

**EFEKTIVITAS TEKNIK KISS ME (KREATIVITAS, INFORMASI,
SOSIAL, SPIRITUAL, MUSIK/MUROTAL, DAN EMOSIONAL)
TERHADAP FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh

Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM. 220401110060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**EFEKTIVITAS TEKNIK KISS ME (KREATIVITAS, INFORMASI, SOSIAL,
SPIRITUAL, MUSIK/MUROTAL, DAN EMOSIONAL) TERHADAP FOMO
(*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh

Syafina Aulia Sandya Nahla
NIM. 220401110060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TEKNIK KISS ME (KREATIVITAS, INFORMASI, SOSIAL, SPIRITUAL, MUSIK/MUROTAL, DAN EMOSIONAL) TERHADAP FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA SKRIPSI

Oleh

Syafina Aulia Sandya Nahla
NIM. 220401110060

Telah disetujui pada tanggal, 12 Mei 2026
oleh:

Dosen Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

Dosen Pembimbing 2

Drs. Zainul Arifin, M.Ag.
NIP. 196506061914031003

Tanda Tangan Persetujuan



Malang, 13 Mei 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS TEKNIK KISS ME (KREATIVITAS, INFORMASI, SOSIAL,
SPIRITUAL, MUSIK/MUROTAL, DAN EMOSIONAL) TERHADAP FOMO
(*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA
SKRIPSI**

Oleh

Syafina Aulia Sandya Nahla
NIM. 220401110060

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal, 9 Juni 2026

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama Dr. Novia Solichah, M.Psi. Psikolog NIP. 199406162019082001		24/6 2026
Ketua Penguji Drs. Zainul Arifin, M.Ag. NIP. 196506061994031003		24/6 2026
Sekretaris Penguji Aprilia Mega Rosdiana, M.Si NIP. 199004102020122004		24/6 2026

Disahkan oleh,
Dekan


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

EFEKTIVITAS TEKNIK KISS ME (KREATIVITAS, INFORMASI, SOSIAL, SPIRITUAL, MUSIK/MUROTAL, DAN EMOSIONAL) TERHADAP FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA

Yang ditulis oleh:

Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM : 220401110060

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 12 Mei 2026

Dosen Pembimbing 1,



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

NOTA DINAS II

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UTN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

EFEKTIVITAS TEKNIK KISS ME (KREATIVITAS, INFORMASI, SOSIAL, SPIRITUAL, MUSIK/MUROTAL, DAN EMOSIONAL) TERHADAP FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA

Yang ditulis oleh:

Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM : 220401110060

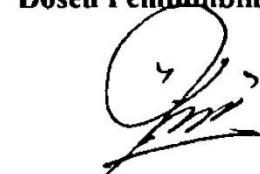
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UTN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 12 Mei 2026

Dosen Pembimbing 2,



Drs. Zainul Arifin, M.Ag.
NIP. 196506061914031003

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM : 220401110060

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (*Fear of Missing Out*) Pada Mahasiswa” adalah benar merupakan hasil penelitian sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan penelitian tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan penelitian ini telah peneliti cantumkan sumber kutipannya dalam daftar pustaka. Peneliti bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata penelitian ini secara prinsip merupakan plagiat orang lain dan bukan merupakan tanggungjawab dosen pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti bersedia untuk mendapatkan sanksi akademik.

Peneliti,



Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM. 220401110060

LEMBAR MOTTO

شكر نعمت، نعمتت افزون کند

کفر نعمت از کفت بیرون کند

Shokr-e ne'mat, ne'matat afzun konad; Kofr-e ne'mat az kafat birun konad.

“Mensyukuri nikmat akan menambah nikmatmu, sedangkan mengingkari nikmat
akan membuatnya hilang darimu.”

-Jalaluddin Rumi, *Masnavi-i Ma'navi*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Efektivitas Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa" dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi teladan bagi seluruh umat manusia. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, serta bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Abi Ismail dan Mama Alma, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan tanpa henti. Terima kasih telah membimbing saya sejak kecil hingga saat ini. Terima kasih kepada Mama yang selalu berusaha memberikan yang terbaik bagi anaknya, bahkan di tengah berbagai cobaan yang dihadapi. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada Abi dan Mama.
2. Mbah Masripah beserta keluarga besar, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan selama perjalanan hidup dan pendidikan saya.
3. KH. Maftuh Sa'id, Bu Nyai Hj. Marfu'ah, KH. Agus Fahim, Ning Hanifatuz Sa'diyah, Gus Zulfan Syahansyah, Gus Munawwar, beserta keluarga besar Pondok Pesantren Al-Munawwariyah, yang telah menjadi keluarga kedua, memberikan ilmu, doa, bimbingan, serta teladan yang sangat berarti dalam perjalanan hidup saya.
4. Ibu Aprilia Mega Rosidiana, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen wali, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Zainul Arifin, M.Ag., selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen penguji seminar proposal, yang telah memberikan masukan, arahan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Teman-teman seperjuangan, yang selalu saling menguatkan, memberikan semangat, motivasi, dan membantu satu sama lain dalam suka maupun duka. Terima kasih kepada Grup Ijo Tomat (Tirta, Elok, Talia, Sobirin, Nuril, Lolita), Soon to be S.Psi (Dita, Sukma, Raihana, Alya, Adit, Saleh, Rafli, Zikri, Kiki), serta Anak Kos Mama Ju (Ciwul, Evi, Aula, Bila). Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh cerita. Semoga kesuksesan senantiasa menyertai langkah kita semua.
7. Keluarga besar Sadya Arunika Psikologi Angkatan 2022, khususnya kelas B, yang telah menjadi teman bertumbuh, belajar, berbagi cerita, dan saling mendukung selama masa perkuliahan.
8. Foursenses, Fore Coffee, dan Kopi Kenangan, yang menjadi tempat favorit untuk menyelesaikan berbagai tugas dan skripsi, sekaligus menjadi saksi perjalanan panjang dalam menyusun karya ini.
9. Diri saya sendiri, Syafina Aulia Sandya Nahla, yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena telah terus percaya pada diri sendiri, tetap kuat di tengah berbagai tantangan, serta berani melangkah untuk mewujudkan satu per satu impian yang ingin dicapai. Semoga segala usaha dan doa yang telah diperjuangkan menjadi awal dari perjalanan panjang menuju masa depan yang lebih baik.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

