

TERAPI CBT BERBASIS ISLAM SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BAGI PENDERITA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

Della Fitri Amelia¹, Yesi Widya Inkasari², Azza Amrayni³, Alfiyah Pranisesa Gustika⁴,
Putri Yonada⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Sriwijaya⁴, Universtias Bina Darma
Palembang⁵

Corresponding email: dellafitriamelia@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission:

25-11-2023

Review:

18-12-2023 - 30-01-2024

Revised:

03-02-2024

Accepted:

03-02-2024

Published:

04-02-2024

Keywords

Fomo

CBT berbasis Islami

Kecemasan

Terapi

Mahasiswa

Media Sosial

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berbasis Islam terhadap perilaku FoMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Quasi Eksperimental Non Equivalent Control Group Design (Nonrandomized pretest-posttest Control Group Design). Subyek penelitian berjumlah 30 siswa dengan berbagai tingkat FoMO. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terapi CBT berbasis Islam efektif dalam menurunkan perilaku FoMO pada siswa, dengan signifikansi statistik yang jelas ($0,01 < 0,05$). Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap upaya mengatasi FoMO pada mahasiswa. Rekomendasinya adalah mempertimbangkan terapi CBT berbasis Islam sebagai salah satu metode untuk mengatasi FoMO, serta mengembangkan penelitian lebih lanjut pada kelompok umur yang berbeda. Bagi konselor dan terapis, pendekatan CBT dengan unsur Islami dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi gangguan FoMO.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of Islam-based Cognitive Behavioural Therapy (CBT) on FoMO behaviour in students of the Faculty of Psychology at UIN Raden Fatah. This research uses an experimental method with a Quasi Experimental, design Non Equivalent Control Group Design (Nonrandomized pretest-posttest Control Group Design). The research subjects consisted of 30 students with various levels of FoMO. The results of data analysis show that Islamic-based CBT therapy is effective in reducing FoMO behaviour in students, with clear statistical significance ($0,01 < 0,05$). The results of this study make an important contribution to efforts to overcome FoMO in university students. Recommendations are to consider Islamic-based CBT therapy as one of the methods to overcome FoMO, as well as to develop further research in different age groups. For counsellors and therapists, CBT approach with Islamic elements can be an effective solution in overcoming FoMO disorder.

Pendahuluan

Kehidupan manusia telah mengalami perubahan yang signifikan seiring dengan kemajuan teknologi dan pergeseran sosial dalam beberapa dekade terakhir. Dalam era digital, akses mudah terhadap informasi melalui media sosial telah memberikan dampak signifikan pada individu, menciptakan ketergantungan yang kuat terhadap platform-platform ini disebabkan oleh ketakutan akan terlewatkan informasi yang tengah menjadi fokus perbincangan yang meluas. Ketakutan tertinggal informasi ini merupakan salah satu ciri dari FoMO. Przybylski, et. al (2013) mengemukakan tentang FoMO (*Fear of Missing Out*) sebagai adanya rasa perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. FoMO merupakan salah satu bentuk dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan terutama melalui media sosial dengan tiga indikator FoMO yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan (Afdilah dkk., 2020). Menurut Anggraeni (2021), FoMO adalah kecemasan yang dirasakan individu saat khawatir akan melewatkan pengalaman yang menyenangkan yang dialami orang lain, yang kemudian membuat mereka terus terhubung melalui berbagai media. Namun, pandangan yang sejalan tetapi berbeda disampaikan oleh Palilati (Palilati, 2021), yang menyatakan bahwa FoMO bisa diartikan sebagai pemahaman yang luas bahwa individu mungkin mengalami sesuatu yang terkait dengan ketidakhadiran orang lain.

