

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM
MENURUNKAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 1 KOTA
KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi BK FKIP UN PGRI
Kediri



OLEH :

RIZQI AMELIA SEPTIANI

NPM: 22.1.40.10.072

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

RIZQI AMELIA SEPTIANI

NPM: 2214010072

Judul:

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM
MENURUNKAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 1 KOTA
KEDIRI**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 23 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Ikke Yuliani Dhian P, M.Pd
NIDN.0726079001

Pembimbing II



Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.
NIDN. 0708068904

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

RIZQIAMELIA SEPTIANI

NPM: 2214010072

Judul:

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM
MENURUNKAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 1 KOTA
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK FKIP UN

PGRI Kediri

Pada tanggal: 14 Juli 2026

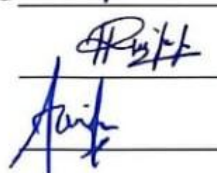
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dr. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, S.Pd, M.Pd

2. Penguji I : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd, M.Psi

3. Penguji II : Yuanita Dwi Krisphianti, S.Pd, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN. 0024086901

LEMBAR MOTTO

“Tidak semua badai datang untuk menghancurkan. Sebagian hadir untuk mengajarkan arti bertahan, menguatkan langkah, dan menunjukkan bahwa setelah hujan yang panjang selalu ada pelangi yang menunggu untuk ditemukan.”

“ Yang Patah Tumbuh, Yang Hilang Berganti”
(Banda Neira)

“Maka perjalanan ini terus dilalui dengan doa yang tak pernah putus, harapan yang tak pernah padam, dan langkah-langkah kecil yang terus bergerak meski lelah. Sebab pada waktunya, semua yang dahulu hanya berani diimpikan akan menjadi kenyataan, dan setiap lelah yang pernah dirasakan akan menemukan maknanya.”

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua orang tua tercinta. Terimakasih kepada bapak dan ibu, orang tua yang selalu menjadi rumah terbaik dalam setiap langkah kehidupan saya. Terimakasih atas kasih sayang yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah putus, serta setiap pengorbanan dan perjuangan yang selalu diupayakan demi masa depan saya. Terimakasih telah menjadi tempat saya pulang ketika lelah, menjadi penyemangat ketika saya hampir menyerah, dan selalu percaya bahwa saya mampu menyelesaikan setiap proses, hingga akhirnya dapat menggapai salah satu impian ini. Semoga setiap langkah yang saya tempuh menjadi salah satu cara untuk membalas segala cinta, doa, dan pengorbanan yang telah diberikan.
2. Teman-teman yang selalu membersamai perjalanan ini. Terimakasih kepada seluruh teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terimakasih telah hadir sebagai bagian dari perjalanan ini, berbagi cerita, saling menguatkan, dan saling mendukung di tengah berbagai tantangan skripsi. Kehadiran kalian telah membuat perjalanan yang penuh perjuangan ini terasa lebih ringan dan penuh makna. Semoga setiap kebaikan yang telah diberikan, kembali kepada kalian dalam bentuk kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan.
3. Diri saya sendiri, Terimakasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, terus melangkah, dan tidak menyerah meskipun perjalanan ini dipenuhi rasa lelah, ragu, dan berbagai tantangan. Terimakasih karena telah mempercayai bahwa setiap proses, sekecil apapun langkahnya, akan membawa pada tujuan yang diimpikan. Hari ini menjadi bukti bahwa semua usaha, doa, air mata, dan perjuangan tidak pernah sia-sia. Terimakasih telah membuktikan bahwa diri ini mampu, kuat dan layak untuk mencapai apa yang selama ini diperjuangkan. Semoga keberhasilan ini menjadi awal dari perjalanan-perjalanan indah berikutnya.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rizqi Amelia Septiani
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Blitar/ 27 September 2003
NPM : 2214010072
Fak/Jur/Prodi : FKIP/ S1 Bimbingan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Juli 2026