KATA PENGANTAR

Assalamualaiakum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah menganugrahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa”. Tidak lupa shalawat dan salam disampaikan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW. yang telah menegakkan agama Islam yang terpatri hingga akhir zaman. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, terkhusus kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, M.Si., CHARM, CRMP selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi S1, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Aprilia Mega Rosidiana, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi serta dosen wali yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran.
5. Drs. Zainul Arifin, M.Ag selaku dosen pembimbing II skripsi serta penguji seminar proposal yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran.

Semoga segala kebaikan yang diberikan oleh beberapa pihak tersebut kepada penulis mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat dan rida-Nya kepada kita semua. Aamiin.

Walaikumsallam Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 2026

Peneliti

ABSTRAK

Syafina Aulia Sandya Nahla. 2026. *Efektivitas Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (Fear of Missing Out) Pada Mahasiswa.* Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Aprilia Mega Rosidiana, M.Si, Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kondisi psikologis berupa perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau interaksi sosial yang dinikmati orang lain, khususnya melalui media sosial. Fenomena ini dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang ditandai dengan kecemasan, kebutuhan untuk diterima, kecanduan media sosial, dan keinginan akan popularitas. Jika tidak ditangani, FOMO dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan perilaku konsumtif mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih holistik, yaitu melalui Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik tersebut terhadap FOMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A, yang melibatkan dua subjek mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan skor FOMO kategori tinggi berdasarkan skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) dari Kurniawan dan Utami (2022). Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria menggunakan minimal tiga platform media sosial dalam tiga bulan terakhir dan memiliki durasi penggunaan media sosial lebih dari enam jam per hari. Pengukuran dilakukan sebanyak tiga sesi pada fase *baseline* awal (A1) dan tiga sesi pada fase *baseline* akhir (A2). Intervensi dilaksanakan selama 21 sesi dalam enam minggu. Analisis data dilakukan melalui analisis visual grafik, analisis dalam kondisi, analisis antar kondisi, persentase perubahan, dan *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, Subjek 1 memperoleh rata-rata skor FOMO sebesar 87,33 dan Subjek 2 sebesar 84,67, keduanya berada pada kategori tinggi. Setelah intervensi, rata-rata skor Subjek 1 turun menjadi 52,67 dan Subjek 2 menjadi 50,33, seluruhnya berada pada kategori sedang. Persentase perubahan Subjek 1 sebesar 39,69% dan Subjek 2 sebesar 40,55%. Nilai *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND) kedua subjek mencapai 100% dengan persentase *overlap* 0%, yang termasuk dalam kategori sangat efektif berdasarkan kriteria Sunanto et al. (2005). Temuan tersebut menunjukkan bahwa Teknik KISS ME efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi yang bersifat holistik dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Kata kunci: *Fear of Missing Out* (FOMO), Teknik KISS ME, Mahasiswa, *Single Subject Research*, Media Sosial.

ABSTRACT

Syafina Aulia Sandya Nahla. 2026. *The Effectiveness of the KISS ME Technique (Creativity, Information, Social, Spiritual, Music/Murottal, and Emotional) on FOMO (Fear of Missing Out) Among University Students. Undergraduate Thesis. Psychology Programme. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.*

Supervisor: Aprilia Mega Rosidiana, M.Si, Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

Fear of Missing Out (FOMO) is a psychological condition characterized by feelings of anxiety and fear of being left out of experiences, information, or social interactions enjoyed by others, particularly through social media. This phenomenon is experienced by students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang, characterized by anxiety, a need for acceptance, social media addiction, and a desire for popularity. If left unaddressed, FOMO can negatively impact students' academic performance, psychological well-being, social relationships, and consumerist behavior. Therefore, a more holistic intervention is needed, namely through the KISS ME technique (Creativity, Information, Social, Spiritual, Music/Murottal, and Emotional). This study aims to determine the effectiveness of this technique in addressing FOMO (Fear of Missing Out) among students.

This study employed a Single Subject Research (SSR) approach with an A-B-A design, involving two active students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang who scored in the high FOMO category based on the Online Fear of Missing Out (ON-FOMO) scale developed by Kurniawan and Utami (2022). Research subjects were selected based on the criteria of using at least three social media platforms in the past three months and spending more than six hours per day on social media. Measurements were taken over three sessions during the initial baseline phase (A1) and three sessions during the final baseline phase (A2). Data analysis was conducted through visual graph analysis, within-condition analysis, between-condition analysis, percentage change, and Percentage of Non-Overlapping Data (PND).