Data survei yang dilakukan pada 638 remaja di Indonesia bahwa sekitar 64,6% atau 412 remaja mengalami FoMO di media sosial (Kaloeti dkk., 2021). Suatu fenomena yang terjadi pada individu yang telah menginjak usia remaja di kalangan pelajar atau mahasiswa, FoMO ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan segala hal yang dilakukan atau dimiliki orang lain dan ketakutan bahwa memutuskan untuk tidak berpartisipasi adalah pilihan yang buruk. FoMO semakin menjadi-jadi, salah satunya adalah karena penggunaan media sosial yang berlebihan (Alutaybi dkk., 2020). Pada mahasiswa, FoMO lebih sering dikaitkan dengan hal negatif baik dalam setiap harinya atau selama semester, termasuk peningkatan pengaruh negatif, kelelahan, stres, gejala fisik, dan penurunan kualitas tidur (Milyavskaya et al., 2018). Kehidupan mahasiswa tentu tidak terlepas dari bertemu dan mengenal banyak orang dengan latar belakang dan karakteristik yang berbeda sehingga memiliki pencapaian yang berbeda pula. Dikalangan Mahasiswa pengguna sosial media, sering melihat keberhasilan atau kesenangan hidup yang dialami sesama teman atau mahasiswa lainnya bahkan yang tidak dikenali. Hal ini membuat mahasiswa berambisi terlalu tinggi dengan memaksa diri melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak disukai. Sette et al., (2014) dalam (Hikmah & Duryati, 2021) menyatakan bahwa jika seseorang tidak memiliki sumber daya internal yang cukup untuk menangani dampak negatif, menggunakan platform media sosial bisa menjadi cara untuk melarikan diri dari kehidupan yang sibuk dan tekanan yang mendesak.

Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan terapi yang mengkombinasikan strategi berpikir dan berperilaku yang didasari oleh tiga hal yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku (Juniarni dkk., 2021). Dalam melakukan hal tersebut, terapis mengarahkan klien untuk mengubah fungsi berpikir, emosional, dan perilakunya dengan menekankan pentingnya peran otak dalam menganalisis pola pikir (Kuswatun dkk., 2021). CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi (Wilding & Milne, 2013). Terapi ini berfokus pada pemahaman dan pengelolaan pola pikir negatif serta perilaku yang dapat memperburuk gejala kecemasan (Kuswatun dkk., 2021). Tujuannya agar konseli dapat mengubah status pikiran dan perasaannya dengan harapan dapat mengubah tingkah laku yang negatif ke arah positif (Merdekasari, 2015). Sifat CBT yang sangat kolaboratif memungkinkan klien menjadi aktif dan memulai proses membuka diri dalam konseling (Easterbrook & Meehan, 2017).

Dalam konteks FoMo, CBT dapat digunakan sebagai alat untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi pikiran dan perasaan yang terkait dengan ketakutan kehilangan momen serta mengembangkan strategi yang lebih sehat untuk berinteraksi dengan teknologi dan media sosial. Namun selama ini, bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan CBT dapat dikatakan belum sampai pada aspek inti dari konseli (Sa'adah & Rahman, 2015). Maka dari itu, konseling Islam melengkapi kekurangan dari CBT konvensional dengan membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan memfungsikan peran qalb dalam menemukan hakikat diri, dan perannya sebagai manusia serta menyadari tugas-tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah SWT. Untuk meningkatkan kesesuaian dengan nilai-nilai ajaran Islam, terapi kognitif dalam konseling dimodifikasi secara spiritual (Hodge & Nadir, 2008), dan menerapkan secara preventif (Zayed, 2017; Rahmat dkk., 2021). Adapun CBT berbasis Islam menurut Apriyadi (2022) yaitu suatu pendekatan untuk mengatasi berbagai masalah dengan memasukkan nilai-nilai keislaman ke dalam proses bimbingan dan konseling. CBT Islam pada dasarnya menggunakan teknik-teknik CBT pada umumnya, akan tetapi yang membedakannya terletak pada unsur-unsur keislaman. Dalam CBT berbasis Islam yaitu ayat-ayat al-Qur'an dan hadist.

Dalam penelitian ini akan membahas metode psikoterapi yang dapat diterapkan untuk mengatasi mahasiswa yang mengalami FoMO, yaitu dengan metode CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) berbasis Islam dan bagaimana mahasiswa dapat menemukan keseimbangan antara keterlibatan sosial dan kesejahteraan mental mereka dalam era digital yang terus berkembang. Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan model psikoterapi *Cognitive Behavior Therapy* sebagai berikut: (1) Penelitian dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap mahasiswa UIN Sunan Ampel dikategorikan berhasil pada masalah Kecanduan Game Online, hasil sikap dan perilaku konseli yang mulai menunjukkan kearah yang lebih positif seperti: tidak lagi termotivasi oleh hobi, mengurangi dan memindahkan jam bermain, dan lebih serius dalam perkuliahan (Efendi,