Yang menyatakan



Rizqi Amelia Septiani

NPM. 2214010072

PRAKATA

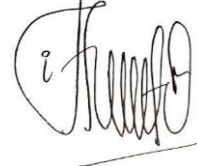
Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Teknik *Assertive Training* Dalam Menurunkan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) I Kota Kediri” merupakan bagian dari penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku ketua Prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Ikke Yuliani Dhian P, M.Pd selaku Dosen pembimbing satu Prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. selaku Dosen pembimbing dua Prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri
6. Ulfa Eka Amalia, S.Pd. selaku guru BK MAN 1 Kota Kediri yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian di sekolah.
7. Bapak dan ibu saya yang senantiasa mendukung dan mendoakan dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Teman-teman saya semua yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu karena senantiasa memberikan semangat dan motivasi selama proses penyelesaian skripsi ini
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang membaca yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Kediri, 14 Juli 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'i Rizqi', with a horizontal line underneath.

Rizqi Amelia Septiani
NPM. 2214010072

RINGKASAN

RIZQI AMELIA SEPTIANI Efektivitas Teknik *Assertive Training* Dalam Menurunkan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Kediri. Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: perilaku *fear of missing out*, teknik *assertive training*, siswa.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja yang dapat memunculkan perilaku *fear of missing out* (FOMO), yaitu perasaan khawatir atau takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa sulit mengendalikan penggunaan media sosial, sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil penyebaran skala FOMO pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Kediri, masih ditemukan siswa dengan kategori FOMO tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *assertive training* efektif dalam menurunkan perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dan desain *non equivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *pre-test*, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri atas 7 siswa. Kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi kelompok. Data dikumpulkan menggunakan skala *fear of missing out* (FOMO) dan dianalisis menggunakan uji *independent sample t-test* dan uji N-Gain.

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi Sig. (2-tailed) 0,006 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hasil Uji N-Gain menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh rata-rata sebesar 59,24% dengan kategori cukup efektif, sedangkan rata-rata kelompok kontrol 33,34% dengan kategori tidak efektif. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan teknik *assertive training* efektif dalam menurunkan perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Kediri, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Oleh karena itu, saran dalam penelitian ini adalah teknik *assertive training* dapat digunakan oleh guru bimbingan konseling sebagai salah satu alternatif teknik layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan perilaku FOMO pada siswa.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA.....	vi
RINGKASAN.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Teori dan Penelitian Terdahulu <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	8
B. Teori dan Penelitian Terdahulu Teknik <i>Assertive Training</i>	19
C. Teori dan Penelitian Terdahulu Teknik Diskusi Kelompok	26
D. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	30
E. Kerangka Berpikir.....	33
F. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional.....	39
1. Variabel Independen	40