The results showed that before the intervention, Subject 1 had an average FOMO score of 87.33 and Subject 2 had a score of 84.67, both of which fell into the high category. After the intervention, Subject 1's average score dropped to 52.67 and Subject 2's to 50.33, both falling into the moderate category. The percentage change for Subject 1 was 39.69% and for Subject 2, 40.55%. The Percentage of Non-Overlapping Data (PND) for both subjects reached 100% with a 0% overlap percentage, which falls into the "highly effective" category based on the criteria established by Sunanto et al. (2005). These findings indicate that the KISS ME Technique is effective in reducing levels of Fear of Missing Out (FOMO) among college students. It is hoped that the results of this study can serve as an alternative holistic intervention in efforts to improve students' mental health in the digital age.

Keywords: Fear of Missing Out (FOMO), KISS ME Technique, Students, Single Subject Research, Social Media.

الملخص

شافينا أوليا سانديا نھلا. ٢٠٢٦. فعالية تقنية كيس مي (الإبداع، المعلومات، الاجتماعي، الروحي الموسيقي/المرتل والعاطفي) في خفض ظاهرة الخوف من فوات الشيء لدى طلبة الجامعة. بحث جامعي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرفان: أبريلية ميغا روسيديانا، الماجستير، والدكتور زين العارفين، الماجستير

يُعدّ الخوف من فوات الشيء حالةً نفسية تتمثل في الشعور بالقلق والخوف من فوات الخبرات أو المعلومات أو التفاعلات الاجتماعية التي يستمتع بها الآخرون، خاصةً عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وقد ظهرت هذه الظاهرة لدى طلبة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، حيث تمثلت في القلق، والحاجة إلى القبول، والإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، والرغبة في الشهرة. وإذا لم تُعالج هذه الظاهرة، فإنها قد تؤثر سلبًا على التحصيل الأكاديمي، والرفاهية النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والسلوك الاستهلاكي لدى الطلبة. لذلك، تبرز الحاجة إلى تدخل أكثر شمولية، ومن بين هذه التدخلات تقنية كيس مي التي تتضمن أبعاد الإبداع، والمعلومات، والاجتماعي، والروحي، والموسيقى/المرتل والعاطفي. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى ظاهرة الخوف من فوات الشيء لدى الطلبة قبل تطبيق تقنية كيس مي. وبعدها، وكذلك إثبات فعالية هذه التقنية في خفض مستوى الخوف من فوات الشيء لدى الطلبة

استخدمت هذه الدراسة منهج البحث الفردي بتصميم ألف - باء. ألف، واشتملت على طالبين من طلبة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الخوف من فوات الشيء عبر الإنترنت الذي أعدّه كورنياوان وأوتامي سنة ٢٠٢٢. وتم إجراء القياس في ثلاث جلسات خلال مرحلة خط الأساس الأولى، وثلاث جلسات خلال مرحلة خط الأساس الأخيرة. أما التدخل فقد نُفذ خلال إحدى وعشرين جلسة على مدى ستة أسابيع. وتم تحليل البيانات باستخدام التحليل البصري للرسوم البيانية، والتحليل داخل الشروط، والتحليل بين الشروط. ونسبة التغير، ونسبة البيانات غير المتداخلة

أظهرت نتائج الدراسة أنه قبل التدخل بلغ متوسط درجات الخوف من فوات الشيء لدى المفحوص الأول سبعةً وثمانين فاصلة ثلاثاً وثلاثين، ولدى المفحوص الثاني أربعاً وثمانين فاصلة سبعةً وستين، وكلاهما ضمن الفئة المرتفعة. وبعد تطبيق التدخل انخفض متوسط الدرجات إلى اثنتين وخمسين فاصلة سبعةً وستين لدى المفحوص الأول، وخمسين فاصلة ثلاثاً وثلاثين لدى المفحوص الثاني، وأصبحا ضمن الفئة المتوسطة. وبلغت نسبة التغير لدى المفحوص الأول تسعةً وثلاثين فاصلة تسعةً وستين بالمائة، ولدى المفحوص الثاني أربعين فاصلة خمساً وخمسين بالمائة. كما بلغت نسبة البيانات غير المتداخلة لدى كلا المفحوصين مائة بالمائة مع نسبة تداخل صفر بالمائة، وهي ضمن فئة «فعال جداً» وفقاً لمعايير سونانتو وآخرين سنة ٢٠٠٥. وتشير هذه النتائج إلى أن تقنية كيس مي أثبتت فعالية عالية جداً في خفض مستوى الخوف من فوات الشيء لدى الطلبة من خلال منهج شامل يدمج أبعاد الإبداع، والمعلومات، والاجتماعي، والروحي، والموسيقى/المرتل، والعاطفي بصورة تكاملية، وبذلك تُقبل الفرضية البديلة وتُرفض الفرضية الصفرية

الكلمات المفتاحية: الخوف من فوات الشيء، تقنية كيس مي، طلبة الجامعة، البحث الفردي، وسائل التواصل

