DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan dan Sosial
p-ISSN: 2809-3585, e-ISSN: 2809-3593
Volume 7, nomor 3, 2026, hal. 963-974
Doi: https://doi.org/10.53299/diksi.v7i3.5475

Peningkatan Kontrol Diri dalam Menghadapi *Fear of Missing Out* (FOMO) melalui Bimbingan Kelompok *Behavioral Contract* di SMA Negeri 2 Kudus

Silviana Sulistia Putri*, Rina Aristiani, Santoso
Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: putrisilviana150@gmail.com

Article history
Dikirim:
07-09-2026

Direvisi:
21-09-2026

Diterima:
25-09-2026

Key words:
bimbingan kelompok; behavioral contract; kontrol diri; FOMO; media sosial.

Abstrak: *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan kekhawatiran yang meresap bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman sosial yang lebih bermakna, yang mendorong perilaku kompulsif memantau media sosial dan berkaitan dengan rendahnya kontrol diri murid. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi awal, pelaksanaan, dan peningkatan kontrol diri murid kelas XI F2 SMA Negeri 2 Kudus dalam menghadapi FOMO melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral contract.* Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dua siklus, masing-masing tiga pertemuan. Subjek penelitian adalah 8 murid yang dipilih secara purposif berdasarkan skor kontrol diri rendah dan FOMO tinggi. Data dikumpulkan melalui angket kontrol diri (30 butir), angket FOMO (28 butir), observasi, dan wawancara, kemudian dianalisis secara deskriptif komparatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kontrol diri meningkat dari 44,8% (kategori rendah) pada pra siklus menjadi 58,8% (kategori sedang) pada akhir Siklus I, dan 79,4% (kategori tinggi) pada akhir Siklus II. Sebaliknya, rata-rata skor FOMO menurun dari 79,1% (kategori tinggi) menjadi 63,4% (kategori sedang), dan akhirnya 41,3% (kategori rendah). Peningkatan paling signifikan terjadi setelah *behavioral contract* bersifat bilateral dan bertahap atau *graduated* diterapkan pada Siklus II. Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral contract* efektif meningkatkan kontrol diri murid dalam menghadapi FOMO, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol pembanding serta pengukuran tindak lanjut atau *follow-up* untuk menguji keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang, mengingat dimensi kecanduan atau *addiction* pada FOMO masih menunjukkan capaian perbaikan yang paling moderat dibandingkan dimensi.

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi murid secara utuh, termasuk kapasitas mengelola diri dalam menghadapi tantangan perkembangan zaman. Salah satu kapasitas psikologis yang menentukan keberhasilan murid dalam mengelola diri adalah kontrol diri *(self-control),* yaitu kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengelola dorongan perilaku, pikiran, serta emosi secara

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

sadar dan adaptif menurut Averill (1973 dalam (Mayangsari dkk., 2024). Kontrol diri yang baik terbukti berkorelasi dengan performa akademik yang lebih tinggi, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dan kapasitas regulasi diri yang lebih efektif di tengah tekanan lingkungan digital (Wahyudin dkk., 2025).

Pesatnya penggunaan media sosial di kalangan murid sekolah menengah atas memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kekhawatiran meresap bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman sosial yang lebih bermakna, disertai dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain secara daring Przybylski. dkk. (2013, dalam (Wahyuningtyas dkk., 2024). FOMO dapat dijabarkan ke dalam empat dimensi, yaitu kecemasan, kebutuhan untuk dimiliki, kecanduan, dan kebutuhan popularitas Przybylski. dkk. (2013, dalam (Wahyuningtyas dkk., 2024). FOMO yang tidak dikelola berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, meningkatnya kecemasan, dan terganggunya konsentrasi belajar (Mao & Zhang, 2023) (Wahyuningtyas dkk., 2024)

Hasil observasi, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK), serta asesmen awal pada murid kelas XI F2 SMA Negeri 2 Kudus menunjukkan bahwa sebagian besar murid mengalami gejala FOMO, seperti kecemasan ketika tidak segera memeriksa notifikasi media sosial di sela pembelajaran, mengorbankan waktu tidur untuk mengakses media sosial, dan kekhawatiran tertinggal dari pembaruan aktivitas teman sebaya. Kondisi ini berkaitan erat dengan rendahnya kontrol diri murid dalam mengelola dorongan penggunaan media sosial (Mayangsari dkk., 2024) (Putri, 2025)

Upaya penanganan yang sebelumnya dilakukan guru BK, berupa bimbingan klasikal dan konseling individual, belum mampu mendorong perubahan perilaku yang konsisten. Bimbingan klasikal efektif meningkatkan wawasan namun tidak menyajikan mekanisme akuntabilitas yang terstruktur, sedangkan konseling individual efektif namun jangkauannya terbatas dan kurang menyentuh aspek dukungan sosial sebaya. Kondisi ini mendorong perlunya intervensi yang lebih struktural, interaktif, dan berorientasi pada tindakan nyata yang dapat dievaluasi secara berkala.