2. Variabel Dependen	40
C. Instrumen Penelitian.....	41
1. Pengembangan Instrumen	42
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
D. Populasi dan Sampel	45
E. Prosedur Penelitian.....	47
1. Sumber Data	47
2. Langkah-langkah Pengumpulan Data	48
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
G. Teknik Analisis Data	50
1. Uji Deskriptif.....	50
2. Uji Prasyarat.....	51
3. Uji Hipotesis.....	51
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Umum Penelitian	54
2. Uji Analisis Data	76
B. Pembahasan.....	87
 BAB V PENUTUP	93
A. Simpulan	93
B. Implikasi.....	94
C. Keterbatasan Penelitian	95
D. Saran.....	95
 DAFTAR PUSTAKA.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Kontrol Group Desain</i>	39
Tabel 3. 2 Skala Likert	41
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	42
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas	43
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 3. 6 Populasi Penelitian Siswa Kelas XI MAN 1 Kota Kediri.....	46
Tabel 3. 7 Waktu Penelitian.....	50
Tabel 4. 1 Tahapan Pelaksanaan <i>Treatment</i>	54
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	76
Tabel 4. 3 Tabel Rentang Skor FOMO.....	77
Tabel 4. 4 Hasil Uji Statistik Deskriptive.....	80
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	82
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas	82
Tabel 4. 7 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	84
Tabel 4. 8 Hasil Uji N-Gain	85
Tabel 4. 9 Rentang N-Gain Menurut Hake	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 2. 2 Bagan alir Prosedur Penelitian	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Kisi-Kisi Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	103
Lampiran 1. 2 Output Hasil Uji Validitas.....	105
Lampiran 1. 3 Output Hasil Uji Reliabilitas	110
Lampiran 1. 4 Instrumen Penelitian	111
Lampiran 1. 5 Tabulasi Data Mentah Hasil Pretest.....	113
Lampiran 1. 6 Tabulasi Data Mentah Hasil Posttest	116
Lampiran 1. 7 Output Hasil Statistik Deskriptive.....	117
Lampiran 1. 8 Output Hasil Uji Normalitas.....	117
Lampiran 1. 9 Output Hasil Uji Homogenitas	120
Lampiran 1. 10 Output Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	121
Lampiran 1. 11 Output Hasil Uji N-Gain.....	122
Lampiran 1. 12 RPL Kelompok Eksperimen Pertemuan 1	123
Lampiran 1. 13 RPL Kelompok Eksperimen Pertemuan 2	131
Lampiran 1. 14 RPL Kelompok Kontrol Pertemuan 1.....	140
Lampiran 1. 15 RPL Kelompok Kontrol Pertemuan 2.....	147
Lampiran 1. 16 RPL Refleksi dan Evaluasi	155
Lampiran 1. 17 Surat Izin Penelitian.....	160
Lampiran 1. 18 Surat Keterangan Telah Penelitian.....	161
Lampiran 1. 19 Dokumentasi	162
Lampiran 1. 20 Berita Acara Kemajuan Bimbingan.....	163
Lampiran 1. 21 Kartu Bimbingan Siakad	165
Lampiran 1. 22 Surat Keterangan Bebas Similarity	166
Lampiran 1. 23 Hasil Cek Similarity	167
Lampiran 1. 24 Berita Acara Ujian Skripsi.....	168
Lampiran 1. 25 Lembar Revisi Ujian Skripsi	169

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman saat ini, teknologi informasi dan komunikasi (TIK) turut berkembang sangat pesat, dengan adanya internet telah melatarbelakangi perubahan teknologi komunikasi yang semula konvensional menjadi *modern* dan serba digital (Rafiq, 2020). Pada zaman sekarang, segala hal bisa diakses melalui teknologi dan media sosial secara mudah tanpa harus mengeluarkan tenaga ekstra. Teknologi media sosial sudah menjadi salah satu bagian yang tidak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari, dengan perkembangan teknologi dan media sosial yang begitu pesat, hal ini bisa membantu untuk mengetahui berbagai macam informasi yang ada di dunia hanya dengan satu klik. Namun dari perkembangan teknologi dan media sosial yang begitu pesat, itu bisa menjadi suatu permasalahan jika tidak dimanfaatkan dengan bijak. Masyarakat di Indonesia merupakan salah satu pengguna teknologi dan media sosial yang aktif, dari data sivitas (2018) menunjukkan bahwa 68% dari total pengguna teknologi dan media sosial merupakan anak-anak dan remaja.

Media sosial adalah berbagai *platform online* yang memungkinkan penggunanya untuk saling berinteraksi, berbagi konten, dan saling terhubung satu sama lain melalui *platform online* tersebut. Media sosial dapat dimanfaatkan untuk saling bertukar informasi, pendapat, pengalaman, dan hiburan antara pengguna media sosial lain (Muthiah, 2021). Sampai saat ini terdapat berbagai media sosial yang dapat diakses mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, yang meliputi *Facebook*, *X*, *TikTok*, dan *Youtube* (Qadir, 2024). Aktivitas yang sering dilakukan oleh remaja saat memanfaatkan teknologi digital, adalah bermedia sosial yang ditunjukkan dari hasil data survei yang dilakukan Hasya (2023), aktivitas yang sering dilakukan oleh generasi Z selama memanfaatkan teknologi digital yaitu sebagian besar mengakses media sosial dengan persentase sebesar 86%. Dari persentase yang ditunjukkan angka 86% merupakan angka yang tinggi,

dimana kecenderungan remaja dalam menggunakan media sosial termasuk berlebihan. Teknologi yang seharusnya dimanfaatkan untuk komunikasi, mendapatkan informasi yang dapat menunjang pendidikan, tetapi diprioritaskan untuk bermain media sosial yang dapat menurunkan produktivitas dalam bidang akademik.