الاجتماعي

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iiiv
NOTA DINAS I.....	v
NOTA DINAS II	vi
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
LEMBAR MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
المخلص.....	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	14
C. Rumusan Masalah.....	15
D. Tujuan Penelitian	15
E. Manfaat Penelitian	15
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	17
A. Fear of Missing Out (FOMO).....	17
1. Definisi FOMO	17
2. Aspek-Aspek FOMO	19
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	21

B. KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/ Murottal, dan Emosional)	25
1. Definisi KISS ME	25
2. Mekanisme KISS ME	27
3. Manfaat KISS ME.....	29
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi KISS ME.....	30
5. Teknik KISS ME dalam Menurunkan FOMO	32
C. Perspektif Islam Mengenai <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	34
D. Telaah teks al-quran tentang FOMO.....	41
E. Kerangka Konseptual.....	46
F. Hipotesis	48
BAB III: METODE PENELITIAN	49
A. Desain Penelitian	49
B. Identifikasi Variabel.....	52
C. Definisi Operasional	53
D. Partisipan	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	60
F. Instrumen Penelitian	62
G. Validitas dan Reliabilitas	63
H. Teknik Analisis Data	67
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Pelaksanaan Penelitian.....	71
1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	71
2. Jumlah Subjek Penelitian	74
3. Prosedur Penelitian.....	75
B. Hasil Penelitian	77
1. Deskripsi Subjek Penelitian	77
2. Deskripsi Pelaksanaan Intervensi.....	78
3. Analisis Data Hasil Penelitian.....	102
C. Pembahasan	116

1. Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa Sebelum Diberikan Teknik KISS ME	117
2. Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa Sesudah Diberikan Teknik KISS ME	120
3. Efektivitas Teknik KISS ME terhadap <i>Fear of Missing Out</i> pada <i>Mahasiswa</i>	125
BAB V : PENUTUP.....	136
A. Kesimpulan.....	136
B. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya.....	137
DAFTAR PUSTAKA	140
LAMPIRAN	145

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis Komponen Teks Psikologi Fear of Missing Out	38
Tabel 2. 2 Analisis Ma'anil Mufrodat	42
Tabel 2. 3 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an	44
Tabel 3. 1 Rekapitulasi Jumlah Mahasiswa Aktif S1	57
Tabel 3. 2 Distribusi Tingkat FOMO Hasil Skrining Awal	59
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Online Fear of Missing Out (ON-FOMO)	63
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala ON-FOMO.....	66
Tabel 3. 5 Kategorisasi Tingkat FOMO	69
Tabel 4. 1 Pelaksanaan Sesi Pre-Test Fase Baseline Awal (A1)	79
Tabel 4. 2 Deskripsi Pelaksanaan Sesi Intervensi Teknik KISS ME.....	82
Tabel 4. 3 Tabel Post-Test Fase Baseline Akhir (A2).....	100
Tabel 4. 4 Hasil Skor Pre-test dan Post-test Subjek 1 (FF).....	103
Tabel 4. 5 Hasil Skor Pre-test dan Post-test Subjek 2 (NN).....	104
Tabel 4. 6 Hasil Skor Post-Test	105
Tabel 4. 7 Hasil Skor Post-Test Subjek 2 (NN)	106
Tabel 4. 8 Analisis Dalam Kondisi Subjek 1 (FF)	109
Tabel 4. 9 Analisis dalam Kondisi Subjek 2 (NN)	110
Tabel 4. 10 Analisis Antar Kondisi Subjek 1 (FF)	111
Tabel 4. 11 Analisis Antar Kondisi Subjek 2 (NN)	112
Tabel 4. 12 Persentase Perubahan Skor FOMO Subjek	113
Tabel 4. 13 Hasil Perhitungan PND Kedua Subjek.....	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diagram Tingkat Fear of Missing Out (FOMO)	37
Gambar 2. 2 Bagan Peta Konsep Fear of Missing Out (FOMO)	39
Gambar 2. 3 Diagram Tingkat Fear of Missing Out (FOMO)	43
Gambar 2. 4 Kerangka Konseptual	46
Gambar 3. 1 Skema Desain Penelitian	50
Gambar 4. 1 Grafik Skor Pre-Test (Baseline Awal A1) Subjek 1 (FF).	91
Gambar 4. 2 Grafik Skor Pre-Test Subjek 2 (NN)	92
Gambar 4. 3 Grafik Skor Post-Test (Baseline Akhir A2) Subjek 1 (FF).....	94
Gambar 4. 4 Grafik Skor Post-Test (Baseline Akhir A2) Subjek 2 (NN)	95
Gambar 4. 5 Grafik Pre-Test dan Post-Test Partisipan.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	131
Lampiran 2. Blue Print Skala ON-FOMO	133
Lampiran 3. Expert Adjusment	134
Lampiran 4. Hasil pre-test dan post-test	135
Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan	136
Lampiran 6. Expert Modul Intervensi.....	140
Lampiran 7. Modul KISS ME.....	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penggunaan internet dan media sosial di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, khususnya di kalangan generasi muda (Ayu et al., 2025, p. 1). Berdasarkan laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025, p. 15), jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 1,16% dibandingkan tahun sebelumnya. Tercatat sekitar 229 juta penduduk telah terhubung dengan internet, dengan tingkat penetrasi mencapai 80,66% dari total populasi sebanyak 284.438.900 jiwa (APJII, 2025, p. 15).

Generasi Z dan Milenial merupakan kelompok dengan kontribusi dan penetrasi terbesar terhadap penggunaan internet tersebut. Data menunjukkan bahwa pengguna media sosial secara umum aktif mengakses rata-rata 6,84 platform sosial berbeda setiap bulannya. Selain itu, mereka juga menghabiskan waktu sekitar 18 jam 46 menit per minggu untuk menggunakan media sosial, termasuk melakukan aktivitas seperti menjelajahi jejaring sosial serta menonton berbagai konten video daring di platform populer seperti YouTube, TikTok, Instagram, dan Facebook (We Are Social and Hootsuite, p.45).

Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan digital, sehingga individu sering kali merasa terdorong untuk selalu “terhubung” dan mengikuti tren yang sedang

populer agar tidak tertinggal dari lingkaran sosialnya (Fitri et al. 2024, p. 1). Dorongan ini kemudian menimbulkan tekanan psikologis untuk terus memperbarui aktivitas, memperoleh validasi melalui likes dan views, serta membandingkan diri dengan orang lain. Dorongan ini kemudian menciptakan fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut ketinggalan terhadap pengalaman atau informasi sosial yang dirasakan berharga. Fenomena ini menandai pergeseran dari kebutuhan informasi menjadi ketergantungan psikologis terhadap eksistensi digital (Lestari et al. 2023, p. 19).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) kerap dialami oleh generasi digital native, termasuk mahasiswa. Sebagai generasi yang sejak kecil sudah akrab dengan teknologi dan deras arus informasi, mereka hampir setiap hari disuguhi gambaran kehidupan orang lain yang tampak sempurna di dunia maya. Paparan semacam ini sering kali membuat mereka merasa harus selalu ikut dalam setiap tren atau kegiatan populer agar tetap dianggap eksis dan diterima secara sosial. Hal ini semakin kuat karena pada masa perkuliahan, mahasiswa sedang berada pada tahap pencarian jati diri dan sangat membutuhkan penerimaan dari lingkungan sekitar (Ayu et al. 2025, p. 1).

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan manifestasi dari kecemasan sosial yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman, interaksi, atau informasi yang tengah dinikmati oleh orang lain (Ayu et al. 2025, p. 1). Secara lebih spesifik, Przybylski et al. (2013, p. 1841) mendefinisikan FOMO sebagai kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin sedang

menikmati pengalaman yang memuaskan di mana seseorang tidak ikut serta, yang ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung secara terus-menerus dengan apa yang dilakukan orang lain. FOMO bukan sekadar rasa ingin tahu, melainkan mencerminkan tekanan psikologis yang bersumber dari kebutuhan untuk tetap relevan dan hadir secara sosial, meskipun hanya dalam ruang virtual.

FOMO (*Fear of Missing Out*) dalam skala pengukuran yang dikembangkan oleh Kurniawan dan Utami (2022, p. 4), terdiri dari empat dimensi utama. Pertama, *Anxiety*, yaitu perasaan cemas dan gelisah ketika tidak terhubung dengan internet. Kedua, *Need to Belong*, yaitu ketidaknyamanan saat seseorang tidak bisa bergabung dengan kelompok sosial atau merasa diabaikan di media sosial. Ketiga, *Addiction*, yaitu kesulitan untuk mengontrol diri ketika menggunakan media sosial. Keempat, *Need for popularity*, yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima atau diakui oleh orang lain di media sosial.

FOMO juga berkaitan erat dengan kondisi regulasi diri yang lemah dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*), otonomi (*autonomy*), dan kompetensi (*competence*) (Pujiastuti et al. 2025, p. 3). Media sosial memperkuat dorongan ini dengan menyajikan potongan-potongan kehidupan orang lain yang tampak sempurna dan menyenangkan. Akibatnya, individu sering merasa bahwa ketidakhadiran mereka baik secara fisik maupun digital berarti kehilangan makna, koneksi, bahkan identitas (Ayu et al. 2025, p. 3).

Fear of Missing Out (FOMO) dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan. Dalam aspek akademik, FOMO berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi belajar, keterlambatan dalam mengikuti materi perkuliahan, berkurangnya minat belajar, serta meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik (Pujiastuti et al. 2025, p. 2). Mahasiswa dengan tingkat FOMO tinggi cenderung menunda tugas demi mengikuti aktivitas yang lebih menyenangkan di media sosial, sehingga produktivitas belajar menurun signifikan. Kondisi ini juga berkaitan erat dengan kecanduan media sosial dan perilaku konformitas sosial yang turut memengaruhi kualitas pembelajaran (Aprianti & Wendari, 2023, p. 4). Terkadang, mahasiswa lebih fokus memperhatikan konten seperti *reels* dan TikTok saat perkuliahan berlangsung, daripada menyimak penjelasan dosen, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya hasil belajar dan terhambatnya pengembangan potensi diri.