Layanan bimbingan kelompok dipandang relevan karena memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan mengembangkan kesadaran kolektif terhadap perilaku bermasalah (Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A., 2022) Guna memperkuat efektivitasnya, layanan ini dikombinasikan dengan teknik *behavioral contract*, yaitu kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli yang memuat perilaku target, konsekuensi, dan jangka waktu pelaksanaan (G. Corey, 2024). Sejumlah penelitian terdahulu membuktikan efektivitas kombinasi tersebut dalam menangani perilaku bermasalah terkait media sosial, di antaranya untuk meningkatkan kontrol diri remaja pengguna media sosial (Kurniawan & Pratiwi, 2021), mengurangi kebiasaan bermain *game* daring (Utomo, 2021), menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada murid kelas XI (Aisy & Sugiyo, 2021), serta menangani penggunaan *gadget* yang berlebihan melalui pendekatan *graduated contract* (Maharani & Sulistyarini, 2021). Susanti, R., & Kustini. (2021). (Susanti & Kustini, 2021) turut membuktikan bahwa kontrak perilaku tertulis berfungsi sebagai pengingat dan motivator yang efektif dibandingkan teknik konseling konvensional.

Penanganan FOMO pada murid melalui layanan bimbingan atau konseling kelompok sesungguhnya telah banyak dilakukan dengan berbagai teknik, misalnya teknik *cognitive restructuring* (Fitri dkk., 2024) dengan pendekatan humanistik-

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

eksistensial (Yadi dkk., 2023), maupun layanan konseling multi budaya pada populasi mahasiswa (Putra dkk., 2025). Teknik-teknik tersebut pada umumnya bersifat kognitif atau reflektif dan belum secara eksplisit menyediakan mekanisme akuntabilitas perilaku yang konkret dan terukur. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan teknik *behavioral contract* yang bersifat bilateral (melibatkan anggota kelompok sebagai saksi) sekaligus *graduated* (target disusun secara bertahap) di dalam layanan bimbingan kelompok, didahului tahap *self-monitoring* sebagai fondasi kesadaran diri murid. Kombinasi tersebut belum banyak diterapkan secara khusus untuk menangani FOMO pada jenjang SMA sekaligus mengukur perubahan secara simultan pada 3 dimensi kontrol diri menurut Averill (1973 dalam (Mayangsari dkk., 2024) dan 4 dimensi FOMO Przybylski. dkk. (2013, dalam (Wahyuningtyas dkk., 2024) sehingga penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris dan praktis yang lebih konkret bagi konselor sekolah, khususnya pada konteks SMA Negeri 2 Kudus yang belum pernah menjadi lokus penelitian serupa sebelumnya.

KAJIAN TEORI

Kontrol diri, Menurut Averill (1973 dalam (Mayangsari dkk., 2024), kontrol diri merupakan konstruk yang bersifat multidimensional dan mencakup tiga dimensi utama, yaitu kontrol perilaku *(behavioral control),* kontrol kognitif *(cognitive control),* dan kontrol keputusan *(decisional control).* Kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan respons secara langsung ketika menghadapi stimulus yang tidak menyenangkan. Sementara itu, kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diharapkan melalui proses berpikir, sedangkan kontrol keputusan menunjukkan kemampuan untuk menentukan suatu tindakan berdasarkan pertimbangan yang rasional. Kajian sistematis terbaru oleh Mayangsari, Sugiharto, dan Mulawarman (Mayangsari dkk., 2024) menegaskan bahwa kontrol diri remaja terbentuk melalui interaksi antara kemampuan mengatur impuls, emosi, dan perilaku demi tercapainya tujuan jangka panjang. Adapun kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepribadian dan motivasi, serta faktor eksternal, seperti pola asuh dan lingkungan sosial (Wahyudin dkk., 2025).

