

**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  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh

**RIRIN DESSY UTAMI**

**NPM. 1902080033**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umhu.ac.id> E-mail: [fkip@umhu.ac.id](mailto:fkip@umhu.ac.id)

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 04 September 2023, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
N.P.M : 1902080033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : 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 Tahun Ajaran 2022/2023.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

  
Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.

PANITIA PELAKSANA

Sekretaris

  
Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.
2. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
3. Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.

1.   
2.   
3. 



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umstu.ac.id> E-mail: [fkip@umstu.ac.id](mailto:fkip@umstu.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
N.P.M : 1902080033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : 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 Tahun Ajaran 2022/2023

sudah layak disidangkan.

Medan, Agustus 2023

Disetujui oleh:  
Pembimbing

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.

Diketahui oleh:

Dekan

  
Dra. Hj. Syamsiyunita, M.Pd

Ketua Program Studi

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mochtar Basri No 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
N.P.M : 1902080033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : 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 Tahun Ajaran 2022/2023.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "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 Tahun Ajaran 2022/2023" adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyandur mutlak dari karya orang lain.

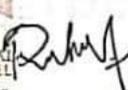
Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, September 2023

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,

  
METERAI TEMPEL  
41AKX453072099

RIRIN DESSY UTAMI



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umhsu.ac.id> E-mail: [fkip@umhsu.ac.id](mailto:fkip@umhsu.ac.id)



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
N.P.M : 1902080033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : 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 Tahun Ajaran 2022/2023

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
17 Juli 2023	Bab IV. Penyajian Hasil Pretest dan Post Test yang Berkelanjutan. Memberi gambaran perbandingan perlakuan.	✓	
22 Juli 2023	Validitas dan Reliabilitas Tes Sesuai dengan Variabel Penelitian dan Perlakuan.	✓	
26 Juli 2023	Hasil pengujian total pengujian dan sesuai data pengujian.	✓	
1 Agustus 2023	Hasil uji t sebelum dan sesudah ada perbedaan yang signifikan dan dapat diperbaiki. Jumlah.	✓	
5 Agustus 2023	Sudut & lafutan uji lapangan. Objek sesuai dengan Variabel Penelitian.	✓	
9 Agustus 2023	Hasil penelitian dapat diperbaiki. Jumlah & total pengujian.	✓	
16 Agustus 2023	ACC Sudut Pengujian	✓	

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasyim, S.Pd., M.Pd.

Medan, Agustus 2023  
Dosen Pembimbing Skripsi

Tetty Muharji, S.Psi., M.Pd.

## ABSTRAK

**RIRIN DESSY UTAMI, NPM. 1902080033. 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 Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi, Medan : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gejala *fear of missing out* (FOMO) pada siswa SMA Swasta Budi Agung Medan. Adapun dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengaruh dari layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mencegah *fear of missing out* (FOMO) yang dilihat dari hasil skor sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen *one group design pretest and posttest*. Objek dari penelitian ini adalah siswa kelas X MIA Sisingamangaraja SMA Swasta Budi Agung Medan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket pada siswa yang sering bermain sosial media dan juga yang sesuai dengan indikator yang merujuk pada *fear of missing out* (FOMO) seperti, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan akan ketinggalan momen/trend. Hasil uji analisis menggunakan uji T yang didukung dengan SPSS versi 26. Dengan hasil uji t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0,05 dengan peluang  $1 - \alpha$  dan derajat kebebasan  $dk = n - k = 26 - 1 = 25$  maka dari tabel t diperoleh  $t = 1,708$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,880 > 1,708$ ) atau  $sig ,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pencegahan *fear of missing out* (FOMO) sebelum dan sesudah dilakukan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada siswa SMA Swasta Budi Agung Medan kelas X MIA Sisingamangaraja.

**Kata Kunci : Layanan Informasi, Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Fear Of Missing Out* (FOMO)**

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahiim,*

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga ada kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan judul **“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 Tahun Ajaran 2022/2023”**. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang selalu melindungi dan memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih juga kepada kedua orangtua, Rio Rivandi selaku bapak sekaligus pahlawan saya yang selalu menjaga sedari kecil sampai dewasa sehingga saya bisa berada di titik ini, dan juga berkat doa, motivasi, dukungan materi yang selalu ia berikan tanpa mengharapkan imbalan apapun terkecuali anaknya sukses. Tak lupa pula saya ucapkan beribu-ribu terimakasih pada ibu Sulastri selaku ibu dan orang yang sangat saya cintai yang selalu memberikan doa-doa baik untuk mengiringi tiap langkah perjalanan saya.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M. AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku sekretaris studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Ibu Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd, selaku dosen pembimbing saya yang telah membantu dan membimbing saya dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen dan seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
9. Bapak Drs Sandi Basuki selaku kepala sekoah SMA Swasta Budi Agung Medan yang telah memberikan izin kepada saya dalam melaksanakan penelitian di sekolah.

10. Ibu Widya Aulia Lubis selaku guru BK SMA Swasta Budi Agung Medan yang telah banyak membantu saya dalam melaksanakan penelitian di sekolah.
11. Fadhly Rivandi dan Fadhlhan Rivandi selaku adik-adik saya serta keluarga saya yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Sahabat saya Hafni Rabbiani yang tak ada habisnya memberikan saya semangat, motivasi, doa, warna dalam hidup saya serta selalu membantu dan mendengarkan segala keluh kesah yang saya alami dan selalu menemani suka dan duka saya dari hari kemarin, sekarang, dan kedepannya sampai seterusnya.
13. Teman seperjuangan saya, Anindya Indrie, Ratih Amara, Tria Ifna, Girna Deliska, Neng Tias, Ayu Hanung, dan Ira Farahdina yang selalu mendukung saya dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Teman-teman BK A Pagi stambuk 2019 yang telah menemani dari awal perkuliahan.
15. Dan terakhir yang paling saya cintai dan sayangi yaitu Ririn Dessy Utami, terimakasih karena telah mampu dan berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan sebagian dari perjalanan hidup.

Dan juga kepada pihak-pihak yang terlibat saya ucapkan terimakasih, semoga Allah membalas segala perbuatan baik kalian. Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya.

*Wassalamualaikum Wr.Wb*

Medan, Agustus 2023

**Ririn Dessy Utami**

**NPM. 1902080033**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
<b>A. Kerangka Teoritis .....</b>	<b>8</b>
<b>1. Layanan Informasi.....</b>	<b>8</b>
1.1. Pengertian Layanan Informasi .....	8
1.2. Tujuan Layanan Informasi .....	9
1.3. Komponen Layanan Informasi.....	10
1.4. Asas Layanan Informasi.....	11
1.5. Teknik Layanan Informasi .....	12
1.6. Pelaksanaan Layanan Informasi.....	13
<b>2. Pendekatan <i>Ratinal Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....</b>	<b>14</b>
2.1. Pengertian Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	14
2.2. Pokok Kajian Hakikat Manusia Berdasarkan REBT .....	15
2.3. Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	16
2.4. Karakteristik Proses Konseling REBT.....	17

2.5. Teknik Dari Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	18
2.6. Peran Dan Fungsi Konselor Dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	20
2.7. Tahap Konseling Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	21
<b>3. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) .....</b>	<b>22</b>
3.1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) .....	22
3.2. Aspek <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) .....	22
3.3. Indikator <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) .....	24
3.4. Dampak <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) .....	25
3.5. Faktor <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) .....	27
<b>B. Penelitian Relevan .....</b>	<b>29</b>
<b>C. Kerangka Konseptual .....</b>	<b>31</b>
<b>D. Hipotesis .....</b>	<b>33</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
<b>A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>34</b>
1. Lokasi Penelitian .....	34
2. Waktu Penelitian .....	34
<b>B. Populasi Dan Sampel .....</b>	<b>35</b>
1. Pupulasi Penelitian .....	35
2. Sampel Penelitian .....	35
<b>C. Desain Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>D. Variabel Penelitian .....</b>	<b>37</b>
1. Variabel Indenden / Bebas (X) .....	37

2. Variabel Devenden / Terikat (Y).....	38
<b>E. Definisi Operasional Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>F. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>39</b>
1. Uji Validitas .....	42
2. Uji Reliabilitas .....	44
<b>G. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>45</b>
1. Deskripsi Data.....	45
2. Uji Hipotesis .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
<b>A. Profil Sekolah .....</b>	<b>47</b>
<b>B. Deskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>55</b>
1. Hasil Data <i>Pretest</i> (Sebelum Perlakuan).....	55
2. Hasil Data <i>Posttest</i> (Sesudah Perlakuan).....	58
3. Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> (Sebelum dan Sesudah Perlakuan) .....	62
<b>C. Pengujian Hipotesis.....</b>	<b>66</b>
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>68</b>
<b>E. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>71</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>72</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>72</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan</i> .....	34
Tabel 3.2 Populasi Penelitian .....	35
Tabel 3.3 Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3.4 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen .....	40
Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket .....	40
Tabel 3.6. Uji Validitas Instrument.....	43
Tabel 3.7. Uji Reabilitas Instrument .....	45
Tabel 3.8. Kategori Dari Pencegahan FOMO .....	46
Tabel 4.1. Skor Pretest .....	55
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi variabel fear of missing out (fomo) pada kelas X MIA Sisingamangaraja (Pretest) .....	57
Tabel 4.3. Skor Posttest.....	59
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi variabel fear of missing out (fomo) pada kelas X MIA Sisingamangaraja (Posttest) .....	61
Tabel 4.5. Perbandingan sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest).....	63
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi pretest dan posttest .....	65
Tabel 4.7. Paired Samples Statistics .....	67
Tabel 4.8. Hasil Uji t .....	68

## DAFTAR GAMBAR

Grafik 4.1. Histogram sebelum diberikan perlakuan (treatment) .....	58
Grafik 4.2. Histogram sesudah diberikan perlakuan (treatment) .....	62
Grafik 4.3. Histogram hasil pretest dan posttest .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan bagi setiap manusia merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi, karena dengan adanya pendidikan dapat membantu manusia untuk memajukan kehidupan dan menggapai tujuan yang ingin dicapainya. Melalui pendidikan manusia berupaya untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi baik yang sudah ada dalam dirinya sesuai dengan nilai-nilai yang ada di lingkungan masyarakat dan kebudayaan. Manusia adalah makhluk yang dinamis, dan bercita-cita ingin meraih kehidupan yang sejahtera dan bahagia. Namun cita-cita tersebut tidak mungkin terjadi jika manusia tersebut tidak berusaha keras meningkatkan kemampuannya melalui proses kependidikan.

Dalam UU No. 20 2003 pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Pristiwanti et al., 2022).

Pendidikan yang dijalani sesuai dengan semestinya akan menimbulkan perilaku yang baik, begitu juga sebaliknya. Selain pendidikan, lingkungan masyarakat maupun pengaruh teman sebaya juga mempengaruhi perilaku seseorang. Perilaku seseorang dikelompokkan ke dalam perilaku wajar, perilaku dapat diterima, perilaku aneh, dan perilaku menyimpang. Perilaku aneh yang sering terjadi pada seseorang adalah cepat merasa bosan, mendadak lupa hal penting, bergosip,

memikirkan hal diluar nalar. Perilaku aneh seseorang yang sedang marak-maraknya pada saat ini ada perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell (2013) dalam kutipan (K. Komala & Rafiyah, 2022) FOMO adalah fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen/pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial. Berlawanan dengan anggapan umum, FOMO tidak terbatas pada hal-hal yang kita lihat di media sosial. Fear of missing out merupakan salah satu faktor penyebab individu mengalami kecanduan media sosial.

(Anggraeni, 2018) Berdasarkan penelitian Przybylski et al (2013) peneliti mendapatkan tiga indikator Fear of Missing Out (FOMO). Indikator-indikator ini didasarkan pada rangkuman dari tulisan populer dan survei industri oleh Przybylski et al tentang Fear of Missing Out (FOMO) (JWT, 2012; Morford, 2010; Wortham, 2011) Yaitu : Ketakutan, Kekhawatiran, Kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Blackwell, Leaman, Tramposch, Orborne, dan Liss (2017) menemukan bahwa fear of missing out secara signifikan berpengaruh terhadap kecanduan media sosial. hasil penelitian yang dilakukan oleh Przybylski (2013) fear of missing out (FOMO) terbentuk karena rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis dari aspek competence, autonomy dan relatedness. Fear of missing out (FOMO) menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu atau kelompok lain. Hal ini didasarkan pada pandangan determinasi sosial bahwa media sosial memberikan efek pemberian pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain.

Media sosial memberikan jalan kepada individu untuk membiarkan individu lain mengetahui perilaku-perilaku yang terjadi dalam hidupnya sebagai bentuk penghargaan diri individu dan ketika individu lain melihat persepsi yang dimunculkan, hal tersebut diterjemahkan sebagai bentuk kebahagiaan yang sebenarnya (Przybylski, Murama, DeHaan dan Gladwell, 2013). Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Dossey, 2014) menemukan beberapa fakta mengenai fear of missing out (FOMO) diantaranya adalah fear of missing out (FOMO) merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya tingkat fear of missing out (FOMO) tertinggi dialami oleh individu pada masa transisi remaja menuju dewasa awal (emerging adulthood), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong keadaan fear of missing out (FOMO) yang tinggi dan fear of missing out (FOMO) yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar di dalam kelas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa Fear of Missing Out (FOMO) adalah ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Sejalan pula dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Hariadi (2018) yang juga menemukan bahwa fear of missing out mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja di MAN Surabaya secara signifikan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Swasta Budi Agung Medan, banyak siswa yang kecanduan gadget yang sudah dipastikan terkena gejala

*fomo* dan dikhawatirkan terkena perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* yang ekstrim dan tentunya akan memberikan dampak negatif pada siswa yang pada era sekarang perilaku FOMO pada siswa disekolah sudah banyak terjadi dikarenakan adanya kecemasan akan kehilangan momen berharga bagi dirinya dimana siswa tersebut ketinggalan dalam hal yang berhubungan dengan dunia media sosial. Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah perilaku FOMO yang ekstrim adalah dengan memberikan konten terkait cara menghindari perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* seperti, cara menghargai diri sendiri, dampak dari perilaku FOMO, upaya yang dapat dilakukan agar terhindar dari perilaku FOMO, mengurangi penggunaan gadget berlebih, selalu bersyukur dan berpikir positif, serta menggali dan mengembangkan potensi dalam diri. Hal tersebut dapat terwujud apabila permasalahan di atas dicegah dengan layanan yang sesuai. Salah satu layanan yang dapat dilakukan adalah layanan informasi. Sedangkan Prayitno dan Erman Amti (dalam Meiyasinta, 2017) menjelaskan bahwa layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki. Jadi, dengan layanan informasi diharapkan siswa mampu memahami dampak dari *Fear Of Missing Out (FOMO)* yang sudah merajalela di kalangan remaja dan diharapkan siswa dapat menghindari segala sesuatu yang menjadi penyebab dari FOMO.

Untuk memaksimalkan pemberian layanan informasi akan didukung dengan pendekatan, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. REBT merupakan suatu pendekatan didalam konseling yang dapat membantu mengubah cara pandang seorang klien

serta mengubah keyakinan klien yang semula irasional menjadi rasional, membantu dalam mengubah sikap, pola pikir serta persepsi (Wahyuni et al., 2022). Dengan pendekatan REBT, siswa akan diajarkan perbandingan pemikiran irasional dan rasional terkait perilaku FOMO sehingga dapat tercegahnya perilaku tersebut. Komalasari, 2011 dalam kutipan (Hartati, Sri & Rahman, 2018) menyatakan bahwa tujuan yang ingin dicapai dalam pendekatan REBT adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, membantu individu mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri, serta mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Untuk itu dalam membantu siswa untuk mencegah dan mendapat pemahaman yang lebih baik tentang perilaku tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“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 Tahun Ajaran 2022/2023*”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah adalah segala persoalan yang muncul dalam penelitian dan kajian dari latar belakang masalah. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasi adanya beberapa masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang sering bermain gadget yang dikhawatirkan mengalami *Fear Of Missing Out (FOMO)* yang ekstrim yang akan mempengaruhi prestasi maupun kepribadian siswa.

2. Belum adanya sosialisasi tentang *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada siswa kelas X SMA Swasta Budi Agung Medan.
3. Belum adanya layanan informasi terkait *Fear Of Missing Out (FOMO)* yang dilakukan di SMA Swasta Budi Agung Medan.
4. Kurangnya pengetahuan siswa kelas X di SMA Swasta Budi Agung Medan tentang dampak dari *Fear Of Missing Out (FOMO)*

### **C. Batasan Masalah**

Dalam melakukan penelitian, penulis harus membatasi permasalahan maupun subjek dan objek agar penelitian ini terstruktur dan penulis dapat fokus meneliti permasalahan yang menjadi tujuan awal terkerjakannya penelitian ini. Maka fokus penelitian ini adalah untuk melihat Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dan Mencegah *Fear Of Missing Out (FOMO)* Siswa Kelas X SMA Swasta Budi Agung Medan 2022/2023.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fokus penelitian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dapat mencegah *Fear Of Missing Out (FOMO)* Siswa Kelas X SMA Swasta Budi Agung Medan 2022/2023?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian sangat penting dirumuskan sebelum suatu kegiatan mulai dilaksanakan. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk Mengukur Pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk mencegah *Fear Of Missing Out (FOMO)* Siswa Kelas X SMA Swasta Budi Agung Medan 2022/2023.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan melebarkan wawasan bagi penulis.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu penelitian baru dan perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

### **2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi Sekolah

Sebagai masukan atau informasi tentang pelaksanaan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT.

#### b. Bagi Guru BK

Sebagai tambahan informasi guna meningkatkan perkembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

#### c. Bagi Siswa

Untuk menambah wawasan pengetahuan terkait permasalahan yang diteliti yaitu perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)*.

#### d. Bagi Peneliti

Sebagai referensi untuk melanjutkan penelitian ini dan mendapatkan pembelajaran serta pengalaman saat melakukan penelitian ini.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Layanan Informasi**

###### **1.1. Pengertian Layanan Informasi**

Winkel (2012) (dalam Muttaqin et al., 2017) layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa menerima dan memahami berbagai informasi seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa.

Sedangkan menurut Tohirin (dalam Meiyasinta, 2017) mengungkapkan bahwa layanan informasi merupakan layanan berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman siswa tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.

Sedangkan Prayitno dan Erman Amti (dalam Meiyasinta, 2017) menjelaskan bahwa layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki. Dengan demikian Layanan informasi itu pertama-tama merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling.

Dari pendapat ahli tersebut, dapat dipahami bahwa layanan informasi adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling dalam upaya bantuan untuk

memberikan informasi terbaru yang akan mengoptimalkan pemahaman siswa terkait materi yang akan dibahas.

## **1.2. Tujuan Layanan Informasi**

Menurut Yusuf Gunawan (1987: 89) (dalam Syafriani, Abdillah, 2019), ada dua tujuan layanan informasi yang bersifat umum dan khusus diantaranya sebagai berikut:

Tujuan layanan informasi yang bersifat umum adalah:

1. Mengembangkan pandangan yang luas dan realistis mengenai kesempatan-kesempatan dan masalah-masalah kehidupan pada setiap tingkatan pendidikan.
2. Menciptakan kesadaran akan kebutuhan dan keinginan yang aktif untuk memperoleh informasi yang tepat mengenai pendidikan, pekerjaan dan sosial pribadi.
3. Mengembangkan ruang lingkup yang luas mengenai kegiatan pendidikan, pekerjaan dan sosial budaya.
4. Membantu siswa untuk untuk menguasai teknik memperoleh dan menafsirkan informasi agar siswa semakin maju dalam mengarahkan dan memimpin dirinya sendiri.
5. Mengembangkan sifat dan kebiasaan yang akan membantu siswa dalam mengambil keputusan, penyesuaian, yang produktif dan memberikan kepuasan pribadi.
6. Menyediakan bantuan untuk membuat pilihan tertentu yang progresif terhadap aktivitas khusus sesuai dengan kemampuan bakat dan minat individu.

Sedangkan tujuan khusus dari layanan informasi adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pengertian tentang lapangan pekerjaan yang luas dimasyarakat.
2. Mengembangkan sarana yang dapat membantu siswa untuk mempelajari secara intensif beberapa lapangan pekerjaan atau pendidikan yang tersedia dan yang selektif.
3. Membantu siswa agar lebih mengenal/dekat dengan kesempatan kerja dan pendidikan dilingkungan masyarakat.
4. Mengembangkan perencanaan sementara dalam bidang pekerjaan dan pendidikan yang didasarkan pada belajar eksplorasi sendiri.
5. Memberikan teknik-teknik khusus yang dapat membantu para siswa untuk menghadapi kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah setelah meninggalkan sekolah, seperti memperoleh pekerjaan, melanjutkan program berikutnya atau membentuk rumah tangga.

### **1.3. Komponen Layanan Informasi**

(Meiyasinta, 2017) Dalam layanan informasi terlibat tiga komponen pokok, yaitu konselor, peserta, dan informasi yang menjadi isi layanan :

- 1) Konselor (guru pembimbing), ahli dalam pelayanan konseling adalah penyelenggara layana informasi. Konselor menguasai sepenuhnya informasi yang menjadi informasi layanan, mengenal dengan baik peserta layanan dan kebutuhannya kan informasi, dan menggunakan cara-cara yang efektif untuk melaksanakan layanan.
- 2) Peserta Peserta layanan informasi dapat berasal dari berbagai kalangan, siswa sekolah, mahasiswa, anggota organisasi pemuda dan sosial

politik, karyawan instansi dan dunia usaha/industri, serta anggota-anggota masyarakat lain baik secara perorangan maupun kelompok. Layanan informasi di sekolah pesertanya adalah peserta didik. peserta didik, menurut undang-undang republik indonesia tentang sistem pendidikan nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui prosesnya pendidikan pada jalur, jenjang dan jenis tertentu.

3) Informasi. Jenis, luas dan kedalaman informasi yang menjadi isi layanan informasi sangat bervariasi. Lebih rinci berbagai informasi dapat digolongkan kedalam:

- a) Informasi perkembangan diri
- b) Informasi hubungan pribadi, sosial, nilai dan moral
- c) Informasi pendidikan, kegiatan belajar, dan keilmuan teknologi
- d) Informasi sosial budaya, politik, dan kewarganegaraan
- e) Informasi pekerjaan dan ekonomi
- f) Informasi kehidupan berkeluarga
- g) Informasi kehidupan berkeluarga

#### **1.4.Asas-Asas Layanan Informasi**

(Meiyasinta, 2017) Layanan informasi pada umumnya merupakan kegiatan yang diikuti oleh sejumlah peserta dalam suatu forum terbuka. Dalam hal ini layanan informasi perlu memiliki beberapa asas-asas diantaranya :

- 1) Asas kegiatan Bimbingan dan konseling harus membantu siswa agar berusaha melakukan kegiatan yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

- 2) Asas kesukarelaan Pelaksanaan bimbingan dan konseling berlangsung atas dasar sukarela dari kedua belah pihak.
- 3) Asas keterbukaan Asas bimbingan dan konseling dapat berhasil dengan baik jika siswa yang bermasalah mau menyampaikan masalah yang dihadapi kepada guru pembimbing dan guru pembimbing bersedia membantunya.
- 4) Asas kerahasiaan Segala sesuatu yang dibicarakan siswa kepada guru pembimbing tidak boleh disampaikan kepada oranglain. Asas ini akan mendasari kepercayaan peserta didik kepada guru pembimbing.

### **1.5. Teknik Layanan Informasi**

Tohirin (2013: 149-150) (dalam Syafriani, Abdillah, 2019), berpendapat bahwa ada beberapa teknik yang biasa digunakan untuk layanan informasi diantaranya sebagai berikut:

1. Ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Melalui teknik ini, para peserta (klien) mendengarkan atau menerima ceramah dari guru Bimbingan Konseling. Selanjutnya diikuti dengan tanya jawab. Untuk pendalaman diikuti tanya jawab.
2. Melalui media. Penyampaian informasi bisa dilakukan melalui media tertentu seperti alat peraga, media tertulis, media gambar, poster dan media elektronik lainnya.
3. Acara khusus. Layanan informasi melalui cara ini dilakukan dengan acara khusus di sekolah. Dalam acara hari tersebut, disampaikan dengan berbagai informasi berkaitan dengan hari-hari tersebut dan dilakukan berbagai kegiatan yang terkait yang diikuti oleh seluruh siswa.

4. Narasumber. Layanan informasi juga bisa diberikan kepada peserta didik dengan mengundang narasumber. Dengan perkataan lain tidak semua informasi diketahui oleh pembimbing. Untuk informasi yang tidak diketahui oleh pembimbing, harus didatangkan atau diundang pihak lain yang lebih mengetahui. Pihak yang diundang, tentu disesuaikan dengan jenis informasi yang akan diberikan.

### **1.6.Pelaksanaan Layanan Informasi**

Tohirin (2013: 152) (dalam Syafriani, Abdillah, 2019) menambahkan bahwa pelaksanaan layanan informasi menempuh tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Perencanaan : Identifikasi kebutuhana akan informasi bagi calon peserta layanan, menetapkan materi sebagai isi layanan, menetapkan subjek penelitian, menetapkan narasumber, menyiapkan prosedur, perangkat dan media layanan dan menyiapkan kelengkapan administrasi.
2. Pelaksanaan: Mengorganisasikan kegiatan layanan, mengaktifkan peserta layanan, mengoptimalkan penggunaan metode dan media.
3. Evaluasi: Menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur evaluasi, menyusun instrument evaluasi, mengaplikasikan instrumen evaluasi, mengolah hasil aplikasi instrument
4. Analisis hasil evaluasi: Menetapkan norma atau standar evaluasi, melakukan analisis, menafsirkan hasil analisis
5. Tindak lanjut: Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak terkait dan melaksanakan rencana tindak lanjut.

6. Laporan: Menyusun laporan layanan informasi, menyampaikan laporan kepada pihak terkait (kepala sekolah), dan mendokumentasikan laporan.

## **2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

### **2.1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Teori REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kalinya pada tahun 1995 yang mulanya dikenal sebagai Terapi Rasional lalu ia mengubahnya menjadi *rational emotive therapy* (RET). Pada 1993, Ellis mengubah nama *rational emotive therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. (Hartati, Sri & Rahman, 2018).

Terapi rasional emotif behavior adalah sebuah pendekatan dalam keilmuan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Langkah ini menjadikan seorang klien agar memperbaiki gangguan emosionalnya dan mengubah pemikiran irrasionalnya (Lesmana, 2021).

Menurut Ws. Winkel (1991) dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan” dalam kutipan (Hartati, Sri & Rahman, 2018) mengatakan bahwa terapi rasional emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*Rational Thinking*), berperasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Menurut Ellis dan Dryden (2003:1) dalam kutipan (Khaira, Firman, Neviyarni, n.d.), menjelaskan bahwa REBT adalah pendekatan untuk konseling yang dapat

ditempatkan dalam tradisi kognitif-behavior psikoterapi, yang berarti bahwa terfokus dengan cara kita berpikir dan berperilaku, dalam upaya untuk memahami respon emosi.

Menurut Corey dalam kutipan (Lesmana, 2021) menyatakan bahwa terapi rasional emotif berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan, dan nilai-nilai irasional orang-orang yang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behaviornya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai menjadikan mereka terganggu, menyerang gagasan-gagasan irasional mereka diatas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berpikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.

REBT menurut beberapa pengertian para ahli diatas, adalah konselor membantu konseli mengenal dengan pasti pandangan atau kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong konseli untuk mengubah pandangan ke arah yang lebih mendorong dan membantu diri dalam pengembangan diri konseli tersebut.

## **2.2. Pokok Kajian Hakikat Manusia berdasarkan REBT**

(Lesmana, 2021) Beberapa pandangan tentang hakikat manusia yang diajukan oleh Albert Ellis, yang mewarnai teori REBT ialah sebagai berikut:

1. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional. Pada hakikatnya manusia manusia itu memiliki kecenderungan

untuk berpikir yang rasional atau logis, disamping itu juga memiliki sifat untuk berpikir tidak rasional atau tidak logis.

2. Pikiran, perasaan, dan tindakan manusia merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. REBT memandang bahwa manusia itu tidak akan bisa lepas dari perasaan dan perbuatannya. Perasaan senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.
3. Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis. REBT memandang bahwa individu itu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Namun, di sela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.

### **2.3. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

(Lesmana, 2021) REBT bertujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan selactualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.

Klien yang telah memiliki keyakinan rasional terjadi peningkatan dalam hal: (1) minat kepada diri sendiri, (2) minat sosial, (3) pengarahan diri, (4) toleransi terhadap pihak lain, (5) fleksibel, (6) menerima ketidakpastian, (7) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, (8) penerimaan diri, (9) berani mengambil resiko, (10) menerima kenyataan.

#### **2.4. Karakteristik Proses Konseling REBT**

(Lesmana, 2021) Beberapa bagian dari karakteristik proses konseling REBT adalah sebagai berikut:

1. Aktif-Direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling, konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2. Kognitif-Eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien.
3. Emotif-Eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.

## 2.5. Teknik-Teknik dari Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan REBT menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik yang dimaksud antara lain adalah sebagai berikut:

1. Teknik-teknik emotif (afektif)
  - a. *Assertive adaptive*. Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan.
  - b. *Bermain peran*. Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.
  - c. *Imitasi*. Teknik untuk menirukan secara terus-menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.
2. Teknik-teknik behavioristik
  - a. *Reinforcement*. Teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif.
  - b. *Social modeling*. Teknik untuk membentuk tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu

model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

### 3. Teknik-teknik kognitif

- a. *Home work assignments*. Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.
- b. *Latihan assertive*. Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertif adalah: (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, (b) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi hak orang lain, (c) mendorong klien untuk meningkatkan kemampuan diri, (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

## 2.6. Peran dan Fungsi Konselor Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

(George & Cristiani, 1990, p. 86) dalam kutipan (Nusuki, 2014) Peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah:

1. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
2. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
3. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
4. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
5. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
6. Bersifat didaktif

Dalam melaksanakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena REBT banyak didominasi oleh pendekatan-pendekatan yang menggunakan pengolahan verbal. Selain itu secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling.

Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), adalah sebagai berikut:

- a. Empati (*Empathy*)
- b. Menghargai (*Respect*)
- c. Ketulusan

- d. Kekonkritan
- e. Konfrontasi

## **2.7. Tahap Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

(Nusuki, 2014) Berikut ini tahap-tahap dalam pendekatan konseling (REBT):

1. Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dan rasional.
2. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irasional, serta klien berusaha kepada keyakinan menjadi rasional.
3. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irasionalnya. Dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusak diri.
4. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofi kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif.
  - a. Bekerja sama dengan konseli
  - b. Melakukan assesmen terhadap masalah, orang dan situasi.
  - c. Memberitahukan peserta didik untuk *treatment*.
  - d. Mengimplementasikan program penanganan.
  - e. Mengevaluasi kemajuan.
  - f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

### **3. *Fear Of Missing Out* (FOMO)**

#### **3.1. Pengertian *Fear Of Missing Out* (FOMO)**

(McGinnis, 2020), *Fear Of Missing Out* (FOMO) adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya lewat terpaan diri sendiri.

Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell (2013) dalam kutipan (K. Komala & Rafiyah, 2022) FOMO adalah fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen/pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial.