Dari sisi psikologis, individu yang mengalami FOMO lebih rentan mengalami stres, kecemasan, perasaan iri, citra diri negatif, dan kesepian (Farida et al. 2021, p. 5). Mahasiswa dengan tingkat FOMO tinggi sering kali merasa tertekan untuk terus aktif di media sosial agar tidak tertinggal dari lingkungannya, yang kemudian menimbulkan kelelahan emosional maupun mental (*social media fatigue*) (Jabeen et al. 2023, p. 5; Rahmania et al. 2023, p. 12). Kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna dapat memunculkan perasaan tidak berharga dan menurunkan harga diri. Selain itu, FOMO juga berkaitan dengan *attachment anxiety* atau kecemasan dalam keterikatan sosial, di mana individu memiliki kebutuhan

besar untuk diterima oleh orang lain, sehingga lebih rentan terhadap gangguan emosional (Holte et al. 2024, p. 9). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia akibat meningkatnya kecemasan dan kebiasaan memeriksa ponsel sebelum tidur, yang berdampak pada terganggunya istirahat dan keseimbangan psikologis (Syahidah et al., 2024, p. 72; Pujiastuti et al., 2025, p. 492).

Pada aspek sosial, FOMO dapat menurunkan kemampuan pengendalian diri dan memperburuk hubungan antarpribadi. Individu dengan FOMO tinggi cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus memantau aktivitas orang lain, yang justru berujung pada hubungan sosial yang negatif serta rasa terisolasi (Fitri et al., 2024, p. 12; Littman-Ovadia & Russo-Netzer, 2024, pp. 32672-32673). Ironisnya, semakin sering seseorang berinteraksi secara digital, justru semakin besar kemungkinan ia merasa kesepian di dunia nyata. Penelitian Piko et al. (2025, p. 6) menemukan bahwa kesepian, perfeksionisme, dan kecanduan media sosial merupakan faktor utama yang meningkatkan FOMO di kalangan mahasiswa, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan sosial dan psikologis mereka.

Dari segi ekonomi, FOMO juga berpengaruh terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Penelitian Ayu dan Safitri (2025, pp. 10-12) menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali terdorong mengikuti tren dan gaya hidup populer demi mendapatkan pengakuan sosial. Banyak dari mereka yang rela menghabiskan uang untuk nongkrong di kafe viral, membeli pakaian bermerek, atau menonton konser mahal agar tetap dianggap “eksis”. Akibatnya,

kondisi keuangan pribadi menjadi tidak stabil, bahkan berpengaruh pada ekonomi keluarga karena pengeluaran lebih difokuskan pada kebutuhan gaya hidup dibanding kebutuhan pokok seperti pendidikan atau kesehatan (Ayu & Safitri, 2025, p. 13).

Secara keseluruhan, FOMO tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga mengurangi kebebasan individu serta mengikis jati diri mahasiswa. Mereka yang terjebak dalam FOMO cenderung menjalani hidup berdasarkan tren dan pandangan orang lain, bukan atas dasar nilai dan tujuan pribadi. Hal ini berpotensi melahirkan generasi yang mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, kehilangan arah dalam pengembangan diri, dan mengalami penurunan kualitas hidup serta kebahagiaan secara menyeluruh (Littman-Ovadia & Russo-Netzer, 2024, pp. 32678-32680; Piko et al., 2025, pp.7-8).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di lingkungan Kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada Oktober 2025 teridentifikasi pola penggunaan media sosial yang intens dan mengarah pada gejala *Fear of Missing Out* (FOMO). Observasi dilakukan selama dua minggu di berbagai titik aktivitas mahasiswa, meliputi ruang kuliah, perpustakaan, lapangan, lorong kelas, basement, koperasi, dan kantin. Hasil observasi mengungkap beberapa perilaku yang mencerminkan kecenderungan FOMO, antara lain: (1) melakukan siaran langsung (*live*) TikTok di dalam kelas selama perkuliahan berlangsung; (2) kebiasaan *scrolling* TikTok secara berulang di berbagai situasi, termasuk pada jam kuliah; (3) penggunaan ponsel

secara terus-menerus bahkan saat perangkat sedang diisi daya; serta (4) munculnya rasa gelisah atau tidak nyaman ketika koneksi internet terganggu dan media sosial tidak dapat diakses. Pola-pola perilaku ini mengindikasikan karakteristik khas FOMO, yaitu kebutuhan konstan untuk tetap terhubung dan kekhawatiran terhadap kemungkinan tertinggal informasi atau aktivitas sosial di dunia digital.

Hasil wawancara dengan dua mahasiswa menguatkan temuan tersebut. Mahasiswa berinisial F (18 tahun) mengaku menggunakan media sosial selama 7-10 jam per hari. Ia menyampaikan bahwa ia merasa cemas jika tidak membuka ponsel dalam sehari karena menganggap sebagian besar aktivitasnya bergantung pada ponsel. Ia juga menyadari kecenderungan untuk menggunakan ponsel dalam waktu lama tanpa disadari. Mahasiswa tersebut mengatakan:

“Saya merasa cemas kalau sehari tidak membuka handphone karena semua hal ada di HP. Kalau ada waktu senggang, saya pasti buka HP. Kadang ingin mengurangi, tapi tanpa sadar waktu penggunaannya jadi lama. Saya merasa kecanduan, dan kalau sedang ngobrol dengan teman, sering tidak fokus karena perhatian saya tertuju ke HP” (F, 18 tahun, wawancara pada 16 Oktober 2025).