Fear of Missing Out (FOMO) menurut Przybylski. dkk. (2013, dalam (Wahyuningtyas dkk., 2024) merupakan kondisi ketika individu mengalami kekhawatiran yang terus-menerus bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan dan bermakna, sehingga muncul dorongan untuk senantiasa terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. Przybylski. dkk. (2013, dalam (Wahyuningtyas dkk., 2024) mengidentifikasi empat dimensi FOMO, yaitu kecemasan *(anxiety),* kebutuhan untuk dimiliki *(need to belong),* kecanduan *(addiction),* dan kebutuhan akan popularitas *(need for popularity).* Berkaitan dengan hal tersebut, (Savitri & Suprihatin, 2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan FOMO dengan kecenderungan adiksi media sosial. Sementara itu, (Chyquitita, 2024) menyatakan bahwa penanganan FOMO yang ideal perlu diarahkan pada upaya pemulihan harga diri, pengendalian penggunaan media sosial, serta pengembangan relasi sosial yang lebih sehat.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan bimbingan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membahas berbagai hal yang mendukung perkembangan pribadi maupun membantu penyelesaian masalah yang dialami anggota

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

kelompok mengacu pada (Prayitno, 1995) sebagaimana diterapkan dalam (Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A., 2022) yang juga menjelaskan bahwa dinamika kelompok dapat berfungsi sebagai kekuatan terapeutik apabila antaranggota mampu membangun hubungan sebagai kawan, menerima tujuan kelompok secara positif, dan menunjukkan kesediaan untuk bekerja sama dalam mencapai kepentingan kelompok. Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok pada umumnya terdiri atas empat tahap, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran mengacu pada (Prayitno, 1995) sebagaimana diterapkan dalam (Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A., 2022) Tahapan tersebut juga dapat diintegrasikan dengan tahapan kelompok yang bersifat spiral sebagaimana dikemukakan oleh (M. S. Corey dkk., 2018), yang meliputi *initial stage, transition stage, working stage,* dan *final stage.*

Behavioral contract atau kontrak perilaku merupakan perjanjian tertulis antara konselor dan konseli yang secara eksplisit menguraikan perilaku target, konsekuensi positif atas keberhasilan, konsekuensi atas kegagalan, serta jadwal monitoring dan evaluasi (G. Corey, 2024). Teknik ini berakar pada prinsip behaviorisme (Skinner, 1965) tentang penguatan *(reinforcement)* dan kontrol stimulus. (Cormier dkk., 2017) mengklasifikasikan *behavioral contract* berdasarkan pihak yang terlibat menjadi *unilateral contract* (kontrak sepihak) dan bilateral *contract* (kontrak timbal balik), serta berdasarkan kompleksitasnya menjadi *simple, complex* dan *graduated contract*, yaitu kontrak yang menetapkan target secara bertahap dari yang paling mudah menuju yang lebih menantang. (Nursalim, 2015) menegaskan bahwa kekuatan utama *behavioral contract* terletak pada eksternalisasi komitmen dari ranah pribadi ke ranah sosial, sehingga tekanan sosial positif mendorong individu lebih konsisten menjalankan komitmennya.

Sejumlah penelitian membuktikan efektivitas kombinasi bimbingan kelompok dan *behavioral contract* dalam menangani berbagai perilaku bermasalah remaja, seperti mengurangi ketidakhadiran tanpa izin (Anggraini & Hasibuan, 2025), menurunkan agresivitas verbal dan meningkatkan kedisiplinan murid (Lasmawan & Marganuyasa, 2025), serta meningkatkan efektivitas layanan ketika konselor memahami landasan teoretisnya secara komprehensif (Hartono & Soedarmadji, 2021). (Kusumawati & Hadayana, 2021) menegaskan pentingnya tahap pembentukan dalam membangun kepercayaan yang menjadi prasyarat komitmen yang tulus terhadap kontrak perilaku.

Berdasarkan kajian teori tersebut, hipotesis tindakan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavioral contract dapat meningkatkan kontrol diri murid dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FOMO) bagi murid kelas XI F2 SMA Negeri 2 Kudus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan melalui dua siklus. Masing-masing siklus mencakup empat tahapan, yaitu perencanaan *(planning),* pelaksanaan tindakan *(action),* pengamatan *(observation),* dan refleksi *(reflection).* Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, tahapan yang diterapkan mengacu pada Praiyno (1995) sebagaimana diterapkan dalam (Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A., 2022), yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

Tahapan tersebut selanjutnya dipadukan dengan konsep pembangunan kepercayaan dalam kelompok yang dikemukakan oleh (M. S. Corey dkk., 2018).