2019); dan (2) Penelitian *Cognitive Behavior Therapy* pada mahasiswa yang kecanduan gawai/gadget melalui doa dan membaca Al-Quran cukup berhasil, hasilnya menggunakan doa sebagai kontrol diri dan membaca Al-Quran untuk merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional (Apsari, 2019), dan (3) Perasaan kecemasan menurun karena memahami bahwa manusia adalah sumber dosa pada saat proses pemberian intervensi CBT (Zumrotus, 2023); dan (4) Studi intervensi telah menemukan bahwa mengintegrasikan keyakinan spiritual dan agama konseli dalam terapi, efektif dalam mengurangi berbagai masalah (Apriyadi, 2022), dan (5) secara konsep dan analisis, fenomena dan gejala *fear of missing out* dapat dikurangi dan dicegah melalui model psikoterapi *cognitive behavior therapy*; dan teknik-teknik yang dapat digunakan dalam proses intervensi adalah sebagai berikut; manajemen diri (*self-management*), keterampilan coping (*coping skill*), dan restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) (Afdilah dkk., 2020).

Banyak pilihan yang dapat digunakan untuk mendeteksi dan mencegah FoMo dan salah satunya adalah dengan menggunakan model psikoterapi *cognitive behavior therapy* (CBT). Konsep terapi perilaku kognitif berfokus pada emosi dan harus fokus pada masalah yang berkaitan dengan emosi dalam diri (Obey, 2012). Fenomena diatas merupakan alasan peneliti mengapa memilih CBT berbasis islam sebagai fokus penelitian kami. Kami mengajukan hipotesis bahwa ada hubungan satu arah yang positif antara pemberian terapi CBT berbasis islam terhadap penderita FoMo pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen desain dua kelompok. Bentuk eksperimen yang digunakan adalah Quasi Experimental dengan desain *Non Equivalent Control Group Design (Nonrandomized pretest-posttest Control Group Design)*. Dari desain tersebut penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan (Hastjarjo, 2019), karena penelitian ini dilakukan untuk membuktikan adanya pengaruh penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap perilaku FoMo pada mahasiswa dalam kondisi yang terkendali. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Peneliti mengumpulkan mahasiswa berjumlah 30 mahasiswa sebagai subjek dalam penelitian ini. Dari 30 mahasiswa tersebut, peneliti menentukan responden yang akan menjadi sampel penelitian kontrol/eksperimen. Karena penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen maka terdapat 15 orang yang menjadi kelompok eksperimen dan 15 orang yang menjadi kelompok kontrol. Sehingga teknik sampling yang digunakan ialah sampel *non probability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling*. Teknik purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007). Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang mana variabel

bebas ialah variabel yang mempengaruhi yaitu pemberian CBT Islami sedangkan variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi yaitu FoMo.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing out* (FoMO). Jawaban skala ini terdiri dari 5 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai kesesuaian sikap mereka pada pernyataan-pernyataan yang telah disebutkan. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu tersebut. Rentang skor dalam skala ini adalah 1 – 5. Pada sistem penilaiannya yaitu 5 = sangat tidak sesuai, 4 = sedikit sesuai, 3 = cukup sesuai, 2 = sesuai, 1 = sangat sesuai. Alat ukur ini telah dilakukan pengujian validitas dengan melihat nilai item-total correlation yaitu berkisar antara 0,408-0,703. Hair et al., (2014) menyatakan bahwa sebuah instrumen dapat dipercaya apabila instrumen tersebut mempunyai hasil yang konsisten apabila digunakan dalam waktu yang berbeda-beda. Koefisien reliabilitas terdapat dalam angka 0 sampai 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin reliabel. Selanjutnya untuk pengujian reliabilitas, koefisien alpha Cronbach alat ukur ini sebesar 0,862 (Przyblyski, et. al (2013). Analisa data menurut Siregar (2014), merupakan kegiatan menganalisis data yang meliputi pengolahan data dan pengujian data, melakukan perhitungan untuk mendeskripsikan data serta melakukan pengujian hipotesis dengan uji statistik menggunakan bantuan SPSS versi 25. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data *Wilcoxon Matched Pairs*.