Mahasiswa lainnya, berinisial N (20 tahun), menyampaikan bahwa ia menggunakan media sosial lebih dari enam jam per hari dan memiliki keinginan untuk mengurangi durasi penggunaan ponsel karena sering kali menunda pekerjaan, baik tugas kuliah maupun waktu istirahat. Ia merasa sedih ketika melihat unggahan teman-temannya yang pergi ke suatu tempat tanpa mengajaknya, serta terdorong untuk mengikuti tren yang sedang viral di media sosial. Ia mengatakan:

“Saya merasa sedih kalau lihat teman-teman upload pergi ke tempat tertentu tapi saya tidak diajak. Saya sering ingin mengikuti tren dari FYP TikTok, entah itu soal barang, tempat, atau joget TikTok. Kadang saya ikut membeli barang yang sedang viral atau membuat konten TikTok bersama teman-teman untuk diunggah.” (N, 20 tahun, wawancara pada 16 Oktober 2025).

Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti menyebarkan kuesioner *Online Fear of Missing Out (ON-FOMO)* yang dikembangkan oleh Kurniawan dan Utami (2022) kepada 50 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang melalui *Google Form*. Responden berasal dari tujuh fakultas dengan keterwakilan semester 1 hingga semester 8. Hasil *screening* menunjukkan bahwa 10 mahasiswa (20%) berada pada kategori rendah, 33 mahasiswa (66%) berada pada kategori sedang, dan 7 mahasiswa (14%) berada pada kategori tinggi dengan skor ≥ 74 .

Selanjutnya, tujuh mahasiswa yang berada pada kategori FOMO tinggi diseleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi penelitian, yaitu aktif menggunakan minimal tiga platform media sosial, memiliki durasi penggunaan media sosial lebih dari enam jam per hari, tidak sedang menjalani intervensi atau terapi lain yang serupa, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi penelitian.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan *screening* tersebut, dapat disimpulkan bahwa fenomena FOMO dialami secara nyata oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Gejala tersebut tampak pada empat aspek FOMO, yaitu kecemasan (*anxiety*), kebutuhan untuk diterima (*need to belong*), kecanduan (*addiction*), dan kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*). Apabila kondisi tersebut tidak ditangani,

FOMO berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap fokus belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk membantu mahasiswa mengelola perilaku digital secara lebih sehat dan seimbang.

Dalam perspektif Islam, manusia dianjurkan untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat serta mengendalikan diri dari berbagai hal yang dapat menimbulkan kegelisahan. Namun, perkembangan media sosial pada era digital memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas atau khawatir ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau media sosial agar tetap mengetahui berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungannya. Pada kalangan mahasiswa, FoMO dapat menimbulkan kecemasan, menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu produktivitas, serta meningkatkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Akibatnya, individu menjadi lebih fokus pada kehidupan orang lain dibandingkan pengembangan diri dan pencapaian tujuan pribadinya.

Islam mengajarkan bahwa ketenangan dan kebahagiaan sejati tidak diperoleh dari banyaknya informasi yang dimiliki maupun pengakuan sosial yang diterima, melainkan dari kedekatan kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketenangan psikologis bersumber dari keimanan dan kedekatan seseorang kepada Allah SWT. Sebaliknya, individu yang terlalu berorientasi pada kehidupan orang lain berpotensi mengalami kegelisahan, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik FOMO yang ditandai oleh kekhawatiran ketika tidak mengetahui aktivitas, pengalaman, atau informasi yang dimiliki oleh orang lain.

Fenomena FOMO juga dapat dikaitkan dengan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang ditampilkan melalui media sosial. Padahal, Islam mengajarkan sikap syukur, qana'ah, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah SWT sebagai bentuk pengendalian diri dan upaya memperoleh ketenangan hidup. Semakin sering seseorang membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, semakin besar kemungkinan munculnya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, FoMO tidak hanya dapat dipahami sebagai permasalahan psikologis akibat perkembangan teknologi dan media sosial, tetapi juga dapat ditinjau dari perspektif keislaman yang menekankan pentingnya ketenangan hati, pengendalian diri, dan kedekatan kepada Allah SWT dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, telah diidentifikasi sejumlah pendekatan yang efektif untuk mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa. Penelitian kualitatif oleh Ismi et al. (2022, pp. 95-98) menemukan bahwa sosialisasi *digital detox* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial dan gejala FOMO. Pembatasan waktu penggunaan, menonaktifkan notifikasi, serta penghapusan aplikasi tertentu terbukti membantu mahasiswa Generasi Z mengontrol perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan serta menurunkan ketergantungan terhadap platform digital.

Selain digital detox salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan adalah terapi *mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Sofia et al. (2023, pp. 732-734) terhadap pengguna Instagram dari Generasi Z menunjukkan adanya penurunan tingkat FOMO yang signifikan setelah penerapan terapi *mindfulness*. Terapi ini bekerja dengan meningkatkan kesadaran individu terhadap pikiran dan emosi saat ini tanpa menghakimi, sehingga membantu mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Pendekatan lain yang juga memberikan hasil positif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian oleh Amelia et al. (2024, p. 31-35) membuktikan bahwa terapi CBT berbasis nilai-nilai Islam secara signifikan mampu menurunkan perilaku FOMO pada mahasiswa. Terapi ini membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, membangun mekanisme koping yang sehat, serta mengintegrasikan nilai spiritual ke dalam proses

terapeutik. Pendekatan ini dinilai relevan dengan konteks mahasiswa di Indonesia yang mayoritas beragama Islam.