Merujuk pada uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan kondisi awal kontrol diri murid kelas XI F2 SMA Negeri 2 Kudus dalam menghadapi FOMO; (2) mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral contract* sebagai upaya peningkatan kontrol diri murid; dan (3) mendeskripsikan peningkatan kontrol diri murid dalam menghadapi FOMO setelah diberikan layanan tersebut.

Subjek penelitian adalah delapan murid kelas XI F2 SMA Negeri 2 Kudus (berinisial EA, NZP, AFH, MRPT, ASM, MZ, MWIS, dan NN) yang dipilih secara *purposif* berdasarkan tiga kriteria, yaitu memiliki skor kontrol diri rendah, menunjukkan kecenderungan FOMO tinggi berdasarkan hasil angket dan observasi awal, serta bersedia berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kudus dengan berkolaborasi bersama guru BK sebagai kolaborator penelitian.

Data primer diperoleh dari skor angket kontrol diri dan FOMO pada tiga titik waktu (pra siklus, akhir Siklus I, dan akhir Siklus II) serta hasil wawancara subjek penelitian, sedangkan data sekunder diperoleh dari lembar observasi aktivitas konselor, lembar observasi perilaku murid, dan catatan lapangan kolaborator. Angket kontrol diri disusun berdasarkan tiga dimensi Averill (1973 dalam (Mayangsari dkk., 2024), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, terdiri atas 30 butir pernyataan dengan skala Likert empat poin (skor 30–120). Kisi-kisi angket kontrol diri disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Kontrol Diri

No	Dimensi	Indikator	Item (+)	Item (-)	Jumlah
1	Kontrol Perilaku	Murid dapat mengontrol serta mengelola perilaku dan tindakannya dalam berbagai situasi sesuai dengan keadaan yang ada.	1, 7, 9, 13, 19, 25, 27	4, 10, 16, 22, 28, 29, 30	14
2	Kontrol Kognitif	Murid dapat mengontrol serta mengelola kognitifnya untuk memproses informasi yang tidak diinginkan melalui mekanisme perhatian, memori, dan penalaran.	2, 8, 14, 20, 26	5, 11, 17, 23	9
3	Kontrol Keputusan	Murid dapat membuat pilihan yang disengaja dan menetapkan tujuan berdasarkan keinginan, preferensi, dan nilai pribadi.	3, 15, 21	6, 12, 18, 24	7
Total					30

Sumber: Data Primer, diolah peneliti (2026)

Angket FOMO disusun berdasarkan empat dimensi Przybylski. dkk. (2013, dalam (Wahyuningtyas dkk., 2024) yaitu kecemasan, kebutuhan untuk dimiliki, kecanduan, dan kebutuhan popularitas, terdiri atas 28 butir pernyataan (skor 28–112). Kisi-kisi angket FOMO disajikan pada Tabel 2.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

Tabel 2. Kisi-kisi Angket FOMO

No	Dimensi	Indikator	Item (+)	Item (-)	Jumlah
1	Kecemasan *(Anxienty)*	Murid takut atau khawatir dikucilkan karena tidak mengetahui pembaruan orang lain di media sosial.	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8	8
2	Kebutuan untuk dimiliki *(Need to Belong)*	Murid tidak mampu melepaskan diri secara psikologis atau fisik dari media sosial sehingga produktivitas atau pola tidur terganggu.	9, 10, 11	12,13, 14, 15	7
3	Kecanduan *(Addiction)*	Murid menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial.	16, 17, 18, 19	20, 21, 22	7
4	Kebutuhan Popularitas *(Need for Popularity)*	Murid mencari validasi melalui suka, komentar, atau pengikut sebagai indikator status sosial.	23, 24	25,26, 27, 28	6
	Total				30

Sumber: Data Primer, diolah peneliti (2026)