Penyusunan alat ukur *Fear of Missing Out* (FoMO) ini mengacu pada ukuran *Fear of Missing Out* (FoMO) ini dikemukakan oleh Przyblyski yang terdiri dari 10 aitem. Aspek yang hendak diungkap dalam alat ukur ini meliputi dua aspek pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO), dimana dalam mengukur *Fear of Missing Out* (FoMO) tersebut diukur dengan melihat hasil *pre test* yang telah diberikan kepada subjek. Cara penilaian perilaku FoMO adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban. Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti tabel berikut:

Norma Penilaian Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Skor Kategori	
≥15	FoMo Parah
15-22	FoMo Sedang
23-29	Beresiko FoMo
≥30	Tidak ada kemungkinan FoMo

Semakin rendah skor total yang diperoleh subjek terhadap skala *Fear of Missing Out* (FoMO), berarti semakin tinggi gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO) subjek. Sebaliknya semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala *Fear of Missing Out* (FoMO), maka semakin rendah pula gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO) subjek.

Proses pengumpulan data kemudian dilanjutkan dengan pemberian *treatment*, teknik-teknik yang dapat digunakan dalam proses *treatment* adalah sebagai berikut; restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), manajemen diri (*self-management*) dan menolong diri sendiri (*self-help*), adapun alur pemberian *treatment* yaitu dimulai dari dilakukan pertemuan awal dengan subjek melalui platform *Zoom*, untuk mengenal dan membangun *bulding rapport* serta mendiskusikan *goal setting*. Dilanjutkan dengan mengirimkan berupa video yang mencakup intervensi terkait CBT Islami yang diberikan ketika pagi dan sore hari di grup WhatsApp kelompok eksperimen dari penelitian ini. Video-video terapi CBT yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah tersebut diberikan dalam jangka waktu seminggu. Pemberian *treatment* melalui video dimaksudkan agar para subjek dapat mengetahui gambaran atau visual lebih jelas dari FoMO dan pengaruh CBT Islami dalam mengurangi FoMO dan mencoba menerapkan serta mengaktualisasikannya secara mandiri dirumah. Setelah pemberian *treatment* berupa video telah dilakukan, subjek sebanyak 30 mahasiswa akan diberi *Post Test* dengan alat ukur yang sama untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian video pembahasan tentang FoMO dan CBT Islami terhadap angka FoMO di kalangan mahasiswa.

Hasil dan Diskusi

1. Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang, terdapat 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1, Karakteristik berdasarkan tahun angkatan

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2020	2	6,6 %
2021	28	93,3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu seluruhnya terdiri dari mahasiswa dengan tahun angkatan 2020 dan 2021 berjumlah 30 mahasiswa (100%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Fakultas Psikologi, didominasi oleh mahasiswa dengan tahun angkatan 2021 berjumlah 28 mahasiswa (93,3 %).

Tabel 2, Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	12	40%
Perempuan	18	60%

Jumlah	30	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu terdiri dari jenis kelamin laki-laki berjumlah 12 mahasiswa (40%) dan perempuan berjumlah 18 mahasiswi (60%). Sehingga dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswi yang bejenis kelamin perempuan dengan jumlah 18 mahasiswi (60%).

2. Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskriptif mengenai variabel penelitian, yaitu penelitian untuk upaya preventif bagi penderita *Fear of Missing Out* (FOMO) melalui penerapan terapi CBT berbasis islam. Hasil ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian terapi CBT berbasis islam dalam upaya preventif bagi penderita *Fear of Missing Out* (FOMO) yang diderita oleh mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah angkatan 2020 dan 2021. *Pre-test* yang diberikan pada mahasiswa fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah angkatan 2020 dan 2021 berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*. Terapi CBT berbasis islam dianggap efektif jika skor *pre-test* lebih tinggi dari pada skor *post-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram, tingkat perilaku FoMO Responden. Dari 30 responden penelitian Mahasiswa/i di fakultas Psikologi UIN Raden Fatah. Peneliti melakukan analisis kategorisasi FoMO. Dari hasil analisis kategorisasi dapat diketahui tingkatan FoMO responden sebagai berikut:

Tabel 3, tingkat kategorisasi FoMo

Skor	Tingkat	N	%
≤15	FoMO parah	2	6,6%
16 -22	FoMO sedang	17	56,6 %
23-29	Beresiko FoMO	4	13,3 %
>30	Tidak ada kemungkinan FoMO	7	23,3%
Total		30	100%

Dari hasil uji kategorisasi didapatkan bahwa dari 30 responden penelitian mahasiswa psikologi UIN Raden Fatah Palembang, yang berada pada tingkat FoMO tinggi sebanyak 6 orang (20%), berada pada tingkat FoMO sedang sebanyak 21 orang (70%), berada pada tingkat kualitas tidur rendah sebanyak 3 orang (10%). Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *Fear of Missing Out* (FoMo) sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4, Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi
Tingkat Fear of Missing out (FoMo) Kelompok Eksperimen**