Menurut (Przybylsky, 2013) dalam kutipan (Akbar et al., 2019) FOMO di definisikan sebagai perasaan gelisah dan takut bahwa seseorang tertinggal, apabila teman-temannya sedang melakukan atau merasakan sesuatu yang lebih baik atau lebih menyenangkan dibanding apa yang sedang ia lakukan atau ia miliki saat ini.

#### **3.2. Aspek *Fear Of Missing Out* (FOMO)**

Aspek-aspek dari fear of missing out (FOMO) menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) dalam kutipan (Anggraeni, 2018) menyatakan bahwa rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi tersebut yang berhubungan dengan fear of missing out (FOMO) karena berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa fear of missing out (FOMO) sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada self dan relatedness, maka aspek-aspek dari Fear of Missing Out menurut dalam Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013), yaitu:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness

Relatedness adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat, dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Dan apabila kebutuhan psikologis akan relatedness tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui internet.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self

Kebutuhan psikologis akan self berkaitan dengan competence dan autonomy. Competence didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal (Reeve & Sickenius dalam Tekeng, 2015). Kebutuhan competence berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap competence akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa. Sementara autonomy adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci & Ryan dalam Tekeng, 2015). Autonomy bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan self tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai

macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet.

Sementara aspek-aspek dari Fear of Missing Out (FoMO) menurut JWTIntellegence, 2012 (dikutip Anggraeni, 2018) diantaranya adalah merasa takut kehilangan informasiinformasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain sedang menggunakan internet serta merasa tidak aman karena internet dan merasa sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.

### **3.3. Indikator *Fear of Missing Out* (FOMO)**

Berdasarkan penelitian Przybylski et al (2013) peneliti mendapatkan tiga indikator Fear of Missing Out (FoMO). Indikator-indikator ini didasarkan pada rangkuman dari tulisan populer dan survei industri oleh Przybylski et al tentang Fear of Missing Out (FoMO) (JWT, 2012; Morford, 2010; Wortham, 2011). Indikator-indikator tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ketakutan

Ketakutan diartikan sebagai keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain.

2. Kekhawatiran

Kekhawatiran diartikan sebagai perasaan yang timbul ketika seseorang menemukan bahwa orang lain sedang mengalami peristiwa

menyenangkan tanpanya dan merasa telah kehilangan kesempatan bertemu dengan orang lain.

### 3. Kecemasan

Kecemasan diartikan sebagai respons seseorang terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, pengalaman, serta percakapan dengan pihak lain.

#### 3.4. Dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Mulyono (dalam Narti, Yanto, 2022) menyatakan bahwa FOMO dapat memberikan dampak dimana individu selalu memantau kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, sehingga individu akan terus-menerus melihat media sosial mereka. Selain itu, Fomo juga ditandai dengan individu yang selalu melihat dan memeriksa adanya notifikasi yang masuk pada handphone miliknya. Mulyono (dalam Narti, Yanto, 2022) mengemukakan bahwa FOMO dapat terjadi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga individu selalu memantau media sosial dan terhubung dengan media sosial terus menerus.

Wulandari (dalam Narti, Yanto, 2022) Dampak kesepian dan ketakutan melewatkan kecanduan media sosial pada mahasiswa secara bersamaan, pertanda negatif, seperti kesepian dan rasa takut ketinggalan, dapat membuat orang melakukan hal negatif: kecanduan media sosial. Sabekti (dalam Narti, Yanto, 2022) Gejala *Fear of Missing Out* ini melibatkan kecemasan dan dorongan yang kuat dalam menggunakan media sosial ketika sedang offline. Lumongga (dalam Narti, Yanto, 2022) berpendapat bahwa fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja di Indonesia sudah mulai tampak dan mulai

memprihatinkan. Dampak yang dapat dirasakan adalah munculnya perasaan frustrasi, kelelahan secara mental dan perasaan dikucilkan secara sosial saat seseorang tidak dapat berpartisipasi dan tidak mengetahui tentang apa yang sedang dilakukan teman. Perasaan Fomo yang dibiarkan dapat memicu munculnya hal negatif seperti kelelahan, stress, depresi, bahkan masalah tidur. Dewi & Ners (dalam Narti, Yanto, 2022) Perasaan ini mempengaruhi ketidakpuasan seseorang pada hidup mereka dan merasa apa yang telah dilakukan atau dimiliki seakan tidak pernah cukup. Selain itu dapat memicu munculnya masalah finansial seperti yang disebutkan pada gejala di atas, seseorang rela mengeluarkan biaya yang besar demi tetap up-to-date dan tidak ketinggalan zaman.

Savitri (dalam Narti, Yanto, 2022) Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa Fomo menyebabkan masalah kesehatan mental dan semestinya para pengguna internet mampu menyikapi hal tersebut dengan lebih cerdas. Abel dkk (dalam Narti, Yanto, 2022) Perilaku seperti itu yang menjadi kekuatan pendorong bagi individu untuk terus terlibat dalam aktivitas media sosial tanpa batas, yang mengarah ke kecanduan media sosial. Paparan Sindrom Fomo bisa berbahaya karena: (1) dapat mengganggu keterampilan sosial individu ketika pengguna memilih untuk berkomunikasi di dunia maya, dapat menyebabkan kecanggungan sosial ketika mereka harus berinteraksi di dunia nyata, dan (2) menyebabkan tekanan emosional yang harus dihormati. Menghentikan penggunaan media sosial menyebabkan perasaan cemas atau marah, (3) meningkatnya ketidakpuasan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan, (4) menurunnya fokus

dan minat belajar, dan (5) berkembangnya kesadaran akan bullying di media sosial. Jika terus menggunakan media sosial.

### **3.5. Faktor *Fear Of Missing Out* (FOMO)**

Deci dan Ryan (Astuti, Ratriana Y.E Kusumiati, 2021) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* mengungkapkan bahwa kecenderungan *Fear of Missing Out* dilandaskan dari perspektif:

1. Self Determination theory yaitu, Individu memiliki dorongan untuk berkompetensi (*need of competence*), kebutuhan kompetensi mengarah pada kebutuhan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan secara efektif dalam lingkup sosialnya dan mampu menunjukkan kapasitas dalam diri serta kemampuan bagaimana menghadapi masalah secara maksimal.
2. Kebutuhan individu yang bersifat otonomi (*need for autonomy self*), kebutuhan otonomi merupakan bentuk kebutuhan setiap individu dalam membuat keputusan-keputusan secara sendiri secara bebas dan tanpa paksaan dan keterikatan terhadap aktivitas lain maupun control dari orang lain.
3. Kebutuhan akan kelekatan secara psikologis (*need for relatedness*), kebutuhan psikologis akan kelekatan terhadap orang lain memiliki kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan dalam suatu komunitas untuk saling merasakan dicintai, saling peduli dan saling mempedulikan. Faktor dasar psikologi dapat ditemukan dalam setiap individu.

(Astuti, Ratriana Y.E Kusumiati, 2021) Faktor eksternal yang memicu kemunculan *Fear of Missing Out*, antara lain:

1. Media online, Fear of Missing Out kebutuhan individu untuk terus terhubung di media sosial dan terus mengetahui segala aktivitas yang dilakukan orang lain setiap saat. Fear of Missing Out muncul dan berkembang melalui media sosial sehingga mendorong individu untuk mengikuti perkembangan dan trend yang populer. Media sosial menjadi indikator utama penyebab terjadinya Fear of Missing Out.
2. Pengaruh teman sebaya (peer group) Lingkungan sosial berpotensi terjadinya penerimaan dan penolakan individu dalam masyarakat. Selain itu pengaruh budaya juga mendorong individu untuk turut ambil bagian dalam penggunaan teknologi yang maju sehingga secara tidak langsung membawa dampak individu menjadi pecandu internet atau bisa disebut konformitas terhadap lingkungan.

## B. Penelitian Relevan

1. Kiki Indriyani (2023) dengan judul “Pengaruh Self –esteem Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna media sosial di Perguruan Tinggi”. Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena FoMO dan banyaknya pengguna internet khususnya media sosial dengan berbagai fitur pada platform yang digunakan seperti Instagram, facebook, twitter, telegram serta persebaran trend yang tidak bisa dibendung saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh self –esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial di Perguruan Tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan alat bantu program SPSS menunjukkan bahwa uji normalitas variabel self-esteem dan FoMO dengan, nilai one sample Kolmogorov-smirnov pada kedua variabel penelitian memperoleh hasil Sig.0,05 yaitu 0,200. maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal sedangkan pada uji linieritas Deviaton From Linearity memiliki nilai sebesar 0,100 maka nilai Sig. Deviaton From Linearity  $0,100 > 0,05$  maka dari itu dikatakan bersifat linier. Selanjutnya peneliti memperoleh hasil uji regresi linier sederhana yaitu dengan hasil tabel anova dengan nilai  $F_{hitung} 4.222$  dengan tingkat signifikansi  $0,041 < 0,05$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh self- esteem terhadap FoMO.
2. Puji Purwanti (2019) dengan judul “Pendekatan Transpersonal Sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” Dari Gejala FOMO (Fear Of Missing Out) Pada Remaja Milenial”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pendekatan transpersonal terhadap gejala FoMO pada

remaja milenial di Samarinda. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah Pretest-Posttest Only Group Design. Jumlah sampel penelitian adalah 7 orang remaja yang terindikasi gejala FoMo. Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala Fear of Missing Out yang dibuat oleh Przybylski pada tahun 2013. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis statistik uji t-test dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 21.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat FoMo pada subjek setelah diberikan pelatihan pendekatan transpersonal dengan terlihat bahwa t hitung yang didapatkan adalah 3.555 dengan  $p = 0.012$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan dapat menurunkan rasa kecemasan pada subjek. Pelatihan pendekatan transpersonal berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat FoMo subjek, dan diharapkan dapat mencegah dampak buruk lainnya yang merupakan domino effect dari gejala fear of missing out. Pendekatan Transpersonal diharapkan dapat membawa suatu kesadaran dan perubahan nilai-nilai spiritual remaja menjadi lebih baik.

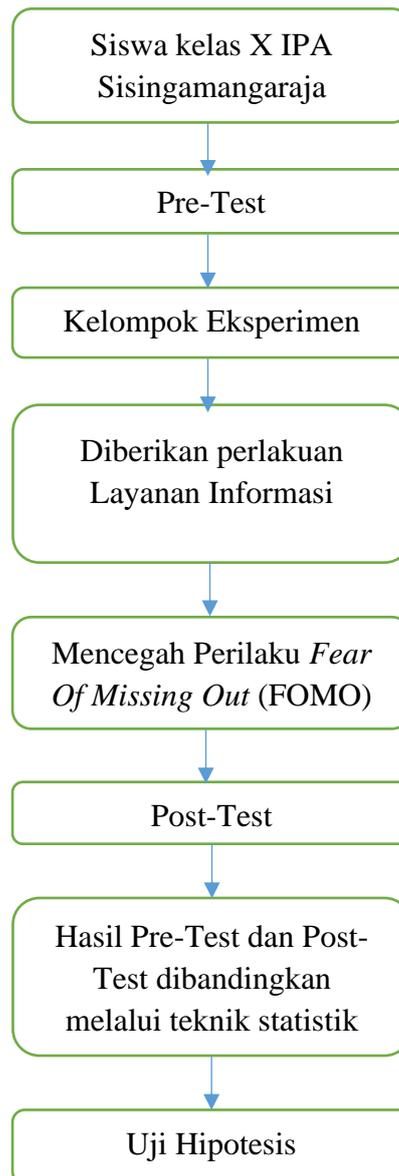
3. Thasya Rizky Audrey (2020) dengan judul “Efektivitas Layanan Informasi Melalui Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mencegah Perkelahian Antar Kelompok Di SMK Bina Satria Medan Tahun Ajaran 2019/2020”. Secara umum penelitian ini ditujukan kepada seluruh kelas XI di Smk Bina Satria Medan yang berjumlah 356 siswa, sedangkan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yakni 20 orang siswa kelas

XI TKR 1. Penelitian ini menggunakan product moment. Berdasarkan hasil penelitian maka di peroleh hasil pengujian korelasi  $r_{xy} = 0,860$  lebih besar dari  $r_{tabel} = 0,344$  ( $0,780 > 0,344$ ) dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh antara layanan informasi melalui Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk mencegah perkelahian antar kelompok adalah positif. Dari hasil penelitian di peroleh thitung = 5,582 sedangkan ttabel = 2,040. Berdasarkan uji hipotesis kedua data tersebut diperoleh nilai thitung  $>$  ttabel yaitu  $5,582 > 2,040$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan layanan informasi melalui Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk mencegah perkelahian antar kelompok pada siswa kelas XI SMK Bina Satria Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020

### C. Kerangka Koseptual

*Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan kondisi dimana seseorang takut tertinggal apabila lingkungannya melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan daripada yang ia lakukan saat ini. FOMO merupakan suatu fenomena dimana seseorang merasakan kecemasan, kekhawatiran, hingga ketakutan ketertinggalan informasi yang beredar di media sosial. Dalam penelitian ini dilakukan untuk mencegah *Fear Of Missing Out* (FOMO) dikarenakan banyaknya fenomena FOMO yang terjadi di masa ini.

Oleh karena itu, sebagai solusi alternatif yang diberikan yaitu dengan menggunakan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan tujuan untuk melihat sejauh mana kegunaan layanan ini dalam mencegah *Fear Of Missing Out* (FOMO) di sekolah.



**Keterangan:**

**X:** Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

**Y:** Mencegahnya *Fear Of Missing Out* (FOMO)

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Dimana rumusan masalah tersebut telah dinyatakan menjadi sebuah pertanyaan.

H<sub>a</sub>: Terdapat perbedaan skor pada hasil *pretest* dan *protest* yang signifikan dalam mencegah *fear of missing out* (FOMO) sesudah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT)

H<sub>o</sub>: Tidak adanya perbedaan skor pada hasil *pretest* dan *protest* yang signifikan dalam mencegah *Fear Of Missing Out* (FOMO) sesudah diberikan Layanan informasi menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Budi Agung yang beralamat di Jalan Platina Raya No. 7, Rengas Pulau, Kec. Medan Marelan, Kota Medan, Sumatera Utara 20255.

##### 2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam proses penelitian ini dimulai pada saat sebelum melakukan penelitian dan sedang melakukan penelitian adalah dimulai dari bulan Desember sampai dengan bulan Juni 2023.

Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

*Tabel 3.1. Jadwal Rencana Kegiatan*

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																				
		Des	Januari	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agt	sept											
1	Observasi dan wawancara awal	■																				
2	Mengolah data hasil		■																			
3	Kajian penelitian		■																			
4	Pengajuan Judul		■	■	■	■																
5	Bimbingan Proposal			■	■	■	■	■														
6	Seminar Proposal					■																
7	Perbaikan Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
8	Pelaksanaan Riset										■											
9	Penyusunan Skripsi										■	■	■									
10	Revisi Skripsi												■	■	■							
11	Pengesahan Skripsi																			■		
12	Sidang Meja Hijau																				■	

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (dalam Nurmalasari, 2014) mengemukakan definisi populasi, yaitu sebagai “Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

*Tabel 3.2. Populasi Penelitian*

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	X IPS ADAM MALIK	30
2	X IPS AMIR HAMZAH	25
3	X IPS WILLIEM ISKANDAR	42
4	X IPA UTSMAN BIN AFFAN	41
5	X IPA DJAMIN GINTING	43
6	X IPA SISINGAMANGARAJA	26
	Jumlah	207

*Sumber: Data Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Ajaran 2022/2023*

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X SMA Swasta Budi Agung Medan, sehingga populasinya berjumlah 207 siswa.

### 2. Sampel Penelitian

Adapun sampel penelitian dengan penelitian untuk melakukan layanan penguasaan konten menggunakan model pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) ini mengambil satu sampling. Sampel dalam penelitian ini diambil

dengan menggunakan teknik *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (dalam R. D. Komala, 2017), Sampling Purposive adalah teknik penentu sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas X IPA Sisingamangaraja 26 sampel dari jumlah populasi 207 .

*Tabel 3.3 Sampel Penelitian*

No.	Kelas	Sampel
1	X IPA SISINGAMANGARAJA	26
Jumlah		26

*Sumber: Data Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Ajaran*

2022/2023

### **C. Desain Penelitian**

Desain penelitian menggunakan one group design pretest dan posttest, yaitu adanya suatu kelompok yang diberikan perlakuan atau treatment dengan didahului pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (sesudah perlakuan). Setelah penelitian terdapat dua kali pengukuran, maka pengukuran yang pertama digunakan untuk mengukur pemahaman siswa tentang fear of missing out (FOMO) sebelum diberikannya perlakuan dengan layanan penguasaan konten menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) ( $O_1$ ) atau disebut dengan pretest dan pengukuran yang kedua untuk mengukur pemahaman fear of missing out (FOMO) pada siswa setelah diberikannya treatment atau perlakuan berupa dengan layanan penguasaan konten menggunakan pendekatan rational emotive

behavior therapy (REBT), pengukuran kedua setelah perlakuan ( $O_2$ ) atau disebut dengan posttest.

**$O_1 \times O_2$**

Keterangan

$O_1$  : Pre-test digunakan sebelum diberikannya perlakuan

$X$  : Perlakuan (dengan layanan penguasaan konten dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT))

$O_2$  : Post-test dilakukan sesudah diberikan perlakuan

Adapun uraian pada setiap tahapan desain pada penelitian ini yaitu

- a) Pre-test dengan pemberian angket untuk mengukur pemahaman terkait fear of missing out (FOMO) sebelum perlakuan diberikan
- b) Memberikan perlakuan kepada siswa menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT))
- c) Post-test dengan memberikan angket untuk mengukur pemahaman tentang fear of missing out (FOMO setelah diberikannya perlakuan

Berdasarkan desain penelitian ini eksperimen penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan tindakan.

#### **D. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang digunakan, yaitu variabel indeviden (bebas) yang merupakan variabel X dan dependen (terikat) variabel Y.

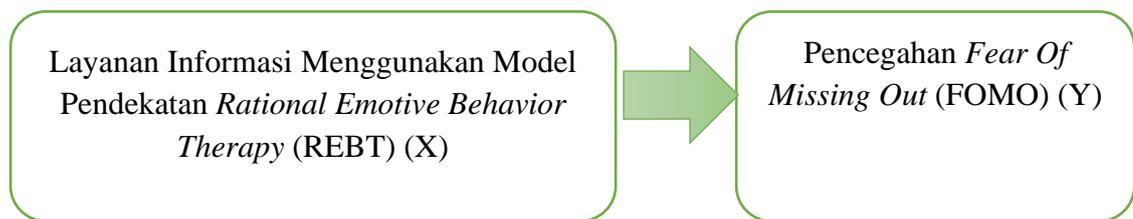
##### **1. Variabel Independen / Bebas (X)**

Variabel indeviden adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, jadi variabel lain dapat secara bebas berpengaruh terhadap variabel lain. Adapun

variabel indeviden dalam penelitian ini yaitu layanan informasi menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

## 2. Variabel Devenden / Terikat (Y)

Variabel devenden adalah variabel yang keberadaannya dipengaruhi oleh variabel lain. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah Pencegahan *Fear Of Missing Out* (FOMO)



## E. Definisi Operasional Penelitian

Guna menghindari kesalahan dan mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuan, maka dapat dilihat penjelasan mengenai definisi operasional sebagai berikut:

- a. Layanan Informasi adalah layanan informasi adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling dalam upaya bantuan untuk memberikan informasi terbaru yang akan mengoptimalkan pemahaman siswa terkait materi yang akan dibahas.
- b. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran dan keyakinan serta perbandingan seseorang yang irrasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis.
- c. *Fear Of Missing Out* (REBT) FOMO di definisikan sebagai perasaan gelisah dan takut bahwa seseorang tertinggal, apabila teman-temannya

sedang melakukan atau merasakan sesuatu yang lebih baik atau lebih menyenangkan dibanding apa yang sedang ia lakukan atau ia miliki saat ini.

## **F. Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data dalam suatu penelitian hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang dibutuhkan dalam mengungkap permasalahan yang diteliti. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Menurut Arikunto (dalam Fahmi, Hera Heru, 2019) Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan dengan tujuan untuk memperoleh informasi atau data dari responden mengenai hal-hal yang bersangkutan dengan pribadinya .

Adapun angket/kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert yaitu angket yang disertakan jawaban berupa pertanyaan, jawaban alternatif instrumen yang dalam penelitian ini ada 5 kategori pertanyaan yaitu:

- Sangat setuju : Skor 5
- Setuju : Skor 4
- Ragu-ragu : Skor 3
- Tidak setuju : Skor 2
- Sangat tidak setuju : Skor 1

Tabel 3.4. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pertanyaan Positif (+)	Pertanyaan Negatif (-)
1	Sangat setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Kurang setuju	3	3
4	Tidak setuju	2	4
5	Sangat tidak setuju	1	5

Tabel 3.5. Kisi-kisi Angket

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
	Kekhawatiran	1. Khawatir saat tidak bisa menunjukkan citra dirinya ke orang lain	3 , 18	13
		2. Khawatir jika dirinya tidak diterima oleh lingkungan sosialnya	4	12 , 19

<i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	Kecemasan	1. Cemas saat tidak bisa terhubung dengan orang lain.	5, 6	10
		2. Cemas saat ketinggalan informasi di media sosial	7	9, 20, 21
	Ketakutan	1. Takut saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya.	1, 16	15
		2. Takut jika tidak tahu kegiatan dan kejadian yang dilakukan orang lain	2, 8	14, 17, 11

### a. Uji Validitas

Menurut Ghozali (dalam Mahosadhi, Ni ketut Suarni, I Ketut Dharsana, 2021)

Uji Validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dinyatakan valid apabila pernyataan kuesioner mampu mengungkap sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut.

Rumusan yang dapat digunakan adalah rumus *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson:

$$r = \frac{n\Sigma - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

#### Keterangan

$r_{xy}$	: Koefesien Korelasi
$n$	: Jumlah sampel yang diteliti
$x$	: Layanan informasi menggunakan pendekatan <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT)
$y$	: <i>Fear of missing out</i> (FOMO)
$\Sigma x$	: Jumlah skor variabel bebas
$\Sigma y$	: Jumlah Kuadrat skor variabel terikat
$\Sigma X^2$	: Jumlah Kuadrat skor variabel bebas
$\Sigma Y^2$	: Jumlah Kuadrat skor variabel terikat

Berdasarkan hasil perhitungan angket sebanyak 21 item dinyatakan 3 gugur dan 18 valid. Uji validitas menggunakan rumus  $R_{hitung} > R_{tabel}$  maka item dapat dikatakan valid. Adapun 18 item yang dinyatakan valid sebagai berikut.

*Tabel 3.6. Uji Validitas Instrumen*

No	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,761	0,388	Valid
2	0,633	0,388	Valid
3	0,686	0,388	Valid
4	0,510	0,388	Valid
5	0,529	0,388	Valid
6	0,297	0,388	Tidak Valid
7	0,372	0,388	Tidak Valid
8	0,668	0,388	Valid
9	0,426	0,388	Valid
10	0,448	0,388	Valid
11	0,475	0,388	Valid
12	0,414	0,388	Valid
13	0,417	0,388	Valid
14	0,424	0,388	Valid
15	0,526	0,388	Valid
16	0,428	0,388	Valid
17	0,018	0,388	Tidak Valid
18	0,528	0,388	Valid
19	0,478	0,388	Valid
20	0,704	0,388	Valid
21	0,474	0,388	Valid

## b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrumen penelitian yang digunakan. Menurut Arikunto (dalam Mahosadhi, Ni ketut Suarni, I Ketut Dharsana, 2021) pengukuran yang berbentuk angket atau skala bertingkat (rating scale) diuji dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach Rumus Alpha Cronbach digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0. Rumus Alpha Cronbach yaitu:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Koefisien reliabilitas instrumen

$k$  = Jumlah butir pertanyaan

$\sum S_i^2$  = Jumlah varian butir

$S_t^2$  = Jumlah varian total Kriteria koefisien reliabilitas

**Tabel 3.7. Uji Reabilitas Instrument**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.837	21

Menurut Sugiyono (2018:220) (dalam Warnilah, 2018) Uji reliabilitas untuk alternatif jawaban lebih dari dua menggunakan uji Cronbach's Alpha, yang nilainya akan dibandingkan dengan nilai koefisien reliabilitas minimal yang dapat diterima. Jika nilai Cronbach's Alpha > 0.6, maka instrumen penelitian reliabel. Jika nilai

Cronbach's Alpha < 0.6, maka instrumen penelitian tidak reliabel. Karena nilai crounbach's alpha 0,862 > 0,60 maka reabilitas pada angket dikatakan reliabel.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Deskripsi Data

Layanan informasi menggunakan pendekatan REBT untuk mencegah FOMO akan dideskripsikan melalui norma kategori yang diklasifikasikan dengan kriteria sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Kategori dilakukan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum atribut yang diukur. Untuk menghitung rentang atau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut:

$$\text{Interval}_k = \frac{\text{Data terbesar} - \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Perhitungan dalam menentukan rentangan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Interval}_k = \frac{90-18}{5}$$

$$\text{Interval}_k = 14$$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, maka interval skor untuk pencegahan *fear of missing out* (FOMO) adalah 14.

Berikut tabel kategori dari pencegahan *fear of missing out* (FOMO).

*Tabel 3.8. kategori dari pencegahan FOMO*

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
>76	Sangat Tinggi
75-61	Tinggi
60-46	Sedang
45-31	Rendah
<31	Sangat Rendah

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menguji kebenaran hipotesis, dilakukan uji kebermaknaan koefisien kolerasi menggunakan uji t yaitu:

$$t_{hitung} = r \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

r = Nilai Kolerasi

n = Jumlah Sampel

t = Angket konstanta

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Profil Sekolah

##### 1. Data Identitas Sekolah

Nama Sekolah	: SMA Swasta Budi Agung Medan
Tahun Berdiri	: 1987
NPSN	: 1021100718/149
NSS/NDS	: 304076011189/3007120118
NIS	: 301530
Akreditasi	: A
Status Sekolah	: Swasta
Bangunan Sekolah	: Milik Yayasan
Nama Yayasan	: Yayasan Perguruan Budi Agung
Akte Notaris	: Ade Julianty Djaidir, S.H No. 02 Tanggal 03 September 2012
No. Izin Operasional	: 420/8044 PPD/2015 tanggal 25 Mei 2015
Penyelenggaraan KBM	: Pagi
Kurikulum	: Kurikulum 2013 ( Kurikulum Nasional )
Alamat Sekolah	
a. Jalan	: Platina Raya No. 7 A
b. Kelurahan	: Rengas Pulau
c. Kecamatan	: Medan Marelan
d. Kota	: Medan
e. Provinsi	: Sumatera Utara

- f. Kode Pos : 20255
- g. Telepon : (021) 6852807
- h. Website : <http://smabudiagung.sch.id/>
- Email : [smabudiagung@gmail.com](mailto:smabudiagung@gmail.com)
- Facebook : SMAS BUDI AGUNG MDN
- Ig : SMAS BUDI AGUNG MEDAN
- Youtube : SMAS BUDI AGUNG MEDAN
- i. Status Tapak Tanah :
- Status tanah : Milik Yayasan
- Luas Tapak Tanah : 4.439,96 M2
- Luas Bangunan : 1,300 M2
- Luas RTH : 1,650 M2

## 2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah

### a) Visi Sekolah

Mewujudkan Generasi Unggul, Beriman dan Bertaqwa,  
Berkarakter, Menguasai IPTEK dan Berdaya Saing Global

### b) Misi Sekolah

- a. Mewujudkan Generasi berimtag dengan menanamkan nilai-nilai keagamaan, nilai karakter sebagai kearifan, berfikir, dan bertindak. serta budi pekerti luhur melalui pengembangan budaya sekolah.
- b. Menyelenggarakan kegiatan pembelajaran berkualitas yang persipasi, aktif, kreatif, efektif, inovatif, produktif, dan menantang dengan

penerapan teknologi, literasi, bahasa asing, nilai-nilai karakter, kearifan lokal untuk mengembangkan iptek, dan kewirausahaan.

- c. Meningkatkan prestasi tingkat daerah, nasional dan internasional dan melaksanakan layanan bimbingan pendidikan lanjutan melalui seleksi PTN dan PTS.
- d. Menyelenggarakan manajemen berbasis sekolah dan manajemen teknologi informasi komunikasi.
- e. Menjalani kerja sama yang harmonis antar warga sekolah, pemerintahan dan kepentingan yang terlibat dan mengembangkan jejaring kerja sama di tingkat lokal, nasional, dan internasional.

**c) Tujuan**

- a. Mempersiapkan lulusan yang memiliki imtaq, berakhlak mulia dan budi pekerti luhur, jiwa kepemimpinan, mandiri, berwawasan kebangsaan, saling menghargai dan menghormati serta hidup berkerukunan dalam kebhinekaan, baik dalam lingkup nasional maupun global.
- b. Mendidik peserta didik melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan dan konseling serta pengembangan diri yang berkarakter kepribadian bangsa.
- c. Membekali peserta didik agar memiliki kompetensi kepemimpinan, social, kewirausahaan, komunikasi serta mampu mengembangkan diri secara mandiri serta memiliki daya saing dalam dunia kerja.

- d. Menanamkan sikap ulet, gigih dan sportivitas yang tinggi kepada peserta didik dalam berkompetisi dan beradaptasi dengan lingkungan global.
- e. Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi agar mampu menjadi generasi cerdas, berkualitas dan berprestasi dalam bidang akademik, olahraga, dan seni, dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- f. Memiliki kurikulum, silabus dan sistem penilaian dengan kriteria ketuntasan minimal ideal.
- g. Memiliki standar minimal pelayanan pendidikan yang dilengkapi dengan jaringan teknologi informasi dan komunikasi secara internal, lokal, nasional, dan internasional
- h. Memfasilitasi pengembangan minat dan bakat siswa melalui kegiatan belajar , ekstrakurikuler dan program pengembangan diri melalui; Pelatihan Kewirausahaan, Bimbingan Konseling (BK), Tim Olimpiade, Studi Banding, OSIS
- i. Mengenalkan kebudayaan Indonesia sebagai kecintaan terhadap bangsa dan berperan aktif untuk menjaga kelestarian lingkungan .

### **3. Sejarah Singkat Sekolah**

SMA Swasta Budi Agung Medan, berdiri pada bulan Juni tahun 1987 sebagai hasil usaha perintis dari Yayasan Perguruan Budi Agung Medan yang didirikan oleh Alm. Muhammad Mukhsin, selaku pemilik Yayasan yang terletak di Jalan Platina Raya, Kelurahan Rengas Pulau, Kecamatan Medan Marelan, Kota Medan. Pada awal pendirian SMA Swasta Budi Agung Medan

bernama Budi Utomo dikarenakan ada nama yayasan yang sama pada tahun 1988 berganti nama menjadi SMA Swasta Budi Agung Medan. Inisiatif pendirian SMAS Budi Agung Medan dari kekhawatiran akan rendahnya kualitas sumberdaya manusia disebabkan banyaknya anak-anak yang tidak melanjutkan pendidikan ke tingkat SLTA, selain itu tekad dan semangat dalam mencetak generasi bangsa yang siap secara akademis, psikologis, dan social yang menjadi landasan lahirnya SMAS Budi Agung Medan. Pada awal berdiri jumlah rombongan sebanyak dua kelas dengan kondisi bangunan sekolah semi permanen yang terdiri dari lima ruang yang terbagi atas ruang kelas dan kantor serta satu ruang kamar mandi.