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada subjek penelitian dan guru BK untuk mendalami pengalaman subjektif terkait FOMO, kontrol diri, dan proses perubahan yang dialami.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik deskriptif komparatif, yaitu membandingkan skor kontrol diri dan FOMO pada kondisi pra siklus, akhir Siklus I, dan akhir Siklus II. Data kualitatif hasil observasi dan wawancara dianalisis melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tindakan dinyatakan berhasil apabila: (1) rata-rata skor kontrol diri seluruh subjek meningkat ke kategori sedang hingga tinggi (≥76,7% dari skor maksimal); (2) rata-rata skor FOMO menurun ke kategori rendah hingga sedang (≤62,5% dari skor maksimal); dan (3) proses layanan bimbingan kelompok terlaksana dengan kualitas baik berdasarkan hasil observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal (Pra Siklus)

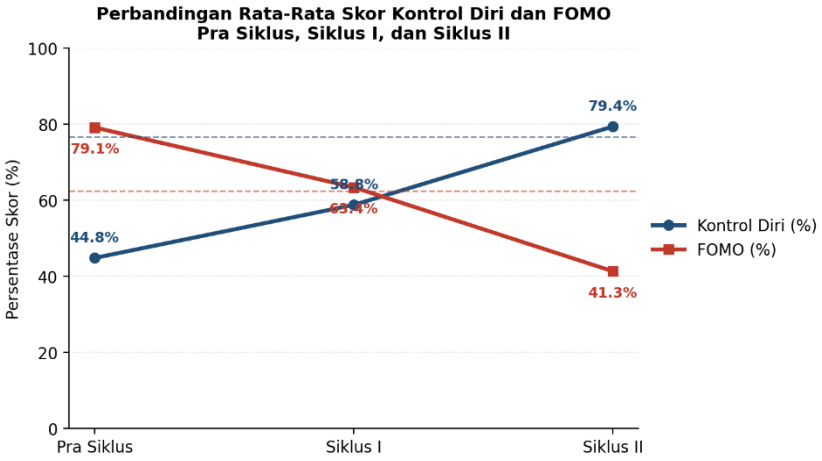
Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa kedelapan subjek penelitian menampilkan gejala FOMO yang cukup intens disertai kapasitas kontrol diri yang belum optimal pada ketiga dimensinya. Rata-rata skor kontrol diri pada kondisi pra siklus adalah 53,8 dari skor maksimal 120 (44,8%), termasuk kategori rendah, sedangkan rata-rata skor FOMO mencapai 88,6 dari skor maksimal 112 (79,1%), termasuk kategori tinggi. Rincian rekapitulasi hasil pengukuran pada seluruh tahap penelitian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Perbandingan Skor Kontrol Diri dan FOMO Antar Siklus

No	Variabel	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Kontrol Diri (%)	44,8	58,8	79,4
2	Kontrol Diri (Kategori)	Rendah	Sedang	Tinggi
3	FOMO (%)	79,1	63,4	41,3
4	FOMO (Kategori)	Tinggi	Sedang	Rendah

Sumber: Data Primer, diolah peneliti (2026)

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-rata Skor Kontrol Diri dan FOMO

Pelaksanaan dan Hasil Siklus I

Siklus I dilaksanakan dalam tiga pertemuan yang berfokus pada psikoedukasi FOMO dan kontrol diri, identifikasi pemicu *(trigger)* FOMO, serta penerapan teknik *self-monitoring*. Pada tahap ini, murid mulai menyadari pola FOMO dalam dirinya, namun partisipasi masih cenderung pasif dan perubahan perilaku belum bersifat konkret karena belum disertai kesepakatan tertulis yang mengikat. Pada akhir Siklus I, rata-rata skor kontrol diri meningkat menjadi 70,5 (58,8%, kategori sedang), sedangkan rata-rata skor FOMO menurun menjadi 71,0 (63,4%, kategori sedang). Hasil observasi menunjukkan kualitas pelaksanaan layanan berada pada kategori baik (75%), namun keterlibatan aktif murid masih tergolong cukup (62,5%).