Media sosial merupakan salah satu media *online* yang dapat diakses oleh penggunanya dengan mudah untuk mendukung interaksi dengan sesama pengguna media sosial lain di seluruh dunia. Remaja sebagai pengguna media sosial aktif saat ini, selalu menggunakan teknologi dan media sosial dalam kehidupan sehari-harinya, segala hal yang sedang *trending* baik penampilan atau barang bisa diketahui dengan mudah melalui media sosial. Dari hal tersebut para remaja merasa perlu untuk mengikuti segala informasi, *trend*, maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di media sosial.

Sanjaya & Rojuaniah (2022) mengemukakan bahwa perilaku individu dalam konteks sosial modern saat ini dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis dasar sebagaimana dijelaskan dalam *self determination theory*. Terdapat tiga kebutuhan psikologi dasar, yaitu otonomi, kompetensi dan keterhubungan yang perlu terpenuhi untuk mendukung kesejahteraan psikologis individu (Ryan & Deci, 2017). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu berpotensi mengalami kecemasan sosial yang dapat memunculkan perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*). Dalam penelitian ini, FOMO dibatasi pada perilaku negatif yang muncul dalam penggunaan media sosial, yaitu kecenderungan individu untuk terus mengikuti aktivitas dan pengalaman orang lain melalui media sosial karena cemas atau khawatir akan tertinggal informasi maupun pengalaman orang lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk selalu terhubung dengan media sosial agar tetap mengetahui berbagai aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.

Menurut Przybylski et al. (2013) FOMO merupakan perasaan cemas yang muncul karena menganggap orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik atau lebih menyenangkan, sehingga timbul keinginan untuk terus

mengikuti dan terlibat dalam pengalaman tersebut. Individu yang mengalami FOMO dalam penggunaan media sosial umumnya menunjukkan perilaku seperti keinginan untuk terus mengetahui aktivitas orang lain, sering memeriksa media sosial, merasa khawatir tertinggal informasi atau pengalaman yang dimiliki orang lain, memiliki kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial, serta mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses atau terhubung dengan media sosial. Dengan demikian, FOMO dapat dipahami sebagai bentuk tidak terpenuhinya kebutuhan akan keterhubungan yang mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial.

Berdasarkan observasi di lapangan yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa perilaku FOMO yang ditemukan pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Kediri seperti, terlihat bahwa siswa sering membuka *handphone* saat pembelajaran berlangsung, hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa takut akan ketinggalan informasi yang sedang *update* pada media sosial, dan merasa cemas apabila dilarang untuk menggunakan *handphone*. Selain itu diketahui beberapa siswa ingin mengikuti suatu hal yang dilakukan oleh temannya yang dianggapnya menarik. Perilaku FOMO ini dapat menjadi *boomerang* tersendiri jika tidak ditangani dengan cepat dan baik. Semakin cepat FOMO ini disadari, maka akan semakin cepat pula penanganan yang harus dilakukan, namun jika tidak disadari dan ditangani dengan segera dapat membuat seseorang kehilangan jati diri sebenarnya, gangguan psikologis, kecanduan bermain media sosial yang menyebabkan banyak sekali hal negatif. Oleh karena itu diperlukan sebuah bantuan yang bisa menurunkan perilaku FOMO tersebut, agar bisa menumbuhkan pemikiran yang logis, bisa menyatakan pendapat sendiri, bisa menolak suatu hal yang bertentangan dengan nilai yang dimiliki serta menolak tekanan sosial yang ada baik yang datang secara langsung dari lingkungan sosial maupun dari media sosial.

Orang tua memiliki peran penting untuk membimbing remaja dalam menghadapi berbagai hal di era digital saat ini, terutama dampak dari media sosial yang setiap harinya diakses oleh remaja. Selain orang tua, pendidikan

juga memiliki peran yang penting untuk membantu remaja mengatasi FOMO dengan mengajarkan berbagai keterampilan dalam manajemen waktu, berfikir kritis, serta sadar akan prioritas yang bisa menurunkan perilaku FOMO. Unsur-unsur pendidikan yang dapat membantu menurunkan perilaku FOMO pada remaja di sekolah seperti guru mata pelajaran, wali kelas, dan juga guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru BK dapat memberikan pengarahan mengenai perilaku asertif dan tidak asertif, yang nantinya guru BK bisa membantu siswa untuk mengembangkan perilaku asertif, dan menurunkan perilaku yang tidak asertif (Senda et al., 2024). Salah satu keterampilan yang sebaiknya dimiliki oleh siswa agar bisa terhindar dari perilaku FOMO adalah kemampuan dalam bersikap secara tegas dan percaya diri serta menolak ajakan dari orang lain tanpa merasa bersalah. Salah satu teknik yang relevan yang bisa digunakan adalah teknik *assertive training*.

Dalam pendekatan behavior, perilaku individu merupakan sebuah hasil dari proses belajar yang terjadi melalui interaksi dengan lingkungannya. Perilaku tersebut dapat terus muncul karena adanya sebuah *reinforcement*, yaitu konsekuensi atau penguatan yang diberikan baik positif maupun negatif yang membuat individu cenderung mengulang perilaku yang sama (Skinner dalam Dwind et al., 2025). Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku dapat diubah melalui proses pembelajaran yang dilakukan secara terarah dan terstruktur. Sejalan dengan hal tersebut, Corey (dalam Nurfaizal, 2015) menyatakan bahwa perubahan perilaku dapat dilakukan melalui berbagai teknik dalam pendekatan behavior, salah satunya adalah teknik *assertive training*, yaitu teknik yang dapat digunakan untuk melatih individu agar mampu mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku adaptif yaitu dengan mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara asertif.

Strategi layanan yang digunakan dalam pemberian *treatment* pada penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok. Pemilihan strategi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa memahami permasalahan melalui dinamika interaksi

antaranggota, sehingga siswa dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta menyadari bahwa permasalahan FOMO juga dialami oleh teman sebaya, karena bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan pribadi dan sosial individu (Mawarni & Halida, 2025). Selain itu, suasana kelompok yang terbuka dapat mendorong siswa untuk lebih berani mengungkapkan pendapat dan perasaan.

Dalam pelaksanaannya, layanan ini dipadukan dengan teknik *assertive training* karena teknik tersebut berfokus pada peningkatan kemampuan individu dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan secara tegas, jujur, dan tetap menghargai orang lain. Teknik ini dipilih karena perilaku FOMO umumnya berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, ketergantungan pada penilaian sosial, serta kesulitan dalam menetapkan batasan diri. Oleh karena itu, melalui teknik *assertive training* siswa diharapkan mampu mengembangkan sikap asertif sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan mampu mengambil keputusan secara mandiri, yang sejalan dengan temuan bahwa teknik ini efektif meningkatkan kepercayaan diri serta menurunkan perilaku konformitas negatif siswa (Rahma et al., 2025). Perilaku FOMO perlu diturunkan karena dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan, ketidakpuasan diri, serta ketergantungan pada lingkungan sosial maupun media sosial, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan pribadi siswa. Dengan demikian penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan dapat membantu siswa menjadi individu yang lebih percaya diri, mampu menjadi diri sendiri, serta memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menyikapi berbagai situasi sosial.

B. Rumusan Masalah

Dengan dasar latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *assertive training* efektif dalam menurunkan perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Kediri.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *assertive training* dalam menurunkan perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan penerapan dari teknik *assertive training* dalam mengurangi perilaku FOMO pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat memberikan manfaat dalam memberikan layanan konseling pada siswa, penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk mengurangi perilaku yang tidak sesuai ataupun perilaku FOMO dengan menggunakan teknik *assertive training* sebagai salah satu pendekatan yang digunakan.
- b. Bagi Siswa diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengurangi kecenderungan perilaku menyimpang atau perilaku FOMO yang dialami dengan mengembangkan kemampuan bersikap asertif di lingkungan sekolah.
- c. Bagi Sekolah diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar dalam membuat serta mengembangkan program yang relevan terhadap dinamika perkembangan teknologi dan kebutuhan siswa pada masa kini.
- d. Bagi peneliti dapat menjadi kesempatan untuk memperluas wawasan serta pemahaman terkait penerapan teknik *assertive training* dalam layanan bimbingan dan konseling. Selain itu hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian

lainnya yang berkaitan dengan upaya mengurangi perilaku FOMO pada siswa.

- e. Bagi penelitian selanjutnya, ini bisa menjadi bahan acuan bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi cara mengatasi perilaku FOMO pada remaja, khususnya dengan kelemahan lebih lanjut dari teknik *assertive training* ini. Hasilnya dapat memberikan gambaran awal tentang bagaimana teknik ini bekerja di lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda, meneliti kelompok usia yang berbeda, latar belakang lain, atau membandingkan dengan teknik lain untuk mengetahui teknik mana yang paling efektif untuk menurunkan FOMO.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., & Buff, C. L. B. S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing out: Scale Development and Assessment. Journal of Business & Economics Research, 14(1), 1–12.*
- Abubakar. H. R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 1(1), 31–39.* http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Aryani. F. (2022). *Keterampilan Asertif Untuk Pemula*.
- Asri. D. N., S. (2021). *Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya*.
- Ayuningtyas, A., Supardi, & Hartini, T. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 3 Brebes. *Maret, 5(2), 1–10.* <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/suluh>
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja.* 15–25.
- Azizah, N., Thalib, S. B., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal of Education, 35.*
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Assertive Traininng Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Journal of Contemporary Islamic Counselling, 2(2), 101–112.*
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa. *Widya Warta, 45(2), 146.*
- Corey, G. (2013). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. *Bandung: Refika Aditama.*
- Dwinda, I. A., Dewi, K., Ayu, D., Prabadewi, A., & Selaras, D. (2025). Aliran Behaviorisme Dalam Psikologi. *Journal Psychology PsyEcho, 02(1), 31–39.* <https://doi.org/10.38043/psyecho.v2i1.6773>
- Fadhillah. H., Maghfirah. A. , Istaty. M. (2023). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Mengurangi Konformitas Negatif pada Siswa.* 1(2), 85.

- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. <http://penerbitzaini.com>
- Fatimah. H, Malasari. F. A. Nurul. D. F. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Fikriyani, D. N. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 92–103.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (edisi 10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giri, , P.A.S.P, Suhardita, K., & Rohati, E. (2023). Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meminimalisasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas VII B Wustho PKPPS Syafa'ah Darussalam Denpasar Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 22–27.
- Hasanah, U., Habibah, S., Tirmizi, A., Ra, R. M., Islam, U., Sultan, N., & Riau, S. K. (2024). Hubungan Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) dengan Interaksi Sosial Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru. *In Tarbiyah Suska Conference Series*, 270–279.
- Hasya, R. (2023, February 16). *Melihat Rerata “Screen Time” Gen Z Indonesia dalam Bermedsos, Berapa Lama dalam Sehari?* GoodStats.
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330–340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Ismiati, N. (2023). *Efektivitas Model Stream Dalam Pembelajaran Matematika Kelas IV MI Futuhiyyah Doro Pekalongan*. 1(3). <https://jurnalcendekia.id/index.php/jiim/>
- Isnawan. M. G. (2020). *Kuasi Eksperimen*.
- Lubis, K., Hayati, R., Novirson, R., Mandailing Natal, S., Ternate, I., & Daarul Quran Jakarta, I. (2022). Assertiveness Training Format Kelompok Dalam Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 85–98. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>
- Magfirah, A., Pendidikan, S., Guru, P., Bimbingan, P., & Konseling, D. (2024). Konseling Individu Teknik Assertive Training pada Siswa Korban Bullying. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(1), 40–46. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i1-2384>
- Maryadi. (2020). Membandingkan Hasil Uji Statistika Parametrik Dan Nonparametrik (Studi Kasus: Pelaksanaan Kebijakan Pengendalian Dana Idle