Partisipan	Pretest	Klasifikasi	Posttest	Klasifikasi	Status
P1	17	Sedang	19	Sedang	Tetap
P2	18	Sedang	24	Beresiko	Naik
P3	17	Sedang	39	Tidak ada	Naik
P4	18	Sedang	27	Beresiko	Naik
P5	17	Sedang	29	Beresiko	Naik
P6	18	Sedang	29	Beresiko	Naik
P7	28	Beresiko	38	Tidak ada	Naik
P8	28	Beresiko	38	Tidak ada	Naik
P9	22	Sedang	34	Tidak ada	Naik
P10	16	Sedang	19	Sedang	Tetap
P11	17	Sedang	36	Tidak ada	Naik
P12	15	Parah	24	Beresiko	Naik
P13	16	Sedang	21	Sedang	Tetap
P14	22	Sedang	35	Tidak ada	Naik
P15	15	Parah	28	Beresiko	Naik

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah angkatan 2020 dan 2021 setelah diberi terapi CBT berbasis islam. Terdapat 12 subjek mahasiswi yang mengalami kenaikan skor, yang artinya semakin tinggi skor maka semakin menurun gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO), dan 3 subjek mahasiswi mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tetap.

**Tabel 5, Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi
Tingkat Fear of Missing out (FoMo) Kelompok Kontrol**

Partisipan	Pretest	Klasifikasi	Posttest	Klasifikasi	Status
P16	36	Tidak ada	40	Tidak ada	Tetap
P17	17	Sedang	20	Sedang	Tetap
P18	29	Beresiko	42	Tidak ada	Turun
P19	21	Sedang	27	Beresiko	Turun
P20	22	Sedang	36	Tidak ada	Naik
P21	34	Tidak ada	35	Tidak ada	Tetap
P22	30	Tidak ada	38	Tidak ada	Tetap
P23	40	Tidak ada	41	Tidak ada	Tetap
P24	30	Tidak ada	36	Tidak ada	Tetap
P25	41	Tidak ada	24	Beresiko	Turun
P26	19	Sedang	23	Beresiko	Naik
P27	20	Sedang	26	Beresiko	Naik
P28	23	Beresiko	39	Tidak ada	Naik
P29	33	Tidak ada	35	Tidak ada	Tetap
P30	19	Sedang	23	Beresiko	Naik

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada mahasiswa fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah angkatan 2020 dan 2021. Terdapat 5 subjek mahasiswa yang mengalami kenaikan skor yang artinya semakin tinggi skor maka semakin menurun gangguan *Fear of Missing out* (FoMO), terdapat 7 subjek mahasiswa yang mendapatkan skor tetap, dan 3 subjek mahasiswa mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mengalami penurunan skor, artinya semakin kecil skor maka semakin tinggi tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMO).

3. Pengujian Hipotesis

Setelah data dan eksperimen diperoleh, maka peneliti membandingkan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen dengan menganalisis data untuk menguji hipotesis yang digunakan. Analisis data menggunakan tabel pengolahan data *Wilcoxon Matched Pairs* dengan bantuan SPSS versi 25. Formulasi hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

Ho : Tidak ada Pengaruh Penerapan CBT berbasis islam terhadap perilaku FoMO pada mahasiswa Psikologi di UIN Raden Fatah.

Ha : Ada Pengaruh Penerapan CBT berbasis islam terhadap perilaku FoMO pada mahasiswa Psikologi di UIN Raden Fatah.

Berdasarkan tabel hasil perhitungan menggunakan Wilcoxon diketahui bahwa :

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^b	8,00	120,00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-3,411 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Negative Ranks atau selisih (negatif) antara hasil tes untuk Pre Test dan Post Test adalah 0, baik itu pada nilai N, *Mean Rank*, maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai Pre Test ke nilai Post Test. Positif Ranks atau selisih (positif) antara hasil tes untuk Pre Test dan Post Test. Disini terdapat 15 data positif (N) yang artinya ke 15 mahasiswa mengalami penurunan terhadap perilaku FoMO dari nilai Pre Test ke nilai Post Test. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 8,00 sedangkan jumlah rangking positif atau Sum of Ranks adalah sebesar 120,00. Ties adalah kesamaan nilai Pre Test dan Post Test, disini nilai *Ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara Pre Test dan Post Test.

Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon:

1. Jika nilai Asymp.Sig.< 0,05, maka Hipotesis diterima.
2. Jika nilai Asymp.Sig. > 0,05, maka Hipotesis ditolak.

Berdasarkan output "Test Statistics", diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0.001 lebih kecil dari < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima". Artinya ada perbedaan antara hasil tes untuk Pre Test dan Post Test, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa " Ada Pengaruh Penerapan CBT berbasis islam terhadap perilaku FoMO pada mahasiswa Psikologi di UIN Raden Fatah".

Diskusi

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh penerapan CBT berbasis Islam terhadap perilaku FoMO pada mahasiswa. Secara

signifikan ada perbedaan antara sebelum pemberian terapi CBT dengan sesudah pemberian CBT pada mahasiswa. Terdapat beberapa tahap yang telah dilakukan sebagai proses dari penerapan CBT berbasis Islam diantaranya: (1) Membangun Rapport, Asessment dan Exploration; (2) Pendidikan Tentang Fomo; (3) Identifikasi Pola Pikir Negatif; (4) Perencanaan Tindakan Konstruktif; (5) Fokus Terapi dan Intervensi Tingkah Laku Lanjutan; (6) Perencanaan Jangka Panjang.

Tahapan untuk intervensi dan penentuan teknik harus dipahami bersama dan membutuhkan kajian data yang lebih mendalam serta kesimpulan yang dapat diambil dari gejala-gejala yang muncul dari gangguan tersebut, agar proses intervensi berjalan dengan efektif karena setiap teknik memiliki karakteristik untuk gangguan yang berbeda. Kecermatan konselor dalam melakukan Tindakan menjadi tolak ukur agar proses penyembuhan berjalan dengan baik. kondisi yang dipaparkan oleh peneliti berdasarkan analisa dari beberapa individu yang berada di sekitar peneliti. Memungkinkan adanya gejala yang berbeda dari setiap individu karena dipengaruhi oleh lingkungan, pengetahuan, keyakinan, dan informasi yang berkembang saat itu. Dalam hal ini, CBT yang diberikan berfokus pada perubahan pola pikir negatif tentang artian kebutuhan akan pertemanan menjadi lebih positif dan tidak merugikan diri sendiri.

CBT bisa dibilang bentuk psikoterapi yang paling banyak digunakan dalam berbagai masalah pada anak-anak, remaja, orang dewasa dan lanjut usia. *Behavioral Cognitive Therapy* (CBT) memanfaatkan teknik modifikasi perilaku untuk mengubah keyakinan yang tidak sehat atau tidak menguntungkan (Sari & Puspitarini, 2022). Pati dalam (Tanaya & Yuniartika, 2023) menjelaskan bahwa pendekatan melalui CBT dapat membantu individu menjadi lebih efisien dan logis dalam menghadapi berbagai situasi atau objek yang bisa memicu rasa takut dan kecemasan. Sebagian besar studi mengatakan 84% CBT menjadi bagian yang paling komprehensif dan kontemporer sampai saat ini dan sangat efektif dalam membantu penyelesaian masalah (Hotman dkk., 2013) dengan format individu, keluarga, dan kelompok (James dkk, 2018). Teori *cognitive behavioural therapy* (CBT) pada dasarnya meyakinkan bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus kognisi respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognisi akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Keyakinan manusia dalam memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menyebabkan gangguan emosi dan tingkah laku (Kuswatun dkk., 2021). Terapi ini diharapkan memberikan kemampuan kepada individu untuk mengaplikasikan strategi tersebut sendiri dalam kehidupan sehari-hari tanpa memerlukan bantuan terapis (self-help). Hal ini sejalan dengan pandangan Butler (1999) yang merekomendasikan usaha untuk mengajarkan seseorang mengurangi dampak negatif sehingga tidak lebih membebani kehidupan daripada menghabiskan energi untuk "mengobati" gangguan yang terasa tidak mungkin diatasi. Studi CBT berbasis Islam semakin menarik untuk diteliti dan diimplementasikan.

Penelitian tentang hal ini masih sedikit dan sangat dibutuhkan (Muhammad, 2023). CBT berbasis Islam adalah bentuk terapi perilaku kognitif yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam di mana keyakinan, pikiran, dan emosi maladaptif individu dan emosi individu yang maladaptif diubah dengan memasukkan nilai-nilai Islam. CBT berbasis Islam ini mengemas ulang CBT konvensional dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam yang akan dianut oleh pasien dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari pasien (Husain & Hodge, 2016).