Pada tahun 1996 ada perbaikan gedung menjadi permanen dan setiap tahunnya selalu melakukan pembangunan dan perbaikan sarana dan prasarana hingga sekarang. SMAS Budi Agung memiliki 1 laboratorium IPA, 1 ruang kantor kepala sekolah, 1 ruang kantor tata usaha, 1 ruang kantor guru, 1 ruang BK, 1 ruang kamar mandi guru, dan 12 ruang kamar mandi siswa. Ruang belajar SMAS Budi Agung, ditempatkan di lantai dua dan lantai tiga menghadap kearah barat. Mengingat kondisi sekolah yang penggunaan gedung secara paralel dengan tingkat lain, maka SMA berusaha dan berupaya memaksimalkan pemanfaatan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran.

Sejak tahun 2014, jumlah rombongan belajar SMAS Budi Agung terus bertambah. Seiring bertambahnya siswa, maka SMAS Budi Agung terus berusaha meningkatkan mutu pendidikan dengan menggunakan pendekatan Manajemen Mutu Berbasis Sekolah dengan melibatkan seluruh stakeholder

(orangtua, siswa, alumni dan tokoh pendidikan) sebagai mitra konsultasi. Acuan SMA Swasta Budi Agung Medan adalah sekolah efektif menyenangkan yang menitikberatkan pada perbaikan proses pendidikan, pelayanan untuk memperoleh hasil pendidikan yang lebih baik.

Berikut nama-nama Kepala sekolah yang pernah menjabat Kepala Sekolah pada SMA SWASTA BUDI AGUNG yaitu:

1. Drs Arrahman Siregar

Dari tahun 1987 – 1989

2. Drs. Abdul Azis

Dari tahun 1989 - 1991

3. Drs. Bazemar Ali

Dari tahun 1991 – 1993

4. Madiman, S.Pd

Dari tahun 1993-1996

5. Drs. Sandi Basuki

Dari tahun 1996 sampai sekarang.

### 1. Data Peserta Didik

<b>NO</b>	<b>NAMA KELAS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>	<b>JUMLAH</b>
1	X IIS ADAM MALIK	12	18	30
2	X IIS AMIR HAMZAH	13	12	25
3	X IIS WILLIEM ISKANDAR	19	23	42
4	X MIA UTSMAN BIN AFFAN	18	23	41
5	X MIA DJAMIN GINTING	20	23	43
6	X MIA SISINGAMANGARAJA	13	13	26
	<b>JUMLAH</b>			<b>207</b>

<b>NO</b>	<b>NAMA KELAS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>	<b>JUMLAH</b>
1	XI MIA UMAR BIN KHATAB	14	22	36
2	XI MIA JJ THOMSON	13	28	41
3	XI MIA JAMES WATT	15	27	42
4	XI MIA AL KHAWARISMI	14	27	41
5	XI IIS K H DEWANTARA	12	30	42
6	XI MUHAMMAD HATTA	10	28	38
	<b>JUMLAH</b>			<b>240</b>

<b>NO</b>	<b>NAMA KELAS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>	<b>JUMLAH</b>
1	XII MIA ABU BAKAR	8	12	20
2	XII MIA AL BATTANI	13	28	36
3	XII MIA ISAAC NEWTON	14	22	36
4	XII MIA IBNU SINA	13	23	36
5	XII IIS J SUDIRMAN	16	18	34
6	XII IIS AGUSTE COMTE	13	21	34
7	XII IIS ARISTOTELES	11	19	30
	<b>JUMLAH</b>			<b>226</b>

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Swasta Budi Agung Medan sebanyak 26 siswa kelas X MIA Sisingamangaraja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

Sebelum dilakukannya pemberian layanan, penelitian ini diawali dengan observasi terlebih dahulu untuk melihat seberapa banyak siswa yang memiliki gejala-gejala terkait permasalahan yang akan diteliti. Setelah melakukan observasi, guru BK dan peneliti menentukan kelas yang akan diberikan perlakuan (treatment) yang dominan dengan indikator-indikator dalam permasalahan yang akan diteliti. Kemudian kelas yang diberikan perlakuan (treatment) akan diberikan angket *pre-test* (sebelum pemberian layanan) dan *post-test* (sesudah pemberian layanan).

Secara spesifik penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh layanan informasi menggunakan pendekatan REBT untuk mencegah *fear of missing out* (FOMO).

### 1. Hasil Data Pretest

Tujuan dilakukannya pretest ialah untuk mengetahui *fear of missing out* (FOMO) pada kelas X MIA Sisingamangaraja sebelum diberikannya perlakuan (treatment). Adapun hasil data pretest yang diterima sebagai berikut.

*Tabel 4.1. Skor Pretest*

NO	NAMA INISIAL RESPONDEN	SKOR	KATEGORI
1	DAW	34	Rendah
2	RMAG	47	Sedang
3	HS	47	Sedang
4	MNA	39	Rendah
5	SAD	46	Sedang
6	RA	39	Rendah
7	YP	47	Sedang
8	BS	52	Sedang
9	NRT	31	Rendah
10	BRA	56	Sedang

11	RU	47	Sedang
12	ES	37	Rendah
13	KNP	54	Sedang
14	SR	59	Sedang
15	DAA	41	Sedang
16	NN	32	Rendah
17	LN	49	Sedang
18	FY	33	Rendah
19	MFN	54	Sedang
20	IDP	52	Sedang
21	RA	59	Sedang
22	AF	72	Tinggi
23	K	62	Tinggi
24	AC	63	Tinggi
25	MRL	70	Tinggi
26	DI	67	Tinggi
	<b>Rata-Rata</b>	<b>49,57</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan tabel diatas dari 26 orang, maka didapatkan hasil pretest dari kelas X MIA Sisingamangaraja yaitu pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa, kategori sedang sebanyak 14 siswa, dan kategori rendah sebanyak 7 siswa.

Hasil dari pembagian kelompok dari data yang diperoleh, maka skor rata-rata pretest dari angket *fear of missing out* (FOMO) didapat dengan rata-rata 49,57 pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil pretest yang didapat sebelum dilakukannya perlakuan (treatment) dengan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT dapat dilihat dengan tabel dibawah ini:

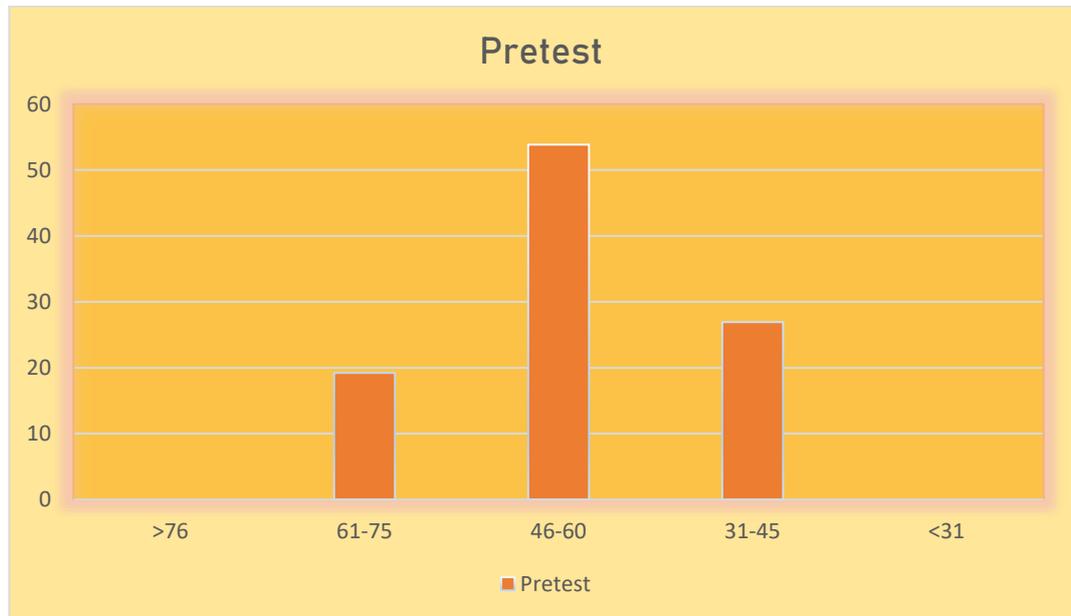
***Tabel 4.2. Distribusi frekuensi variabel fear of missing out (fomo) pada kelas X MIA Sisingamangaraja (Pretest)***

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
>76	Sangat Tinggi	0	0
61-75	Tinggi	5	19.23%
46-60	Sedang	14	53.85%
31-45	Rendah	7	26.92%
<31	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		26	100.00%

Berdasarkan tabel diatas maka hasil pretest pada kelompok eksperimen pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa dengan presentase 19,23%, kategori sedang sebanyak 14 siswa dengan presentase 53,85%, dan kategori rendah sebanyak 7 siswa dengan presentase 26.92%.

Untuk melihat kondisi masing-masing dari hasil pretest yang telah dilakukan dapat dijelaskan pada grafik dibawah ini.

*Grafik 4.1. Histogram sebelum diberikan perlakuan (treatment)*



## 2. Hasil Data Posttest

Setelah melakukan perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT untuk mencegah *fear of missing out* (FOMO) yang ekstrim pada kelompok eksperimen, didapat skor-skor dari hasil posttest. Adapun hasil pengukuran tersebut dapat dilihat dengan tabel sebagai berikut:

*Tabel 4.3. Skor Posttest*

<b>NO</b>	<b>NAMA INISIAL RESPONDEN</b>	<b>SKOR</b>	<b>KATEGORI</b>
1	DAW	25	Sangat Rendah
2	RMAG	27	Sangat Rendah
3	HS	41	Rendah
4	MNA	26	Sangat Rendah
5	SAD	42	Rendah
6	RA	38	Rendah
7	YP	42	Rendah
8	BS	43	Rendah
9	NRT	35	Rendah
10	BRA	39	Rendah
11	RU	38	Rendah
12	ES	30	Sangat Rendah
13	KNP	48	Sedang
14	SR	43	Rendah
15	DAA	43	Rendah
16	NN	24	Sangat Rendah

17	LN	34	Rendah
18	FY	27	Sangat Rendah
19	MFN	33	Rendah
20	IDP	41	Rendah
21	RA	28	Sangat Rendah
22	AF	24	Sangat Rendah
23	K	37	Rendah
24	AC	36	Rendah
25	MRL	38	Rendah
26	DI	37	Rendah
	<b>Rata-Rata</b>	<b>34,96</b>	<b>Rendah</b>

Berdasarkan tabel diatas dari 26 siswa setelah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT terdapat pada kategori sedang sebanyak 1 siswa, kategori rendah sebanyak 17 siswa, dan kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa.

Maka hasil dari pembagian kelompok berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil posttest didapat dengan skor rata-rata 34,96 pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil posttest yang didapat setelah dilakukannya perlakuan (treatment) dengan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT dapat dilihat dengan tabel dibawah ini:

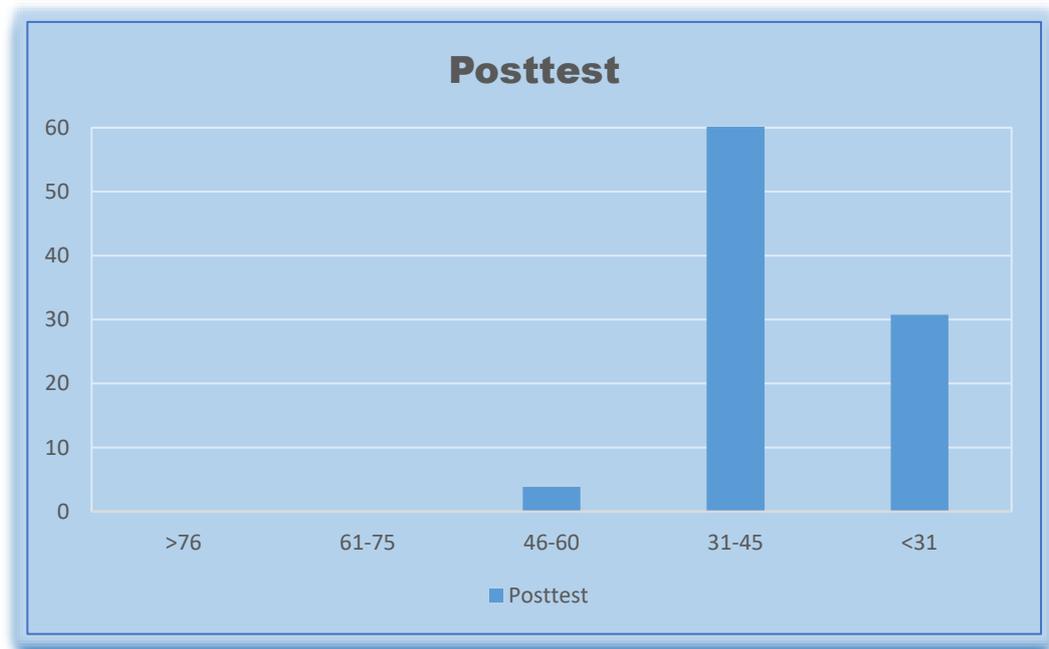
*Tabel 4.4. Distribusi frekuensi variabel fear of missing out (fomo) pada kelas X MIA Sisingsamangaraja (Posttest)*

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
>76	Sangat Tinggi	0	0
61-75	Tinggi	0	0
46-60	Sedang	1	3.85%
31-45	Rendah	17	65.38%
<31	Sangat Rendah	8	30.77%
Jumlah		26	100.00%

Berdasarkan tabel diatas maka hasil posttest pada kelompok eksperimen pada kategori sedang sebanyak 1 siswa dengan presentase 3,85%, kategori rendah sebanyak 17 siswa dengan presentase 65,38%, dan kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa dengan presentase 30,77.

Untuk melihat kondisi masing-masing dari hasil pretest yang telah dilakukan dapat dijelaskan pada grafik dibawah ini:

*Grafik 4.2. Histogram sesudah diberikan perlakuan (treatment)*



### **3. Hasil Data Pretest-Posttest**

Data penelitian yang diperoleh berdasarkan instrument yang telah diberikan pada 26 orang siswa sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest) memiliki perbedaan skor yang dijelaskan pada tabel dibawah ini :

*Tabel 4.5. Perbandingan sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest)*

No	Nama Inisial Responden	Pretest		Posttest	
		SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI
1	DAW	34	Rendah	25	Sangat Rendah
2	RMAG	47	Sedang	27	Sangat Rendah
3	HS	47	Sedang	41	Rendah
4	MNA	39	Rendah	26	Sangat Rendah
5	SAD	46	Sedang	42	Rendah
6	RA	39	Rendah	38	Rendah
7	YP	47	Sedang	42	Rendah
8	BS	52	Sedang	43	Rendah
9	NRT	31	Rendah	35	Rendah
10	BRA	56	Sedang	39	Rendah
11	RU	47	Sedang	38	Rendah
12	ES	37	Rendah	30	Sangat Rendah
13	KNP	54	Sedang	48	Sedang
14	SR	59	Sedang	43	Rendah
15	DAA	41	Sedang	43	Rendah
16	NN	32	Rendah	24	Sangat Rendah
17	LN	49	Sedang	34	Rendah
18	FY	33	Rendah	27	Sangat Rendah
19	MFN	54	Sedang	33	Rendah

20	IDP	52	Sedang	41	Rendah
21	RA	59	Sedang	28	Sangat Rendah
22	AF	72	Tinggi	24	Sangat Rendah
23	K	62	Tinggi	37	Rendah
24	AC	63	Tinggi	36	Rendah
25	MRL	70	Tinggi	38	Rendah
26	DI	67	Tinggi	37	Rendah
	<b>Rata-Rata</b>	<b>49,57</b>	<b>Sedang</b>	<b>34,96</b>	<b>Rendah</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwasannya gejala *fear of missing out* (FOMO) mengalami perubahan atau penurunan setelah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Sebelum diberikan perlakuan skor rata-rata yaitu 49,57 pada kategori sedang, kemudian setelah siswa diberikan perlakuan skor rata-rata mengalami penurunan yaitu 34,96 pada kategori rendah.