- Pemerintah Daerah). *Journal Of Applied Managerial Accounting*, 4(1), 142–149.
- Mawarni, D., & Halida, Y. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Menerapkan Assertive Training Pada Peningkatan Interaksi Sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 14(6), 1155–1162. <https://doi.org/10.26418/jppk.v14i6.95288>
- Muthiah, F. (2021). Peran Social Networking Sites dalam meningkatkan Stakeholder Engagement: A Literature Review. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(2), 86–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i2.2161>
- Ningtyas, R. F. A., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FoMO) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo. *Ejournal. Unesa. Ac. Id.*
- Novia, L., Hasan, M., Hidayahni Amin, F., Estining Sejati, A., & Akhyar Akhmad, M. (2020). Pengaruh Workshop Implementasi Nilai-Nilai ANEKA terhadap Peningkatan Pemahaman Nilai-Nilai Dasar ASN. *Jurnal Widyaaiswara Indonesia*, 1(4), 208–216.
- Nurfaizal. (2015). Teknik Assertive Training (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1), 57–69.
- Nusalim. M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*.
- 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>
- Putriana, E. (2020). *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021*.
- Qadir, A. , & R. M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah dan jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2742.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18–29.
- Rahayuningtyas. Y. P., Pratitis. N. T. , Arifiana. I. Y. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) dan Psychological Well Being pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 224–234.
- Rahma, Y., Pebriyanti, Sumarwiyah, & Adi, S. P. (2025). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Assertive Training Di SMA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(2), 4719–4723.

- Ramadhan, A.-N. P., Fauzi, T., & Arizona, A. (2022). Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 479–484. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.308>
- RamadhanI. N., S. A. , B. s. (2024). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Asertivitas Siswa Korban Bullying Di MTSN 1 Kota Makassar. *Pinisi Journal of Education*, (1), 1–16.
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 2(2), 49–55.
- Rinanda, N. (2021). Pelatihan asertif pada kelompok remaja perokok. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4). <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14789>
- Romlah, T. (2020). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self Determination Theory*.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (1st ed.). Prenada Media.
- Sanjaya, R., & Rojuaniah. (2022). Pengaruh Fear Of Missing Out Dan The Big Five Personality Terehadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi*, 1(2), 205–231. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Saputri, W., Alam, A. A. F., & Salmiati. (2024). Penerapan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(1), 20–25. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i1.1692>
- Selfi. (2017). Penerapan teknik assertive training dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP. In *Journal of Educational Science and Technology* (Vol. 3).
- Senda, S. S., Boe, M. R., & Bili, S. (2024). Analisis Fenomena “Fear Of Missing Out” Di Kalangan Remaja Dalam Arus Perkembangan Teknologi Digital. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6), 31–37. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v5i6.465>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sihotang, H., Pd, M., Penerbitan, P., Buku, P., & Tinggi, P. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- sivitas. (2018, September 12). *Lebih Dari 50 Masyarakat Indonesia Gunakan Internet*. KOMDIGI.

- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*.
www.cvalfabeta.com
- Tokii, A. S., Sinring, A., & Aryani, F. (2025). Fear Of Missing Out (FOMO): Penyebab, Dampak, Dan Penanganannya Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 77–85.
- Tri Amelia, D., & Akbar, A. (2023). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*.
<https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>
- Widyana, R., & Esterlita P, S. (2020). Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood? *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3).