Penelitian ini dilakukan dengan pengukuran awal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*) dan pengukuran akhir (*posttest*). Pengukuran awal yang dilakukan untuk mengetahui kondisi awal tingkat fomo sebelum diberikan *treatment*. Kegiatan yang dilakukan pada saat pengukuran awal menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen ditemukan tingkat fomo dalam kategori FoMo sedang (11), FoMo parah (2), beresiko FoMo (2). Sedangkan dalam kelompok kontrol kategori tidak ada FoMo (7), beresiko FoMo (2), FoMo sedang (5).

Langkah selanjutnya pemberian *treatment* dengan pemberian CBT islami pada kelompok eksperimen dan tidak memberikan *treatment* pada kelompok kontrol karena sebagai pembanding, proses dari penerapan CBT berbasis Islam diantaranya: (1) Membangun Rapport, *Assessment* dan *Exploration*; (2) Pendidikan Tentang FoMo; (3) Identifikasi Pola Pikir Negatif; (4) Perencanaan Tindakan Konstruktif; (5) Fokus Terapi dan Intervensi Tingkah Laku Lanjutan; (6) Perencanaan Jangka Panjang. Setelah dilakukan *treatment* dilanjutkan dengan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengukur dan membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ditemukan hasil *posttest* kelompok eksperimen adalah kategori tidak ada FoMo (6), beresiko FoMo (6), FoMo sedang (3). Kemudian hasil *posttest* kelompok kontrol dalam kategori Tidak ada FoMo(9), beresiko FoMo (5), FoMo sedang (1).

Hasil dari pengukuran akhir menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai peningkatan. Pada kelompok eksperimen banyak subjek yang mempunyai skor rendah yang mengartikan bahwa mereka terindikasi FoMo yang tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol ternyata kebanyakan memiliki skor tinggi dan itu artinya mereka tidak terindikasi FoMo. Setelah dilakukan pengukuran kembali usai diberikan CBT islami ditemukan bahwa ada peningkatan yang cukup baik pada kelompok eksperimen. Setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* kemudian dilakukannya perbandingan analisis data dari sebelumnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian CBT islami berpengaruh pada perilaku FoMo pada mahasiswa/i di Fakultas psikologi UIN Raden Fatah.

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan antara sebelum penerapan CBT Islami dan sesudah penerapan CBT Islami terhadap perilaku FoMo pada mahasiswa. Dapat dikatakan terapi CBT cukup efektif dalam mengatasi perilaku FoMo khususnya

pada mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi, antara lain: 1) Mahasiswa dapat memilih terapi CBT Islami sebagai salah satu metode untuk mengatasi perilaku FoMO yang dirasa telah ada dalam diri atau dapat juga sebagai upaya preventif untuk meningkatkan pemikiran yang lebih positif khususnya dalam hal penerimaan diri dan pemenuhan kebutuhan akan pertemanan; 2) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan terapi CBT Islami untuk kalangan yang berada di bangku sekolah seperti anak SMP atau SMA; 3) Bagi para konselor dan terapis dapat mencoba pendekatan CBT dengan melibatkan ayat Al-Qur-an dan hadist sebagai salah satu bentuk psikoterapi Islam untuk klien yang cenderung mengalami FoMO.

Referensi

- Afdilah, I. H., Hidayah, N., Lasan, B. B. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT). *Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)*. Vol. 501.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17176128>
- Anggraeni, R. D. (2021). Hubungan antara Subjective Well-Being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Emerging Adulthood [Thesis (Undergraduate), niversitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8350>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1).
- Apsari, T., N. (2019). "Cognitive Behavior Therapy Melalui Sholat dan Membaca Al-quran dalam Mengatasi Kecanduan Gawai pada Remaja di Driyorejo Gresik." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Butler, G. (1999). Overcoming social anxiety and shyness. Constable & Robinson Ltd.
- Easterbrook & Meehan. (2017). The Therapeutic Relationship and Cognitive Behavioural Therapy : A Case Study of an Adolescent Girl With Depression The Rationale for This Case Study. *The European Journal of Counselling Psychology*, 6(1), 1–24. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v6i1.85>.
- Efendi, M. B. (2019) "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi Restrukturing Kognitif Untuk Mengatasi Mahasiswa UIN Sunan Ampel yang Kecanduan Game Online." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hair, J. J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). Multivariate data analysis (7 ed). Pearson Education Limited.