Perbedaan frekuensi dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

*Tabel 4.6. Distribusi frekuensi pretest dan posttest*

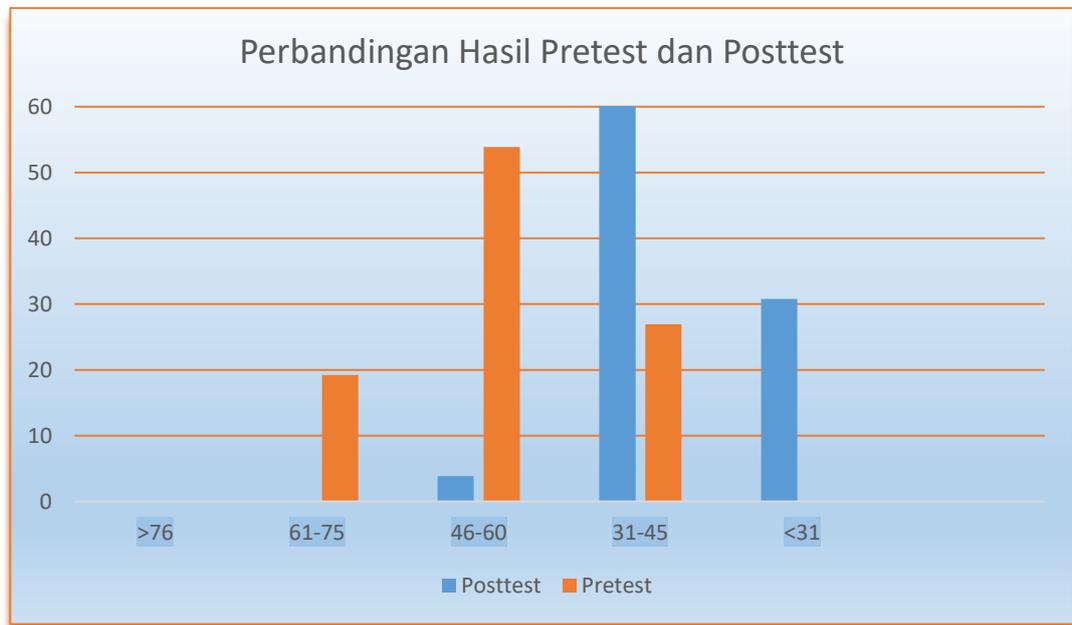
Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
>76	Sangat Tinggi	0	0	0	0
61-75	Tinggi	5	19.23%	0	0
46-60	Sedang	14	53.85%	1	3.85%
31-45	Rendah	7	26.92%	17	65.38%
<31	Sangat Rendah	0	0	8	30.77%
Jumlah		26	100.00%	26	100.00%

Berdasarkan tabel diatas, terdapat perubahan atau penurunan pada gejala *fear of missing out* (FOMO) sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT. Pada saat pretest berada pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa dengan persentase 19,23%, kategori sedang sebanyak 14 siswa dengan persentase 53,85%, kategori rendah sebanyak 7 siswa dengan persentase 26,92%.

Kemudian pada saat posttest terjadi penurunan setelah diberikan perlakuan sehingga hasilnya berada pada kategori sedang sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,85%, kategori rendah sebanyak 17 siswa dengan persentase 65,38%, dan kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa dengan persentase 30,77%.

Berikut ini grafik sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest):

*Grafik 4.3. Histogram hasil pretest dan posttest*



Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa adanya perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT. Dari 26 siswa yang mendapatkan perlakuan, semua mengalami perubahan atau penurunan yang ditandai dengan skor yang lebih rendah dari sebelumnya.

### **C. Pengujian Hipotesis**

Untuk melihat perbedaan yang signifikan dari hasil pretest dan posttest dapat digunakan dengan bantuan program SPSS versi 26. Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan skor yang positif pada hasil *pretest* dan *posttest* yang signifikan dalam mencegah *fear of missing out* (FOMO) sesudah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT)

2. Tidak adanya perbedaan skor yang positif pada hasil *pretest* dan *protest* yang signifikan dalam mencegah *Fear Of Missing Out* (FOMO) sesudah diberikan Layanan informasi menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Terima  $H_0$  dan tolak  $H_a$  apabila probabilitas (sig 2-tailed)  $\geq$  alpha ( $\alpha=0,005$ )
2. Tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$  apabila probabilitas (sig 2-tailed)  $\leq$  alpha ( $\alpha=0,005$ )

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan uji kebermaknaan koefisien kolerasi menggunakan uji t menggunakan bantuan dari SPSS versi 26. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil perhitungan yang terangkum pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.7. Paired Samples Statistics**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum diberikan perlakuan	49.5769	26	11.82260	2.31860
	Sesudah diberikan perlakuan	34.9615	26	7.13572	1.39943

Berdasarkan data output SPSS diketahui bahwa rata-rata sebelum perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah 49,57. Sedangkan sesudah perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah 34,96. Hasil ini menyatakan bahwa layanan informasi menggunakan pendekatan *rational*

*emotive behavior therapy* (REBT) berpengaruh dalam mencegah *fear of missing out* (FOMO) sebanyak 14,61.

**Tabel 4.8. Hasil Uji t**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum – Setelah diberikan perlakuan	14.61 538	12.67463	2.48570	9.49599	19.73478	5.880	25	.000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0,05 dengan peluang  $1 - \alpha$  dan derajat kebebasan  $dk = n - k = 26 - 1 = 25$  maka dari tabel t diperoleh  $t = 1,708$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,880 > 1,708$ ) atau  $sig ,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pencegahan *fear of missing out* (FOMO) yang ekstrim sebelum dan sesudah dilakukan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada siswa SMA Swasta Budi Agung Medan kelas X MIA Sisingamangaraja.

#### **D. Pembahasan**

Fear of Missing Out (FOMO) adalah ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Fear of missing out (FOMO) yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang

menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti sedang belajar di dalam kelas.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Swasta Budi Agung Medan, banyak siswa yang kecanduan gadget yang sudah dipastikan terkena gejala *fomo* dan dikhawatirkan terkena perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* yang ekstrim dan tentunya akan memberikan dampak negatif pada siswa yang pada era sekarang perilaku FOMO pada siswa disekolah sudah banyak terjadi dikarenakan adanya kecemasan akan kehilangan momen berharga bagi dirinya dimana siswa tersebut ketinggalan dalam hal yang berhubungan dengan dunia media sosial. Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah perilaku FOMO yang ekstrim adalah dengan memberikan konten terkait cara menghindari perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* seperti, cara menghargai diri sendiri, dampak dari perilaku FOMO, upaya yang dapat dilakukan agar terhindar dari perilaku FOMO, mengurangi penggunaan gadget berlebih, selalu bersyukur dan berpikir positif, serta menggali dan mengembangkan potensi dalam diri. Dalam pencegahan masalah tersebut, upaya yang dilakukan peneliti adalah memberikan wejangan terkait FOMO dengan melakukan layanan informasi dan didukung dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa sebelum diberikannya perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT, skor tertinggi adalah 72 dan skor terendah adalah 31 dengan total skor pretest adalah 1289 dan memiliki rata-rata sebesar 49,57 dalam kategori sedang. Setelah dilakukannya perlakuan, skor tertinggi adalah 48 dan skor terendah adalah

24 dengan total skor posttest adalah 919 dan memiliki rata-rata 34,96 dalam kategori rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya perlakuan terdapat 5 siswa di kategori tinggi dengan presentase 19,23%, kategori sedang sebanyak 14 siswa dengan presentase 53,85%, dan kategori rendah sebanyak 7 siswa dengan presentase 26,92%. kemudian setelah dilakukannya perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan REBT terdapat 1 siswa dalam kategori sedang dengan persentase 3,85%, kategori rendah sebanyak 17 siswa dengan persentase 65,38%, dan kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa dengan persentase 30,77%.

Dengan uji t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0,05 dengan peluang  $1 - \alpha$  dan derajat kebebasan  $dk = n - k = 26 - 1 = 25$  maka dari tabel t diperoleh  $t = 1,708$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,880 > 1,708$ ) atau  $sig ,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dengan demikian, sebelum dilakukan perlakuan (pretest) didapat skor dengan jumlah 1289 dengan rata-rata 49,57 dalam kategori sedang kemudian setelah diberikannya perlakuan (posttest) mengalami penurunan dengan skor 919 dengan rata-rata 34,96 dalam kategori rendah. Maka, adanya pengaruh positif dengan diberikannya perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mencegah perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada siswa SMA Swasta Budi Agung Kelas X MIA Sisingamangaraja.

### **E. Keterbatasan Penelitian**

Selama proses penelitian dilakukan masih terdapat keterbatasan yang dihadapi, keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Rancangan eksperimen pada penelitian ini kurang meyakinkan dalam mengukur ketepatan variabel, karena penelitian ini hanya menggunakan satu kali *pretest* dan satu kali *posttest*, jadi tidak bisa dipastikan keefektifan penelitian ini berhasil karena perlakuan atau karena faktor internal atau eksternal lainnya, dalam artian peneliti tidak mampu mengukur variabel-variabel lain yang mempengaruhi pencegahan *fear of missing out* (FOMO) di luar perlakuan yang diberikan.
2. Penelitian ini hanya mampu melihat pencegahan *fear of missing out* (FOMO) pada siswa dan hanya memaparkan hasil *pretest* dan *posttest*, tanpa adanya pendalaman pengamatan untuk melihat perubahan siswa secara mendalam.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Sebelum dilakukannya perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT), hasil dai pengisian angket (pretest) oleh 26 siswa yaitu : 5 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 19,23%, kategori sedang sebanyak 14 siswa dengan persentase 53,85%, kategori rendah sebanyak 7 siswa dengan persentase 26,92%.
2. Setelah dilakukannya perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT), hasil dai pengisian angket (posttest) oleh 26 siswa yaitu : 1 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 3,85%, kategori rendah sebanyak 17 siswa dengan persentase 65,38%, dan kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa dengan persentase 30,77%.
3. Dengan hasil uji t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0,05 dengan peluang  $1 - \alpha$  dan derajat kebebasan  $dk = n - k = 26 - 1 = 25$  maka dari tabel t diperoleh  $t = 1,708$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,880 > 1,708$ ) atau  $sig ,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pencegahan *fear of missing out* (FOMO) sebelum dan sesudah dilakukan layanan informasi menggunakan

pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada siswa SMA Swasta Budi Agung Medan kelas X MIA Sisingamangaraja.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi siswa

Didasarkan pada siswa hendaknya mengikuti secara tekun apabila guru BK melakukan layanan informasi ataupun sebagainya, karena apabila siswa dapat fokus dengan materi layanan yang disampaikan maka dapat membantu siswa untuk menjadi pribadi yang positif dan berwawasan luas.

### 2. Bagi guru BK

Hendaknya guru BK dapat mengadakan layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengubah pemikiran irasional siswa menjadi pemikiran yang rasional dalam membatasi diri dengan bermain sosial media untuk pencegahan sindrom *fear of missing out* (FOMO).

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian layanan informasi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mencegah *fear of missing out* (FOMO)

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Anggraeni, R. D. (2018). Hubungan antara *Subjective Well-Being* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada *Emerging Adulthood*. 10–27.
- Astuti, Ratriana Y.E Kusumiati, C. N. (2021). *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. 12(2), 245–258.
- Fahmi, Hera Heru, F. A. (2019). Pengaruh Layanan Informasi Dengan Media Film Terhadap Kewaspadaan Siswa Tentang Pelecehan Seksual Di Kelas VIII-C SMP 1 Matesih Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Media Konseling*, 5(2).
- Hartati, Sri & Rahman, I. K. (2018). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia*, Vol 8(No 2), 13–26.
- Khaira, Firman, Neviyarni, I. (n.d.). Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh Di Panti Asuhan. 1, 1–7.
- Komala, K., & Rafiyah, I. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1–11.
- Komala, R. D. (2017). *Jurnal Fakultas Ilmu Terapan Universitas Telkom*. 1.
- Lesmana, G. (2021). Teori Dan Pendekatan Konseling (M. Arifin (ed.); Pertama).

UMSU PRESS.

Mahosadhi, Ni ketut Suarni, I Ketut Dharsana, P. N. S. (2021). *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. 6(1), 41–49.

McGinnis, P. J. (2020). *Fear Of Missing Out* (I. Febrianto (ed.); Cetakan Ke I. PT Gramedia Pustaka Utama.

Meiyasinta, M. (2017). Landasan Teori Layanan Informasi. *Uin Raden Intan Lampung*, 19–66.

Muttaqin, R., Wagimin, & Tadjri, I. (2017). Keefektifan Layanan Informasi Karier Berbantuan Video Interaktif dan Live Modeling untuk Meningkatkan Pemahaman Karier Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 174–179.

Narti, Yanto, S. (2022). Kajian Dampak Perilaku FOMO ( *Fear Of Missing Out* ) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi *COVID-19*. *Bengkulu , Indonesia Diterima : Abstrak Direvisi : Disetujui : Kaj. 2*, 126–134.

Nurmalasari. (2014). Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Citra Terhadap Kepuasan Mahasiswa Pada Akademik Kebidanan Aisyiyah Pontianak. 2(2), 184–197.

Nusuki. (2014). Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa. 9(1), 99–124.

Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 1707–1715.

Syafriani, Abdillah, H. (2019). Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya (R. Hidayat (ed.); Pertama).

Wahyuni, A., Cantika, C., Triana, R., & Masyitah, S. (2022). Volume 4 No 1 Edisi Januari – Juni Tahun 2022 . *Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1).

Warnilah, A. I. (2018). Implementasi Alpha Cronbach Pada Pengembangan Pembelajaran Pengenalan Sampah Metode MDLC. *Jurnal Produktif*, 2(1), 116–121.

# LAMPIRAN

## Lampiran 01

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

#### BIMBINGAN KLASIKAL

#### SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	: SMA Swasta Budi Agung Medan
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Fear of missing out</i> (FOMO)
Kelas / Semester	: X / Genap
Alokasi Waktu	: 45 menit

<b>1.</b>	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik / konseli dapat memahami pengertian <i>fear of missing out</i> (FOMO)</li> <li>2. Peserta didik / konseli dapat memahami ciri-ciri individu yang terkena perilaku FOMO</li> <li>3. Peserta didik / konseli dapat memahami bahaya dari FOMO</li> <li>4. Peserta didik / konseli dapat memahami cara mencegah perilaku FOMO</li> </ol>
<b>2.</b>	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : Laptop dan Infocus / Power point tentang <i>fear of missing out</i> (FOMO)</li> </ol>
<b>3</b>	<p><b>Langkah -langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>1. Tahap Awal / Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>b) Membina hubungan baik dengan peserta didik ( perkenalan, menanyakan kabar, ice breaking)</li> <li>c) Menyampaikan tujuan pemberian layanan informasi</li> <li>d) Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol> <p><b>2. Tahap Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peneliti menanyakan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>b) Peserta didik mengamati slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>c) Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</li> </ol> <p><b>3. Tahap Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peneliti mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li> </ol>

	<p>b) Peneliti menyampaikan materi layanan yang akan datang</p> <p>c) Peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
4.	<p><b>Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.</li> <li>2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara menyampaikan yang menarik.</li> </ol>

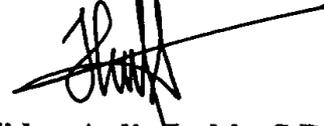
Peneliti,



**Ririn Dessv Utami**  
NPM. 1902080033

Medan, Juni 2023

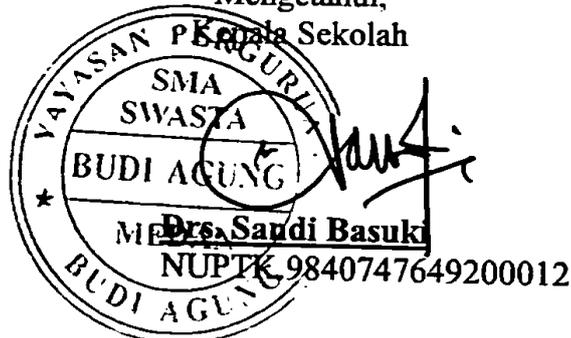
Guru BK



**Widya Aulia Lubis, S.Pd**

Mengetahui,

Kepala Sekolah



**Lampiran 02****LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN  
MODEL PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
(REBT) UNTUK MENCEGAH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA  
SISWA SMA SWASTA BUDI AGUNG MEDAN****A. Jenis Layanan**

Layanan Informasi

**B. Komponen Layanan**

Layanan Dasar

**C. Bidang Layanan**

Pribadi

**D. Fungsi Layanan**

Pemahaman dan Pencegahan

**E. Topik Permasalahan**

*Fear Of Missing Out* (FOMO)

**F. Diagnosis Permasalahan**

FOMO adalah fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen/pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial. Berlawanan dengan anggapan umum, FOMO tidak terbatas pada hal-hal yang kita lihat di media sosial. *Fear of missing out* merupakan salah satu faktor penyebab individu mengalami kecanduan media sosial. Terdapat tiga indikator *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu Ketakutan, Kekhawatiran dan Kecemasan. *Fear of missing out* (FOMO) menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu atau kelompok lain. Hal ini didasarkan pada pandangan determinasi sosial bahwa media sosial

memberikan efek pemberian pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain.

### **G. Tujuan**

Tujuan dari Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk Mencegah *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang ekstrim pada siswa.

### **H. Persiapan**

Peneliti ada baiknya harus menyiapkan segala keperluan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar dapat berjalan dengan maksimal. Adapun persiapan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan media penunjang yaitu materi yang akan diberikan pada siswa dengan berbentuk *power point*.
2. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan rekomendasi guru BK dan izin dari guru mata pelajaran terkait waktu yang digunakan.
3. Mempersiapkan laptop dan *infocus* sebagai bahan penunjang dalam pelaksanaan kegiatan.
4. Menata posisi duduk siswa agar kegiatan pemberian layanan dalam berjalan dengan nyaman.

### **I. Prosedur Pelaksanaan**

Berikut tahapan dari pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

1. Pelaksanaan *pretest*

- a. Membangun hubungan yang baik antara siswa dan peneliti
  - b. Menjelaskan tujuan diadakannya pemberian angket *fear of missing out* (FOMO).
  - c. Membagikan angket *fear of missing out* (FOMO) pada siswa.
  - d. Setelah angket (*pretest*) telah dikerjakan oleh siswa kemudian dikumpulkan kembali pada peneliti.
  - e. Penutup.
2. Pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
- a. Tahap awal
    - 1) Membuka dengan salam dan berdoa, pada saat peneliti memulai kegiatan dengan membuka salam kemudian siswa menanggapi dengan semangat dan sewaktu berdoa siswa dapat fokus melakukannya.
    - 2) Membina hubungan baik dengan peserta didik ( perkenalan, menanyakan kabar, ice breaking). Siswa sangat antusias menyambut peneliti dengan memberikan tepuk tangan yang meriah dan juga menanyakan kabar peneliti dengan semangat.
    - 3) Menyampaikan tujuan pemberian layanan informasi. Siswa mendengarkan penyampaian peneliti dengan tertib.
    - 4) Menanyakan kesiapan kepada peserta didik. Pada saat peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam kegiatan ini, siswa menjawab “*siapp bu!!!*” dengan suara yang lantang.
  - b. Tahap Inti

- 1) Peneliti menampilkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan. Siswa dapat fokus dalam mendengarkan dan memahami tiap materi yang disampaikan oleh peneliti.
- 2) Peserta didik mengamati slide power point yang berhubungan dengan materi layanan. Siswa mengamati sambil menulis materi yang disampaikan oleh peneliti. Saat peneliti sedang menyampaikan materi dan juga memberikan contoh, peserta didik merespon seperti : *“oh ngeri ternyata dampaknya ya bu”*, *“ih takut kali saya jadinya kalau buka sosmed sering-sering”*, *“berarti yang paling penting kita harus yakin dengan kemampuan kita sendiri kan bu?”*, *“saya ga akan mau la maksain ikut-ikut trend”* dan lain sebagainya. Hal tersebut membuktikan bahwasannya perlakuan yang diberikan dapat mempengaruhi siswa dengan baik.
- 3) Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab. Saat sesi tanya jawab dibuka ada 1 siswa yaitu DAW yang bertanya terkait ciri-ciri individu yang terkena FOMO dengan pertanyaan sebagai berikut: *“apakah seseorang dengan satu ciri saja dapat dikatakan fomo?”*. Kemudian disambut dengan pertanyaan yang lain oleh MNA terkait pencegahan dari FOMO dengan pertanyaan sebagai berikut: *“bagaimana kita dapat mengetahui perkembangan jaman kalau ga main sosmed bu?”. Dan pertanyaan terakhir yang disampaikan oleh ES yaitu: “apa cuman sosmed aja bu yang menimbulkan FOMO?”*.

c. Tahap Penutup

- 1) Peneliti mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan. Ketika peneliti menanyakan kembali pada siswa terkait materi yang telah dibahas, siswa memberikan jawaban dengan pemahaman mereka sendiri
  - 2) Peneliti menyampaikan materi layanan yang akan datang
  - 3) Peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam. Sampai penghujung kegiatan siswa masih tetap semangat dalam menjawab segala perkataan dari peneliti kemudian siswa dengan tertib berdoa dan membalas salam dari peneliti dengan suara yang cukup lantang.
3. Pelaksanaan *posttest*
- a. Membagikan angket *fear of missing out* (FOMO).
  - b. Setelah angket (*posttest*) dikerjakan oleh siswa kemudian angket dikumpulkan kembali pada peneliti.
  - c. Penutup.

### Lampiran 03

#### Angket *Fear Of Missing Out* (FoMO)

#### Sebelum di Uji Coba

##### I. Informasi Umum

1. Nama : .....
2. Umur : .....
3. Kelas : .....
4. Jenis Kelamin : .....

##### II. Petunjuk Pengisian Umum

Tuliskan pendapat Anda terhadap setiap pernyataan ( pertanyaan ) dengan cara memberikan tanda centeng ( √ ) huruf-huruf pada lembar jawaban sebagai berikut :

- SS : Sangat Sesuai  
 S : Sesuai  
 KS : Kurang Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

##### III. Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya takut jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial daripada saya					
2	Saya takut saat melewatkan story terbaru teman saya di media sosial					
3	Saya khawatir saat tidak bisa update status di media sosial saya					
4	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya liburan tanpa saya dan membagikannya di media sosial					
5	Saya merasa cemas ketika tidak tahu apa yang dilakukan teman saya di media sosial					
6	Saya merasa cemas ketika saya tidak dapat berpartisipasi dalam mendiskusikan suatu rencana kegiatan bersama teman-teman					
7	Saya cemas ketika tidak mengetahui trending topik hari ini di media sosial					
8	Saya sedih ketika melewatkan waktu berkumpul dengan teman-teman					
9	Saya tidak peduli dengan trending topik terbaru di media sosial					

10	Saya santai saja jika melewatkan apa yang dilakukan teman saya di media sosial					
11	Saya akan memilih mengerjakan tugas dibanding kumpul bareng teman-teman					
12	Tidak masalah bagi saya saat mengetahui di media sosial teman saya liburan tanpa saya					
13	Saya santai saja jika tidak update status di media sosial saya					
14	Tidak masalah bagi saya jika melewatkan story teman saya di media sosial					
15	Saya tetap tenang jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial dibandingkan saya					
16	Saya takut jika teman saya lebih sering membagikan aktifitasnya di media sosial daripada saya					
17	Saya merasa tenang saat tidak memantau aktivitas orang lain di media sosial					
18	Saya khawatir saat memposting foto di media sosial jika tidak banyak yang suka					
19	Saya santai saja jika teman saya tidak mengajak saya foto di tempat yang lagi hits di media sosial					
20	Tidak masalah bagi saya jika tidak buka akun gosip di media sosial					
21	Menonaktifkan media sosial adalah hal yang mudah bagi saya					

**Kisi-Kisi Angket Penelitian**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	Kekhawatiran	3. Khawatir saat tidak bisa menunjukkan citra dirinya ke orang lain	3 , 18	13
		4. Khawatir jika dirinya tidak diterima oleh lingkungan sosialnya	4	12 , 19
	Kecemasan	3. Cemas saat tidak bisa terhubung dengan orang lain.	5 , 6	10
		4. Cemas saat ketinggalan informasi di media sosial	7	9 , 20 , 21

	Ketakutan	3. Takut saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya.	1 , 16	15
		4. Takut jika tidak tahu kegiatan dan kejadian yang dilakukan orang lain	2 , 8	14 , 17 , 11

## Uji Validitas Angket Menggunakan SPSS 26.0

		VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017	VAR0018	VAR0019	VAR0020	VAR0021	VAR0022
VAR00001	Pearson	1	.715 <sup>**</sup>	.785 <sup>**</sup>	.407	.552 <sup>**</sup>	.162	.215	.623 <sup>**</sup>	.283	.399 <sup>**</sup>	.360	.057	.086	.232	.180	.005	.225	.233	.348	.729 <sup>**</sup>	.251	.761 <sup>**</sup>
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.039	.003	.429	.291	.001	.161	.044	.071	.782	.677	.255	.378	.982	.270	.251	.081	.000	.216	.000
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00002	Pearson	.715 <sup>**</sup>	1	.691 <sup>**</sup>	.410 <sup>*</sup>	.547 <sup>**</sup>	.010	.246	.499 <sup>**</sup>	.016	.238	.013	.134	.011	.229	.139	.102	-.014	.298	.468 <sup>*</sup>	.519 <sup>**</sup>	.125	.633 <sup>**</sup>
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.037	.004	.962	.227	.009	.939	.242	.949	.516	.957	.261	.498	.619	.945	.139	.016	.007	.544	.001
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00003	Pearson	.785 <sup>**</sup>	.691 <sup>**</sup>	1	.331	.333	.170	.206	.507 <sup>**</sup>	.227	.328	.203	.045	.300	.181	.095	-.039	.054	.249	.443 <sup>*</sup>	.601 <sup>**</sup>	.192	.686 <sup>**</sup>
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.098	.096	.408	.313	.008	.265	.102	.320	.825	.137	.377	.645	.848	.792	.220	.023	.001	.347	.000
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00004	Pearson	.407 <sup>*</sup>	.410 <sup>*</sup>	.331	1	.317	.175	-.041	.129	.020	.304	.162	.562 <sup>**</sup>	.199	.206	.178	.017	-.096	.228	.457 <sup>*</sup>	.318	.090	.510 <sup>**</sup>
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.039	.037	.098		.115	.393	.843	.531	.923	.131	.428	.003	.331	.313	.384	.933	.640	.263	.019	.113	.661	.008
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00005	Pearson	.552 <sup>**</sup>	.547 <sup>**</sup>	.333	.317	1	.057	.047	.429 <sup>**</sup>	.288	-.100	.010	.261	.157	.281	.313	.250	-.105	.230	.190	.244	.138	.529 <sup>**</sup>
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	.096	.115		.784	.821	.029	.154	.625	.961	.198	.444	.165	.120	.218	.609	.258	.351	.229	.502	.005
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00006	Pearson	.162	.010	.170	.175	.057	1	.398 <sup>*</sup>	.238	.305	.078	-.089	-.123	-.075	.252	.464 <sup>*</sup>	-.141	-.065	.006	-.173	.214	.394 <sup>*</sup>	.297
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.429	.962	.408	.393	.784		.044	.242	.129	.706	.666	.548	.716	.215	.017	.493	.754	.977	.399	.294	.046	.140
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00007	Pearson	.215	.246	.206	-.041	.047	.398 <sup>*</sup>	1	.265	.032	.008	-.048	.064	-.086	.174	.447 <sup>*</sup>	-.015	.110	.180	.118	.151	.188	.372
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.291	.227	.313	.843	.821	.044		.190	.877	.969	.816	.757	.674	.396	.022	.943	.593	.378	.567	.461	.357	.062
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00008	Pearson	.623 <sup>**</sup>	.499 <sup>**</sup>	.507 <sup>**</sup>	.129	.429 <sup>**</sup>	.238	.265	1	.352	.349	.136	-.014	-.111	.415 <sup>*</sup>	.454 <sup>*</sup>	.254	.141	.449 <sup>*</sup>	-.125	.405 <sup>*</sup>	.436 <sup>*</sup>	.668 <sup>**</sup>
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.001	.009	.008	.531	.029	.242	.190		.078	.081	.507	.947	.590	.035	.020	.210	.492	.021	.543	.040	.026	.000
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00009	Pearson	.283	.016	.227	.020	.288	.305	.032	.352	1	.164	.186	.124	.360	.405 <sup>*</sup>	.157	.124	-.200	.157	-.103	.166	.321	.426 <sup>*</sup>
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.161	.939	.265	.923	.154	.129	.877	.078		.425	.362	.547	.071	.040	.443	.547	.326	.444	.617	.416	.110	.030

	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00010	Pearson	.399*	.238	.328	.304	-.100	.078	.008	.349	.164	1	.428*	.173	.070	-.024	.059	.075	.004	.208	.077	.602*	.337	.448*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.044	.242	.102	.131	.625	.706	.969	.081	.425		.029	.399	.733	.909	.775	.716	.986	.309	.707	.001	.092	.022
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00011	Pearson	.360	.013	.203	.162	.010	-.089	-.048	.136	.186	.428*	1	.313	.393*	-.177	.046	.318	.003	.395*	.320	.625*	.197	.475*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.071	.949	.320	.428	.961	.666	.816	.507	.362	.029		.119	.047	.387	.825	.113	.989	.046	.111	.001	.334	.014
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00012	Pearson	.057	.134	.045	.562*	.261	-.123	.064	-.014	.124	.173	.313	1	.467*	.170	.147	.248	-.337	.188	.434*	.262	.074	.414*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.782	.516	.825	.003	.198	.548	.757	.947	.547	.399	.119		.016	.407	.475	.222	.093	.358	.027	.196	.718	.035
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00013	Pearson	.086	.011	.300	.199	.157	-.075	-.086	-.111	.360	.070	.393*	.467*	1	.119	.091	.445*	-.301	.096	.599*	.260	.006	.417*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.677	.957	.137	.331	.444	.716	.674	.590	.071	.733	.047	.016		.564	.657	.023	.135	.641	.001	.200	.976	.034
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00014	Pearson	.232	.229	.181	.206	.281	.252	.174	.415*	.405*	-.024	-.177	.170	.119	1	.548*	.166	-.236	.253	.042	-.065	.202	.424*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.255	.261	.377	.313	.165	.215	.396	.035	.040	.909	.387	.407	.564		.004	.416	.246	.213	.840	.752	.321	.031
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00015	Pearson	.180	.139	.095	.178	.313	.464*	.447*	.454*	.157	.059	.046	.147	.091	.548*	1	.331	-.049	.393*	.089	.088	.226	.526*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.378	.498	.645	.384	.120	.017	.022	.020	.443	.775	.825	.475	.657	.004		.098	.812	.047	.666	.668	.268	.006
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00016	Pearson	.005	.102	-.039	.017	.250	-.141	-.015	.254	.124	.075	.318	.248	.445*	.166	.331	1	-.062	.356	.265	.145	.328	.428*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.982	.619	.848	.933	.218	.493	.943	.210	.547	.716	.113	.222	.023	.416	.098		.762	.074	.191	.480	.101	.029
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00017	Pearson	.225	-.014	.054	-.096	-.105	-.065	.110	.141	-.200	.004	.003	-.337	-.301	-.236	-.049	-.062	1	-.223	-.064	.095	.060	-.018
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.270	.945	.792	.640	.609	.754	.593	.492	.326	.986	.989	.093	.135	.246	.812	.762		.273	.755	.645	.770	.931
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00018	Pearson	.233	.298	.249	.228	.230	.006	.180	.449*	.157	.208	.395*	.188	.096	.253	.393*	.356	-.223	1	.130	.126	.121	.528*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.251	.139	.220	.263	.258	.977	.378	.021	.444	.309	.046	.358	.641	.213	.047	.074	.273		.527	.539	.554	.006
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00019	Pearson	.348	.468*	.443*	.457*	.190	-.173	.118	-.125	-.103	.077	.320	.434*	.599*	.042	.089	.265	-.064	.130	1	.367	-.170	.478*
	Correlation																						
	Sig. (2-tailed)	.081	.016	.023	.019	.351	.399	.567	.543	.617	.707	.111	.027	.001	.840	.666	.191	.755	.527		.065	.405	.014