Pelaksanaan dan Hasil Siklus II

Siklus II difokuskan pada penyusunan, penandatanganan dan implementasi *behavioral contract* yang bersifat bilateral (melibatkan anggota kelompok sebagai saksi) dan *graduated* (target ditetapkan secara bertahap). Dinamika kelompok pada Siklus II jauh lebih hidup dibandingkan siklus I, murid saling memberikan dukungan dan umpan balik konstruktif ketika melaporkan kemajuan pelaksanaan kontraknya. Pada akhir Siklus II, rata-rata skor kontrol diri mencapai 95,3 dari skor maksimal 120 (79,4%, kategori tinggi), sedangkan rata-rata skor FOMO menurun menjadi 46,3 dari skor maksimal 112 (41,3%, kategori rendah). Kualitas pelaksanaan layanan meningkat menjadi kategori sangat baik (91,7%), dengan keterlibatan aktif murid pada kategori sangat aktif (87,5%). Seluruh indikator keberhasilan yang ditetapkan telah tercapai pada akhir Siklus II sehingga tindakan dihentikan dan hipotesis tindakan dinyatakan diterima.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pembahasan

Data pada Tabel 3 dan Gambar 1 menunjukkan pola perubahan yang konsisten dan berlawanan arah antara kontrol diri dan FOMO pada setiap tahap tindakan: seiring meningkatnya kontrol diri murid dari kategori rendah menuju tinggi, skor FOMO menurun dari kategori tinggi menuju rendah. Pola peningkatan bertahap ini sejalan dengan prinsip *graduated contract* (Cormier dkk., 2017), yaitu penetapan target perilaku secara bertahap dari yang paling mudah dicapai menuju target yang lebih menantang, sehingga murid tidak mengalami frustrasi akibat tuntutan perubahan yang terlalu drastis di awal intervensi. Pola bertahap semacam ini juga selaras dengan temuan tinjauan sistematis (Wahyudin dkk., 2025) bahwa intervensi kontrol diri di era digital yang dirancang secara terstruktur dan bertahap terbukti lebih efektif meningkatkan kapasitas regulasi diri murid dibandingkan intervensi yang bersifat sekali jalan *(single-session)*.

Penurunan skor FOMO yang lebih tajam terjadi setelah *behavioral contract* diimplementasikan secara konkret pada Siklus II, dibandingkan Siklus I yang baru berfokus pada psikoedukasi dan *self-monitoring*. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran kognitif semata belum cukup untuk mengubah perilaku secara signifikan, dan baru menunjukkan dampak nyata ketika disertai struktur komitmen tertulis dan akuntabilitas sosial, sejalan dengan pandangan (Nursalim, 2015) bahwa kontrak perilaku mengeksternalisasi komitmen dari ranah pribadi ke ranah sosial. Prinsip penguatan *(reinforcement)* dari (Skinner, 1965) sebagaimana dijelaskan (G. Corey, 2024) turut menjelaskan mengapa murid merasa lebih terdorong untuk konsisten menjalankan target perilaku setelah kontrak ditandatangani secara terbuka di hadapan kelompok.

Peningkatan partisipasi murid dari Siklus I (pasif) menuju Siklus II (aktif) mengonfirmasi kekuatan dinamika kelompok sebagai wahana terapeutik (Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A., 2022), sekaligus relevan dengan tahapan transisi dan kerja dalam model (M. S. Corey dkk., 2018), yaitu resistensi dan kecemasan yang lazim muncul sebelum kelompok mencapai fase kerja yang produktif.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian (Hadi dkk., 2022) pada murid kelas XI SMK Negeri 1 Kudus, yang juga menggunakan desain PTBK dua siklus dengan enam pertemuan dan delapan subjek penelitian, meskipun menggunakan teknik *self management*. Penelitian tersebut melaporkan peningkatan skor kontrol diri

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

dari kategori sangat kurang (35%) pada pra siklus, menjadi kurang (49%) pada Siklus I, dan baik (69%) pada Siklus II. Kedua penelitian sama-sama mendokumentasikan bahwa murid masih pasif pada Siklus I dan menjadi jauh lebih aktif pada Siklus II, menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok terkait regulasi diri dalam bermedia sosial umumnya memerlukan waktu penyesuaian pada siklus pertama, terlepas dari teknik spesifik yang digunakan.

Hasil ini juga sejalan dengan temuan (Kurniawan & Pratiwi, 2021) serta (Maharani & Sulistyarini, 2021) tentang efektivitas *behavioral contract* dalam meningkatkan kontrol diri remaja terhadap penggunaan media sosial dan gadget, serta (Aisy & Sugiyo, 2021) yang menegaskan bahwa murid kelas XI merupakan kelompok yang paling responsif terhadap intervensi berbasis kelompok karena kapasitas kognitifnya sedang berkembang namun masih terbuka terhadap pengaruh sebaya. (Susanti & Kustini, 2021) turut mengonfirmasi bahwa dokumen kontrak tertulis berfungsi sebagai pengingat dan motivator efektif dalam kehidupan sehari-hari murid, sebagaimana tercermin dari pengakuan subjek penelitian ini yang merasa lebih bertanggung jawab setelah menandatangani kontrak di hadapan konselor dan kelompok.