- Arsha, J. S. Vipassana Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear Of Missing Out (FoMo). *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 7, no. 1, hlm. 50, Jun 2019.
- Hodge, D. R., & Nadir, A. (2008). Moving toward Culturally Competent Practice with Muslims: Modifying Cognitive Therapy with Islamic Tenets. *Social Work*, 53(1), 31–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/sw/53.1.31>.
- Hotman, Asnaani, vonk, & Fang. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioural Therapy: A Review of Meta-analyses. *Institutes Healt Of Nasional*, 36 (5), 427–440. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10608-012-9476-1>.
- James, Cowdrey, Soler & Choke. (2015). Cognitive Behavioural Therapy for Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *National Library of Medicine*, 3(6)(2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004690.pub4.www.cochranelibrary.com>.
- Sulistiya, E. & Sugiharto, D. Y. P. Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image,” hlm. 6, 2017
- Juniarni, Hadiyani, Marlina, & Anggita. (2021). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja. *Comprehensive Nursing Journal*, 7(1), 32–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.193>.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and Psychometric Properties of The Indonesian Version of The Fear of Missing Out Scale in Adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kuswatun, E., Nurjannah, N., & Depriansya, D. (2021). KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI KENAKALAN REMAJA. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 1–10.
- Merdekasari. (2015). Pelatihan Manajemen Amarah Dengan Pendekatan Terapi Perilaku Kongnitif Pada perilaku Agresif. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved from oai:eprints.ums.ac.id:24307.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Muhammad, R. (2023). Trend Of Islamic Cognitive Behavior Therapy Emipirical Research In Indonesia. In 3rd Borneo International Conference on Islamic Higher Education (BICIHE) 2023, 1(1). 142-151.
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414–10422. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2628>
- Husain, A., & Hodge, D. R. (2016). Islamically modified cognitive behavioral therapy: Enhancing outcomes by increasing the cultural congruence of cognitive behavioral therapy self-statements. *International Social Work*, 59(3), 393- 405.

- Palilati, D. P. (2021). Analisis Dimensi Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Phubbing yang dibedakan berdasarkan Jenis Kelamin [Thesis]. Universitas Bosowa
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 379-382.
- Eckshtain, D. & Gaynor, S. T. Combining individual Cognitive Behaviour Therapy and caregiver-child sessions for childhood depression: An open trial, *Clin. Child Psychol. Psychiatry*, vol. 17, no. 2, hlm. 266–283, Apr 2012.
- Robey, P. A. (2012). "Terapi Perilaku Kognitif sebagai Pendekatan Sistemik dalam Konseling: Sebuah Wawancara Dengan Art Freeman," *Fam. J.*, vol. 20, no. 3, (327-331).
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Aaltruisme Siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>.
- Sari, Y. I. P., & Puspitarini, I. Y. D. (2022). Konseling Cognitive Behavioral (Solusi yang Ditawarkan untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa). *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 116–123. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php>
- Setiadi, A. *Pemanfaatan Media Sosial Untuk Efektifitas Komunikasi*. hlm. 7.
- Sianipar, N. A. & Kaloeti, D. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. vol. 8, hlm. 8, 2019.
- Syabani, S. & Sofia, N. *Fear Of Missing Out Ditinjau dari Kepuasan Hidup Pada Remaja Pengguna Media Sosial*. hlm. 20, 2019.
- Basiroen, V. J & Hapsari, A. *Creating an Awareness Campaign Against the Fomo Phenomenon in Young Adults' Social Media Usage, Humaniora*. vol. 9, no. 3, hlm. 231, Nov 2018.
- Siregar, S. (2017). *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi*. Kencana.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai terapi Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419-1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>
- Wilding, C & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioral Therapy*. PT Indeks.
- Zayed. (2017). Malaysian Online Journal of Counseling Conceptual and Practical Understanding of Counseling. *Journal of Psychology & Counseling*, 2(1), 15–27. Retrieved from <https://mojc.um.edu.my/article/view/5560>.

Zumrotus Sa', D.(2023). Konseling Islam dan Cognitive Behavioral Therapy(CBT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Individu Homoseksual. Jurnal "EDUKASIA MULTIKULTURAL," 5(1).