	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00020	Pearson	.729*	.519*	.601*	.318	.244	.214	.151	.405*	.166	.602*	.625*	.262	.260	-.065	.088	.145	.095	.126	.367	1	.476*	.704*	
	Correlation																							
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.001	.113	.229	.294	.461	.040	.416	.001	.001	.196	.200	.752	.668	.480	.645	.539	.065		.014	.000	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00021	Pearson	.251	.125	.192	.090	.138	.394*	.188	.436*	.321	.337	.197	.074	.006	.202	.226	.328	.060	.121	-.170	.476*	1	.474*	
	Correlation																							
	Sig. (2-tailed)	.216	.544	.347	.661	.502	.046	.357	.026	.110	.092	.334	.718	.976	.321	.268	.101	.770	.554	.405	.014		.014	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
VAR00022	Pearson	.761*	.633*	.686*	.510*	.529*	.297	.372	.668*	.426*	.448*	.475*	.414*	.417*	.424*	.526*	.428*	-.018	.528*	.478*	.704*	.474*	1	
	Correlation																							
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.008	.005	.140	.062	.000	.030	.022	.014	.035	.034	.031	.006	.029	.931	.006	.014	.000	.014		
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Uji Reabilitas Angket Menggunakan SPSS 26.0**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	26	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	26	100.0

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.837	21

## Angket *Fear Of Missing Out* (FoMO)

### Sesudah di Uji Coba

#### I. Informasi Umum

5. Nama : .....
6. Umur : .....
7. Kelas : .....
8. Jenis Kelamin : .....

#### II. Petunjuk Pengisian Umum

Tuliskan pendapat Anda terhadap setiap pernyataan ( pertanyaan ) dengan cara memberikan tanda centeng ( √ ) huruf-huruf pada lembar jawaban sebagai berikut :

- SS : Sangat Sesuai  
 S : Sesuai  
 KS : Kurang Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

#### III. Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya takut jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial daripada saya					
2	Saya takut saat melewatkan story terbaru teman saya di media sosial					
3	Saya khawatir saat tidak bisa update status di media sosial saya					
4	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya liburan tanpa saya dan membagikannya di media sosial					
5	Saya merasa cemas ketika tidak tahu apa yang dilakukan teman saya di media sosial					
6	Saya sedih ketika melewatkan waktu berkumpul dengan teman-teman					
7	Saya tidak peduli dengan trending topik terbaru di media sosial					
8	Saya santai saja jika melewatkan apa yang dilakukan teman saya di media sosial					
9	Saya akan memilih mengerjakan tugas dibanding kumpul bareng teman-teman					
10	Tidak masalah bagi saya saat mengetahui di media sosial teman saya liburan tanpa saya					
11	Saya santai saja jika tidak update status di media sosial saya					

12	Tidak masalah bagi saya jika melewati story teman saya di media sosial					
13	Saya tetap tenang jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial dibandingkan saya					
14	Saya takut jika teman saya lebih sering membagikan aktifitasnya di media sosial daripada saya					
15	Saya khawatir saat memposting foto di media sosial jika tidak banyak yang suka					
16	Saya santai saja jika teman saya tidak mengajak saya foto di tempat yang lagi hits di media sosial					
17	Tidak masalah bagi saya jika tidak buka akun gosip di media sosial					
18	Menonaktifkan media sosial adalah hal yang mudah bagi saya					

## Lampiran 04

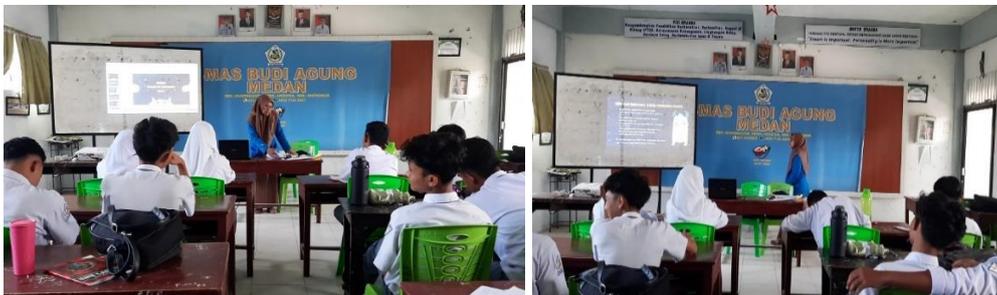
### Dokumentasi Pemberian Layanan Informasi

Tahap Awal : Membuka kegiatan dengan salam dan berdoa, perkenalan, serta memberitahukan pada siswa tujuan dari kegiatan



Tahap Inti : Menampilkan slide media PPT serta memaparkan materi tentang

### FOMO



Tahap Penutup : Peneliti mengakhiri kegiatan



Dokumentasi Bersama Kepala Sekolah



Dokumentasi Bersama Guru BK



## Lampiran 05

FORM K 1



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Yth : Ketua dan Sekretaris  
 Program Studi Bimbingan Dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Ririn Dessy Utami  
 N P M : 1902080033  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Kredit Kumulatif : 118 SKS

IPK = 3,80

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Prog. Studi	Judul yang diajukan	Disyahkan Oleh Dekan
	Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mencegah Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023	
	Penerapan Layanan Informasi Untuk Mereduksi Perilaku Etnosentris Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023	
	Penerapan Layanan Penguasaan Konten Melalui Media Pembelajaran Animasi Untuk Mengurangi Kepasifan Belajar Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 14 Februari 2023

Hormat Pemohon,

  
 Ririn Dessy Utami

Dibuat Rangkap 3 :  
 - Untuk Dekan/Fakultas  
 - Untuk Ketua Prodi  
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

FORM K 2



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Kepada Yth : Ketua dan Sekretaris  
 Program Studi Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ririn Dessy Utami  
 NPM : 1902080033  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal /risalah /makalah/ skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

“Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ) Untuk Mencegah Perilaku Fear Of Missing Out ( FOMO ) Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023 ”

Sekaligus saya mengusulkan /menunjuk Ibu sebagai :

Dosen Pembimbing: Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.

*Tetty Muharni*  
 15/02/2023

Sebagai Dosen Pembimbing proposal /risalah /makalah/ skripsi saya.  
 Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya.  
 Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 15 Februari 2023  
 Hormat Pemohon,

*Ririn Dessy Utami*

Ririn Dessy Utami

Dibuat Rangkap 3 :  
 - Untuk Dekan/Fakultas  
 - Untuk Ketua Prodi  
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 919/II.3.AU /UMSU-02/F/2023  
Lamp : ---  
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal  
Dan Dosen Pembimbing**

*Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama	: Ririn Dessy Utami
NPM	: 1902080033
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Model Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> Untuk Mencegah Perilaku <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023
Pembimbing	: Teti Muharni, S.Psi., M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 15 Februari 2024

Medan, 24 Rajab 1444 H  
15 Februari 2023 M



Wassalam  
Dekan

**Dra. Hj. Syamsuarnita, M.Pd.**  
NIDN. 0004066501

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
  2. Ketua Program Studi
  3. Pembimbing
  4. Mahasiswa yang bersangkutan :
- WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**



## Lampiran 06



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mochtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
NPM : 1902080033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Therapy (REBT) Untuk Mencegah Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Tanda Tangan
19 Februari	Bab I Latar Belakang penulis	
22 Februari	Penelitian Sa Perbagus	
24 Februari	Bab II teori, Akti & sumber	
27 Februari	siswa dan judul peneliti	
3 Maret	Bab III. Metodologi	
9 Maret	& Obrola peneliti-Siswa	
13 Maret	Peneliti - ACCE Sempur propos	

Medan, 15 Februari 2023

Diketahui/Disetujui  
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing

M Fauzi Husein S.Pd., M.Pd

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd

## SURAT PERMOHONAN

Medan, Maret 2023

Lamp : Satu Berkas  
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Bismillahirrahmannirrahim  
Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ririn Dessy Utami  
NPM : 1902080033  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mencegah Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023

Dengan ini mengajukan seminar proposal skripsi kepada Bapak/Ibu.

Sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu saya lampirkan:

1. Foto kopi proposal skripsi yang telah disetujui pembimbing satu eksamplar;
2. Kuitansi biaya seminar satu lembar (Asli dan fotocopy)
3. Kuitansi SPP yang sedang berjalan satu lembar (Asli dan fotocopy)
4. Foto kopi K1, K2, K3 masing-masing satu lembar

Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan ke hadapan Bapak/Ibu. Atas kesediaan Bapak/Ibu mengabulkan permohonan ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalam  
Pemohon,



Ririn Dessy Utami

## Lampiran 07



Kepada Yth : Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERUBAHAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan Hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Ririn Dessy Utami

NPM : 1902080033

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Perubahan Judul Skripsi, sebagai tercantum dibawah ini dengan judul sebagai berikut :

Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Model Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Mencegah Perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Ajaran 2022/2023.

Menjadi :

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 Tahun Ajaran 2022/2023.

Demikianlah Permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu Saya ucapkan terimakasih

Medan, 15 Mei 2023

Hormat Pemohon

Diketahui Oleh :

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Tetty Muharti, S.Psi., M.Pd

Ketua Program Studi  
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

## Lampiran 08



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mochtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

Pada hari ini Kamis, Tanggal 16 Maret 2023 telah diselenggarakan Seminar Proposal Skripsi atas nama Mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
NPM : 1902080033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Model Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Mencegah Perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023

No	Masukan dan Saran
Judul	Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> Untuk Mencegah <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i> Pada Siswa SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Ajaran 2022/2023
Bab I	Perbaikan penulisan di Tujuan Penelitian
Bab II	Pergantian teori layanan penguasaan konten menjadi layanan informasi
Bab III	Perbaikan pada desain Penelitian.
Lainya	
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [ ] Disetujui dengan adanya perbaikan

Medan, 22 Mei 2023

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd

Panitia Pelaksana

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris Prodi

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fdp@umsu.ac.id](mailto:fdp@umsu.ac.id)



### LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
 NPM : 1902080033  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : 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 Tahun Ajaran 2022/2023

Pada hari Kamis, Tanggal 16 Maret 2023 sudah layak menjadi Proposal Skripsi.

Medan, 22 Mei 2023

Disetujui Oleh :

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. Kapten Mochtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**SURAT KETERANGAN**

NO. : .....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
 Univeritas Muhammadiyah Sumatera Utara, Menerangkan di bawah ini :

Nama Lengkap : Ririn Dessy Utami  
 NPM : 1902080033  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : 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 Tahun Ajaran  
 2022/2023

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Kamis, Tanggal 16 Maret 2023.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan  
 Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 22 Mei 2023

Diketahui Oleh :  
 Ketua Prodi

  
 M. Fauzi Masibuan, S.Pd., M.Pd

## Lampiran 09



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/II/2019  
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20231 Telp. (061) 8622400 - 86224567 Fax. (061) 8625474 - 8631003  
http://kip.umsu.ac.id | kip@umsu.ac.id | umsumedan | um-umedan | umsumedan | umsumedan

Nomor : 2252/II.3-AU/UMSU-02/F/2023      Medan, 20 Dzulqaidah 1444 H  
Lamp : ---      09 Juni 2023 M  
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak /Ibu Kepala  
SMA Swasta Budi Agung Medan  
di  
Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

- Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Ririn Dessy Utami  
NPM : 1902080033  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : 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 Tahun Ajaran 2022/2023

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



Dekan



Dra. Hj. Syamsyurnita, M.Pd  
NIDN: 0004066701

\*\*Penting!!\*\*



## Lampiran 10



## SMA SWASTA BUDI AGUNG MEDAN

Jalan Platina Raya No.7 Kel. Rengas Pulau Kec. Medan Marelan, Kode Pos 20255

Website: [www.smashudiagungmedan.sch.id](http://www.smashudiagungmedan.sch.id) Email: [smabudiagung@gmail.com](mailto:smabudiagung@gmail.com)

Telp. (061) 6852807 WA: 081271434621

Terakreditasi: A, NSS: 304076011189, NPSN: 10210718, NDS: 3007120118

Nomor : 421/149/301/SMASBA/VIII/2023  
Lamp : -  
Hal : Balasan Permohonan Izin Riset

Kepada

Ibu Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Di

Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan surat dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor: 2252/IL.3-AU/UMSU-02/F/2023 tanggal 09 Juni 2023 tentang Permohonan Melaksanakan Riset, maka disampaikan bahwa memberikan izin kepada:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Program Studi
1	Ririn Dessy Utami	1902080033	Bimbingan dan Konseling

Untuk melaksanakan Riset di SMAS Budi Agung Medan, dengan Judul "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 Tahun Ajaran 200/2023" yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juni s/d 20 Juni 2023.

Dengan ketentuan siap mengikuti segala jenis peraturan yang ada di SMA Swasta Budi Agung Medan.

Demikian surat balasan pemberian izin ini di sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih.

Medan, 14 Agustus 2023

Kepala Sekolah

SMA Swasta Budi Agung Medan



## Lampiran 11

### RIRIN DESSY UTAMI-Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mencegah Fear Of Missing Out (FOMO)

#### ORIGINALITY REPORT



#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.umsu.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repository.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universitas Islam Negeri Sumatera Utara</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>media.neliti.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>eprints.ums.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repository.uinsu.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repository.untag-sby.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universitas PGRI Palembang</b> Student Paper	<b>1%</b>

**Lampiran 12****DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Data Pribadi**

Nama : Ririn Dessy Utami

NPM : 1902080033

Tempat, Tanggal Lahir : Bah Birung Ulu, 28 Desember 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Status : Belum Menikah

Agama : Islam

Suku : Jawa

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Bah Birung Ulu, Kec. Sidamanik, Kab. Simalungun, Prov. Sumatera Utara

Anak Ke : 1 dari 3 Saudara

Alamat Email : [ririndesi2001@gmail.com](mailto:ririndesi2001@gmail.com)

**B. Data Orang Tua**

Nama Ayah : Rio Rivandi  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Nama Ibu : Sulastri  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Bah Birung Ulu, Kec. Sidamanik, Kab.  
Simalungun, Prov. Sumatera Utara

**C. Pendidikan**

1. SDN 091416 Bah Birung  
Ulu : 2007 - 2013
2. SMP Swasta Islam Bah  
Birung Ulu : 2013 - 2016
3. SMA Swasta Sultan  
Agung Pematang Siantar : 2016 – 2019
4. Universitas Muhammadiyah  
Sumatera Utara : 2019 - 2023