan mengenai perilaku yang menimbulkan kecemasan, (5) Tugas rumah dan tidak lanjut dan (6) Terminasi. Dimana dalam setiap *treatment* akan memunculkan satu indikator dalam perilaku fomo.

### 2. Fomo (*Fear of Missing Out*)

Fomo (*Fear of Missing Out*) adalah suatu perilaku ketakutan atas ketinggalan informasi, perilaku berkembang seiring dengan adanya kecanduan dalam penggunaan internet khususnya media sosial, disisi

lain media sosial mempercepat fenomena fomo dengan memberikan ruang di mana individu dapat membandingkan kehidupannya dengan “highlight” dari kehidupan orang lain yang sengaja ditunjukkan dan membuat *social compression*. Dalam perilaku fomo memunculkan 3 indikator yaitu, (1). Merasa cemas dan takut tertinggal informasi yang baru, dimana individu akan merasa cemas apabila tertinggal berita yang baru dan selalu ingin mencari berita terbaru yang sedang dibicarakan kapanpun, (2). Menghabiskan waktu selama 5 jam untuk membuka media sosial (*Tiktok, Whats App, Instagram, Tweeter*), orang yang mengalami perilaku fomo individu akan selalu mengisi waktu luangnya dengan membuka media sosial dan mencari berita yang terbaru, (3) suka menirukan gaya orang lain, individu yang mengalami perilaku fomo akan menirukan gaya yang sedang *trend* didunia maya dari segi cara berpakaian, berbicara dan cara mereka mempertahankan hidupnya. fomo dapat di ukur dengan angket fomo menggunakan *skala likert*.

### 3. Siswa

Siswa yang termasuk dalam penelitian ini yaitu siswa yang berumur 15-18 tahun. Dalam kategori peserta didik atau siswa yang berumur 15-18 tahun masuk kedalam kategori siswa SMA, dimana masa SMA merupakan masa yang bisa dikatakan kedalam fase perkembangan masa remaja tengah. Fase perkembangan masa remaja yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa,

pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa kanak-kanak, masa remaja juga dapat disebut dengan masa untuk mencari jati diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya, bereksplorasi terhadap perannya. Siswa pada penelitian ini merupakan peserta didik yang tercatat aktif di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang kelas XI MIPA 6 yang berjumlah 32 siswa.