Dibandingkan dengan penelitian FOMO lain yang menggunakan pendekatan kognitif, seperti teknik *cognitive restructuring* pada remaja pengguna media sosial (Fitri dkk., 2024) yang berhasil menurunkan skor FOMO dari rata-rata 75,1 menjadi 57,5 setelah intervensi, maupun pendekatan konseling kelompok humanistik eksistensial (Yadi dkk., 2023), penelitian ini menunjukkan pola penurunan yang secara proporsional lebih besar, yaitu dari 79,1% menjadi 41,3%, atau turun 37,8 poin persentase. Perbedaan ini sejalan dengan temuan (Edgemon dkk., 2021) yang menguji efektivitas behavior contract pada anak dan remaja di berbagai setting, dan menyimpulkan bahwa kontrak perilaku unggul dalam menghasilkan perubahan yang lebih tahan lama karena menghadirkan struktur akuntabilitas eksternal *(external accountability)* yang konkret dan dapat dipantau secara berkala, sesuatu yang umumnya tidak dimiliki pendekatan yang murni bersifat kognitif atau reflektif.

Meskipun demikian, dimensi kecanduan *(addiction)* pada variabel FOMO tetap menjadi dimensi dengan capaian perbaikan paling moderat dibandingkan dimensi lainnya. Kondisi ini sejalan dengan pandangan (Handiman & Cahyra, 2025) bahwa kecanduan media sosial merupakan komponen FOMO yang paling resisten terhadap perubahan karena telah terpola sebagai kebiasaan *(well-learned behavior),* sehingga memerlukan proses pembelajaran ulang *(relearning)* yang lebih panjang dibandingkan durasi dua siklus yang digunakan dalam penelitian ini. Pola serupa turut dilaporkan oleh (Isti Fahrurrozi Muhammad Ilham, 2025) dalam penanganan intensitas penggunaan permainan daring melalui bimbingan kelompok, yang juga menemukan bahwa dimensi perilaku berbasis kebiasaan membutuhkan durasi intervensi yang relatif lebih panjang dibandingkan dimensi kognitif maupun sosial, sebagaimana turut diindikasikan oleh (Wahyuningtyas dkk., 2024) mengenai profil kecenderungan FOMO pada murid sekolah menengah atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kondisi awal kontrol diri murid kelas XI F2 SMA Negeri 2 Kudus dalam menghadapi FOMO berada pada kategori rendah (44,8%), sedangkan tingkat FOMO berada pada kategori

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

tinggi (79,1%). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral contract* dilaksanakan dalam dua siklus dengan enam pertemuan, diawali dengan psikoedukasi dan *self-monitoring* pada Siklus I, dilanjutkan dengan penyusunan dan implementasi *behavioral contract* bilateral dan *graduated* pada Siklus II. Setelah diberikan tindakan, rata-rata skor kontrol diri meningkat menjadi kategori tinggi (79,4%) dan rata-rata skor FOMO menurun menjadi kategori rendah (41,3%), sehingga hipotesis tindakan penelitian ini dinyatakan diterima secara empiris.

Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengadopsi kombinasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral contract* berjenis bilateral dan *graduated* sebagai alternatif intervensi bagi murid dengan kontrol diri rendah terkait penggunaan media sosial, disertai perpanjangan sesi intervensi khususnya untuk menyasar dimensi kecanduan *(addiction)* yang terbukti paling resisten terhadap perubahan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol pembanding serta pengukuran tindak lanjut *(follow-up)* untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Kepala sekolah SMA Negeri 2 Kudus dan Ibu Rina Aristiani, S.Pd., M.Pd. selaku guru BK sekaligus kolaborator penelitian, dosen pembimbing Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, serta murid kelas XI F2 yang telah berpartisipasi aktif selama pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling,"* *5*(2), 157. https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068

Anggraini, N., & Hasibuan, A. D. (2025). Reducing Student Tardiness Through Group Guidance With Behavior Contract Technique: Mengurangi Keterlambatan Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, *26*(3). https://doi.org/10.21070/ijins.v26i3.1509

Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *6*(4), 3763–3771. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406

Corey, G. (2024). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Eleventh edition). Cengage.

Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and practice* (Tenth edition). Cengage Learning.

Cormier, L. S. (Louise S., Nurius, P., & Osborn, C. J. (2017). *Interviewing and change strategies for helpers* (8e ed.). Cengage Learning.

Edgemon, A. K., Rapp, J. T., Coon, J. C., Cruz-Khalili, A., Brogan, K. M., & Richling, S. M. (2021). Using behavior contracts to improve behavior of children and

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

adolescents in multiple settings. *Behavioral Interventions*, *36*(1), 271–288. https://doi.org/10.1002/bin.1757

Fitri, H. U., Azizah, I. M., & Suryati, S. (2024). The Effectiveness Of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Fear Of Missing Out (Fomo) In Adolescent Social Media Users In Bayung Lencir. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *5*(2), 218–227. https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.3383

Hadi, I. S., Sucipto, S., & Zamroni, E. (2022). Peningkatan Kontrol Diri Siswa Dalam Bermedia Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, *1*(2), 171–180. https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i2.8707

Handiman, U. T., & Cahyra, W. A. (2025). *Fear of Missing Out (FOMO)*. CV Penerbit Buku Indonesia.

Hartono, A., & Soedarmadji, B. (2021). Penguasaan teori behavioral dan efektivitas implementasi behavioral contract dalam bimbingan kelompok. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *7 (1)*.

Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan kelompok: Teori dan praktik.*

Isti Fahrurrozi Muhammad Ilham. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Pengendalian Diri Mengurangi Intensitas Penggunaan Permainan Dalam Jaringan. *Jurnal Psikoedukasia*, *1*(01), 48–59. https://doi.org/10.26877/wzc2f532

Kurniawan, R., & Pratiwi, D. (2021). Teknik behavioral contract dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri remaja dalam menggunakan media sosial. *Jurnal Konseling Komprehensif*, *8 (2)*.

Kusumawati, F., & Hadayana, S. (2021). Peran tahap pembentukan dalam bimbingan kelompok dengan behavioral contract. *Jurnal Konseling Inonesia*, *8 (1)*.

Lasmawan, I. W., & Marganuyasa, I. G. (2025). *Implementasi Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Dalam Mereduksi Prilaku Agresivitas Verbal Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Smp*. (1).

Maharani, L., & Sulistyarini, I. (2021). Graduated contract untuk permasalahan kontrol diri remaja terhadap penggunaan gadget. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *10 (2)*.

Mao, J., & Zhang, B. (2023). Differential Effects of Active Social Media Use on General Trait and Online-Specific State-FoMO: Moderating Effects of Passive Social Media Use. *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 16*, 1391–1402. https://doi.org/10.2147/PRBM.S404063

Mayangsari, A., Sugiharto, D., & Mulawarman, M. (2024). Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review. *Jurnal Wahana Konseling*, *7*(2), 230–245. https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.17027

Nursalim, M. (2015). *Strategi dan intervensi konseling*. Akademia Permata.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

Prayitno. (1995). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok (dasar dan profil)*. Ghalia Indonesia.

Putra, R. S., Pratama, S. R. P., Intania, C. P., Febrianti, D., & Setyaputri, N. Y. (2025). *Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengatasi FOMO di Era Media Sosial Melalui Layanan Konseling Multibudaya*.

Putri, A. P. (2025). *Pentingnya Memahami Kondisi Kontrol Diri Siswa Pembolos*.

Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). *Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa*. *3*.

Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (First Free Press Paperback edition). The Free Press.

Susanti, & Kustini. (2021). Keunggulan behavioral contract dibandingkan teknik konseling konvensional: Studi pada remaja SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *6 (1)*.

Utomo, S. B. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, *4*(1). https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6470

Wahyudin, H., Ramli, H., M, C., Eva, N., Sari, D., & K, F. (2025). Self-control in the digital age: A systematic review of predictors and interventions for academic success and digital behavior. *TPM – Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, *32 (4)*.

Wahyuningtyas, I., Im Hambali, & Muslihati. (2024). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(2), 984–991. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764

Yadi, H. F., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Using a Humanistic Existential Approach in Reducing FOMO Learning in the New Normal Era. *Widyagogik : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, *10*(2), 260–272. https://doi.org/10.21107/widyagogik.v10i2.18073

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional