

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
THOUGHT STOPPING (BERHENTI MEMIKIRKAN) UNTUK MENGATASI
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) SISWA KELAS XI
SMK NEGERI 1 TEMON KULON PROGO TAHUN AJARAN 2024/2025**

Ulul Renita

Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.

Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.

Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik thought stopping untuk mengatasi fear of missing out (FoMO) siswa kelas XI SMK N 1 Temon, Kulon Progo tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Pengambilan sampel dengan Teknik purposive sampling. Data diperoleh dari siswa, guru BK, wali kelas melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan/verifikasi. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian diperoleh kesimpulan: 1. Tahap pembinaan hubungan dengan menampilkan sikap menghargai, menerima, empati, tulus agar konseli percaya dan terbuka. 2. Tahap asesmen masalah dengan mengidentifikasi, mempelajari, memahami faktor yang menimbulkan fear of missing out (FoMO) pada siswa. 3. Tahap penetapan tujuan dengan mengarahkan konseli dalam menerima dan mempersepsi apa yang terjadi berkaitan dengan tujuan yang akan dicapai. 4. Tahap pemilihan strategi dengan mempertimbangkan masalah yang terjadi serta masukan dan persetujuan dari konseli dalam mencapai tujuan. 5. Tahap implementasi strategi dengan konseli mengaplikasikan teknik. Tahap evaluasi dan tindak lanjut dengan membandingkan data yang sudah diperoleh sebelum konseling dan memantau hasil perubahan. Tahap terminasi dengan penghentian kontak konseling. Hasil pelaksanaan layanan konseling dengan teknik thought stopping (berhenti memikirkan) dapat mengatasi fear of missing out (FoMO) pada siswa yang terlihat adanya perubahan positif siswa setelah pelaksanaan layanan konseling individu.

Kata kunci: *Fear of missing out (FoMO), layanan konseling individu, teknik thought stopping.*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk unik yang tidak dapat disamakan satu sama lain. Dalam kehidupannya, manusia berperan sebagai makhluk individu yang bertanggungjawab atas dirinya sendiri dan berperan sebagai makhluk sosial yang membutuhkan manusia lain. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terjadi secara pesat mempengaruhi berbagai bidang kehidupan manusia. Kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial seperti berinteraksi dengan manusia lain yang bisa dilakukan dengan tatap muka langsung, kini dapat dengan mudah dilakukan melalui media sosial.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ini mempengaruhi manusia untuk selalu mengetahui, mampu dan mengikuti apa yang terjadi. Keadaan ini membuat mereka merasa tertinggal ketika belum melakukan aktivitas yang sama dengan orang lain. Rasa takut tertinggal yang dialami terus menerus dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada menurunnya kesehatan mental. Fenomena seperti ini dinamakan *Fear of missing out (FoMO)* dan meningkat seiring perkembangan teknologi. Menurut Mc Ginnis (2020:18) *Fear of missing out (FoMO)* merupakan masa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya melalui terpaan media sosial. Menurut Rior dan (dalam Khoirunnisa, 2023: 38) *Fear of missing out (FoMO)* terdiri dari dua dimensi, yaitu personal FOMO yang berhubungan dengan pengalaman diri pribadi dan sosial FOMO yang berhubungan dengan pengalaman *public self*. Dapat disimpulkan bahwa *Fear of missing out (FoMO)* adalah keadaan emosi seseorang ketika merasa tertinggal dan atau takut tertinggal dengan sesuatu yang terjadi saat ini, dirasa penting dan banyak yang melakukan. *Fear of missing out (FoMO)* yang tidak terkontrol menyebabkan kecemasan, depresi, kelelahan, stress, dan menurunkan kesehatan mental, membuat kenyamanan hidup berkurang. Sebagai upaya mengatasi masalah tersebut, perlu dilakukan tindakan, salah satunya dengan layanan konseling individu dengan *teknik thought stopping*. Menurut Nursalim (2014:45), *teknik thought stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif. Rooney (dalam Nursalim, 2014: 45) *Teknik thought stopping* merupakan model konseling yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan klien agar pemikiran klien yang negatif sedikit demi sedikit berubah menjadi kearah yang lebih positif. Teknik ini berfokus pada pemberian solusi bagi siswa dalam mengelola kecemasan dan tekanan yang timbul akibat rasa takut ketinggalan dalam lingkungan sekolah. Berdasarkan observasi di SMK Negeri 1 Temon Kulonprogo terdapat beberapa siswa yang memiliki gejala perilaku *fear of missing out (FoMO)* dengan tanda-tanda berlebihan dalam menggunakan media sosial, merasa tertinggal ketika tidak mengikuti tren tertentu, aktif berlebihan dalam kegiatan, membandingkan diri dengan teman, sulit menolak ajakan teman. Pelaksanaan layanan konseling individu dengan *teknik thought stopping* di SMK Negeri 1 Temon Kulonprogo belum dilakukan karena keterbatasan waktu.

KAJIAN PUSTAKA

Kajian Tentang Layanan Konseling Individu

Pengertian layanan konseling individu

Konseling individu menurut Prayitno dan Amti (2015:105) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Konseling perorangan menurut Sukardi dan Kusmawati (2008:62) merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan pelayanan langsung tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengetasan permasalahan pribadi yang dideritanya.

Tujuan layanan konseling individu

Tujuan layanan konseling individu agar klien mencapai kehidupan berdayaguna untuk keluarga, masyarakat, bangsanya dan dapat meningkatkan keimanan dan ketaqwaan klien, sehingga menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual, sosial, emosional dan moral, religius. Willis (2019: 159).

Teknik layanan konseling individu

Teknik konseling menurut Asman (2010: 208-216) antara lain: perilaku attending, empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan, pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, interpretasi, mengarahkan dan mengumpulkan sementara.

Langkah-langkah layanan konseling individu

Langkah-langkah umum upaya pengentasan masalah melalui konseling menurut Prayitno dan Amti (2015:293) antara lain: pemahaman masalah, analisis sebab-sebab timbulnya masalah, aplikasi metode khusus, evaluasi, tindak lanjut. Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal menurut Willis (2019:50): menurunnya kecemasan klien, adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, adanya perubahan sikap positif dengan mengoreksi diri.

Kajian tentang Teknik *Thought Stopping*

Pengertian Teknik *Thought Stopping*

Teknik *Thought Stopping* menurut Narsanto dalam (Marisa et al; 2023) adalah strategi penghentian pikiran yang membantu mengendalikan pikiran yang tidak produktif atau hilang citra diri dengan menekan atau menghilangkan pikiran negatif.

Tujuan Teknik *Thought Stopping*

Ankrom (dalam Nasar, 2022) mengatakan tujuan dilakukannya terapi *thought stopping* untuk menemukan pikiran yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan.

Langkah-langkah Teknik *Thought Stopping*

Teknik *Thought Stopping* melibatkan empat langkah menurut Erford (2016:247), pertama konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditarget. Kedua, konseli menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target akan muncul. Ketiga, pikiran target diinterupsi oleh perintah "berhenti". Keempat, mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang positif.

Manfaat Teknik *Thought Stopping*

Manfaat teknik *Thought Stopping* menurut Nursalim (2014:45) antara lain: bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman-pegalaman buruk yang pernah terjadi, dapat mengontrol pikiran seseorang yang semua negatif menjadi pikiran yang positif, dapat mengurangi kritikan pada dirinya sendiri yang suka menyalahkan dirinya sendiri tanpa disadarinya, untuk mengurangi pikiran-pikiran yang mal adaptif terhadap lingkungannya.

Kajian Tentang Fear of Missing Out (FoMO)

Pengertian *Fear of Missing Out (FoMO)*

Berdasarkan kamus Oxford (dalam Taswiyah, 2022) *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah rasa cemas tentang kejadian unik pada atau di tempat lain yang terjadi, dimana rasa cemas dibangun oleh berita tercatat di media sosial seseorang.

Faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Beberapa faktor yang menimbulkan *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Mc Ginnis (2020:18) adalah peran persepsi, teknologi, tekanan sosial, rasa takut tertinggal karena tidak mengikuti suatu kegiatan, membandingkan diri dengan orang lain, dan ketakutan-ketakutan lain yang belum mampu dikendalikan.

Ciri-Ciri *Fear of Missing Out (FoMO)*

Seseorang bisa dinyatakan memiliki gejala *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Abel (dalam Yusra dan Napitupulu, 2022) apabila ia merasakan gejala tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya, merasa cemas yang berlebihan jika tertinggal informasi dari orang lain di media sosialnya, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, keinginan untuk terus ingin terlihat lebih eksis dengan membagikan setiap kegiatan yang dilakukan dan timbul perasaan depresi bila postingannya tidak memiliki viewers yang banyak.

Cara Pencegahan *Fear of Missing Out (FoMO)*

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Utami et.al (2023) yaitu dengan memberikan konsen terkait. Cara menghindari perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* seperti: cara menghargai diri sendiri, mengurangi penggunaan gadget berlebih, selalu bersyukur dan bersikap positif serta menggali dan mengembangkan potensi dalam diri, respon puas dan bahagia, tidak membandingkan dengan hidup orang lain.

Langkah-langkah tindakan konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* dalam mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat dilakukan dengan tahap sebagai berikut: Pertama, tahap pembinaan hubungan dengan cara konselor menghargai, menerima, empati, sikap tulus membantu konseli agar terbuka dan percaya. Kedua, tahap asesmen masalah, konselor mengolah informasi sebagai dasar mengembangkan program konseling, dengan mempelajari, memahami faktor yang menimbulkan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Ketiga, tahap penetapan tujuan antara lain: menentukan kondisi perubahan yang diinginkan, mengidentifikasi sumber-sumber yang diperlukan. Keempat, tahap seleksi strategi. Kelima, tahap implementasi strategi dengan cara: berhenti memikirkan yang diarahkan konselor, perhentian ke pikiran-pikiran yang asertif, positif, netral. Keenam, tahap evaluasi (tindak lanjut) dengan memulai proses konseling dengan laporan dari siswa. Ketujuh, tahap penghentian konseling yaitu konselor menghentikan kontak konseling jika sudah tercapai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, karena penelitian ini sesuai dengan gejala atau fenomena yang muncul di sekolah dan menggunakan pendekatan deskripsi dengan tujuan untuk mendiskripsikan kondisi yang ada, sesuai pendapat Basrowi dan Suwandi (2008: 22) pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang berangkat dari inkuiri naturalistik yang temuan-temuannya tidak dengan penghitungan statistik.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Temon di Jalan Glagah, Kalidengen, Temon, Kulonprogo. Sumber data dalam penelitian ini diambil dari subyek penelitian dan informan penelitian. Subyek penelitian siswa yang diidentifikasi memiliki gejala *Fear of Missing Out (FoMO)* sejumlah 3 siswa. Informan penelitian adalah guru bimbingan konseling, wali kelas yang merupakan pihak yang mengetahui keadaan siswa sehari-hari. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipatif, wawancara semiterstruktur yaitu menyiapkan pedoman wawancara dijawab secara bebas/terbuka, teknik dokumentasi berupa gambar atau foto yang diambil saat penelitian berlangsung.

Dalam penelitian ini dilakukan analisis dan interpretasi data melalui reduksi data berupa pemilihan data-data yang valid, penyajian data berupa teks naratif, penarikan kesimpulan (verifikasi dari data-data yang ada). Teknik keabsahan data dengan triangulasi yaitu dilakukan dengan mengecek data dari sumber yang sama (siswa, guru BK, wali kelas) dengan Teknik yang berbeda yaitu dengan observasi, wawancara, dokumentasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Layanan konseling individu dengan Teknik *Thought Stopping* (berhenti memikirkan) dapat mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* yang terlihat dengan adanya perubahan positif pada siswa. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu kemudahan dalam mengakses media sosial, pengalaman yang dilalui, dan keadaan lingkungan sekitar yang ada sehingga memunculkan perasaan bahwa orang lain memiliki hidup yang lebih menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Mc Ginnis (2020:8), bahwa ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan *Fear of Missing Out (FoMO)* seperti peran persepsi, teknologi, tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa. Dalam pemberian layanan konseling ini, peneliti memperhatikan ciri-ciri *Fear of Missing Out (FoMO)* agar dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan pelaksanaan layanan konseling individu.

KESIMPULAN

Upaya untuk mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* siswa dilakukan melalui beberapa tahap antara lain: tahap pembinaan hubungan dengan sikap menghargai, menerima, empati, tulus membantu konseli. Tahap asesmen masalah dengan mengidentifikasi, mempelajari, memahami faktor yang menimbulkan *fear of missing out (FoMO)* pada siswa. Tahap penetapan tujuan dengan mengarahkan konseli dalam menerima dan mempersepsi apa yang terjadi berkaitan dengan tujuan yang akan dicapai. Tahap pemilihan strategi dengan mempertimbangkan masalah yang terjadi serta masukan dan persetujuan dari konseli dalam mencapai tujuan. Tahap implementasi strategi dengan konseli mengaplikasikan Teknik. Tahap evaluasi dan tindak lanjut dengan membandingkan data yang sudah diperoleh sebelum konseling dan memantau hasil perubahan. Tahap terminasi dengan cara konseli diserahkan kembali kepada guru SMK N 1 Temon.

Hasil dari pelaksanaan layanan konseling individu dengan *thought stopping* dapat mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa, terlihat adanya perubahan positif pada siswa. Setelah pelaksanaan layanan konseling individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmani, J. M. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah. (Sudjatna (ed.) ; I)*. Diva Press.
- Basrowi, & Suwandi (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif (1 st ed.)* PT. Rineka Cipta.
- Erford, B. T. (2016). *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Kelima)*.
- Khoirunnissa, Syamsu Yusuf, & Ipah Saripah. (2023). *Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Konseli di Era Society 5.0. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7 (03), 358-364.*
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4456>.
- Marisa, R., Komaruddin, & Marianti, L. (2003). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecanduan Judi Koprok. *Jurnal of Society Counseling, I (2)*, 230-240. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>.
- Mc Ginnis, P. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO): Bijak Mengambil Kebijakan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan.* (p.300).
- Nasar, R. P. (2002). *Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Perfeksionisme dalam Penyelesaian Tugas Sekolah Siswa di SMA Negeri 2...http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25187%0Ahttp://eprint.unm.ac.id/251 87/1/RI A MURTI NASAR_1544041014.pdf.*
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling.*
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Kedua)*. PT. Rineka Cipta.
- Sukardi, D.S., & Kusmawati, N. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT. Rineka Cipta.
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala *Fear of Missing Out (FoMO)* Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjektive Weel- Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8 (1), 103- 119.
- Utami, R., Maharani, T., & Utara, U.S. (2023). Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Mencegah Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa. XII(2), 191-199.