Di samping pendekatan terapeutik, psikoedukasi juga menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan. Hutasuhut dan Maulidin (2025, pp. 30-32) menemukan bahwa psikoedukasi dalam layanan bimbingan klasikal dapat menurunkan gejala FOMO pada siswa melalui pemberian informasi dan pemahaman mengenai gejala serta dampak FOMO. Edukasi tersebut membantu individu mengenali perilaku bermasalah dan mengembangkan strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat.

Meskipun berbagai pendekatan tersebut telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi FOMO, sebagian besar masih berfokus pada satu atau dua aspek tertentu seperti aspek kognitif, perilaku, atau kesadaran diri tanpa menyentuh dimensi sosial, emosional, dan spiritual secara bersamaan. Padahal, FOMO merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi kompleks antara pikiran, emosi, nilai, hubungan sosial, dan kebutuhan psikologis dasar (Pujiastuti et al., 2025, p. 490-493). Keterbatasan pendekatan tunggal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih komprehensif dan holistik.

Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan pendekatan model KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) sebagai intervensi integratif untuk menurunkan FOMO pada mahasiswa. Model ini merupakan kerangka kerja holistik yang dirancang untuk meningkatkan

kecerdasan majemuk dan keseimbangan bio-psiko-sosial-spiritual melalui prinsip stimulasi neuroplastisitas otak (Masykur AG, 2025, p. 106). Keenam elemen di dalamnya saling melengkapi dalam menangani akar permasalahan FOMO secara menyeluruh.

Aspek kreativitas berfungsi mengalihkan perhatian individu dari konsumsi pasif di media sosial menuju aktivitas bermakna yang menumbuhkan flourishing dan kesejahteraan psikologis (Conner et al., 2016, pp. 184-186). Aspek sosial berperan dalam memenuhi kebutuhan keterhubungan autentik melalui interaksi langsung, sehingga mengurangi dorongan mencari validasi daring. Penelitian Hasan Tutar et al. (2021, pp. 58-60) juga menegaskan bahwa kesejahteraan spiritual dan hubungan sosial yang sehat dapat menekan kecenderungan FOMO. Sementara itu, komponen murottal/musik berperan dalam menumbuhkan ketenangan batin dan keseimbangan emosi melalui terapi audio religius, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Tamami (2022, p. 249-251), Effendy (2022, pp. 433-435), dan Leubner & Hinterberger (2017, pp. 3-5) yang menunjukkan bahwa terapi murottal dan musik dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan relaksasi psikologis.

Kelebihan utama model KISS ME dibandingkan intervensi sebelumnya terletak pada sifatnya yang integratif dan kontekstual, karena menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa Indonesia. Setiap komponennya bekerja secara sinergis untuk meningkatkan kesadaran diri, memperkuat regulasi emosi, menyalurkan ekspresi positif, serta memperkuat spiritualitas dan dukungan sosial. Dengan

demikian, penelitian ini bertujuan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas model KISS ME sebagai pendekatan yang komprehensif dan relevan dalam menurunkan FOMO pada mahasiswa di era digital.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada upaya untuk mengetahui efektivitas penerapan Teknik KISS ME terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Fokus kajian dibatasi pada aspek psikologis yang berkaitan dengan perubahan tingkat FOMO sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik KISS ME. Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi FOMO, seperti kepribadian, jenis media sosial yang digunakan, maupun perbedaan latar belakang sosial dan budaya mahasiswa.

Subjek penelitian dibatasi pada dua orang mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menggunakan media sosial secara intensif dan memiliki tingkat FOMO pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Penelitian ini juga hanya meneliti pengaruh jangka pendek dari penerapan teknik KISS ME dalam konteks kegiatan intervensi di lingkungan kampus, sehingga tidak mencakup evaluasi dampak jangka panjang atau generalisasi pada populasi di luar mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan pembatasan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang terarah dan mendalam mengenai efektivitas teknik KISS ME sebagai strategi intervensi psikologis

untuk membantu mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam mengelola kecenderungan FOMO di era digital.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosi) terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah membuktikan efektivitas teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosi) terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan, dengan menghadirkan pendekatan intervensi berbasis model KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual-Murottal/Musik, dan Emosional). Penelitian ini berpotensi memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *Fear of Missing Out* (FOMO) serta memperluas kajian mengenai penerapan prinsip neuroplastisitas dan regulasi emosi dalam konteks pengelolaan perilaku digital. Selain itu, hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi bukti empiris yang memperkuat teori-teori terkait perubahan perilaku adaptif dan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan intervensi holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif, sosial, emosional, dan spiritual sesuai dengan nilai-nilai Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak, terutama bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian. Melalui penerapan teknik KISS ME, mahasiswa diharapkan memperoleh pemahaman dan keterampilan untuk mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat, menurunkan kecenderungan FOMO, serta meningkatkan keseimbangan emosional dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam mengembangkan program bimbingan, konseling, atau pelatihan yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental dan regulasi diri mahasiswa di era digital. Bagi praktisi psikologi dan konselor pendidikan, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam merancang intervensi yang relevan dengan karakteristik mahasiswa Indonesia, sedangkan bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan kajian lebih lanjut mengenai efektivitas pendekatan intervensi psikologis yang bersifat holistik dan kontekstual.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Fear of Missing Out (FOMO)

1. Definisi FOMO

Przybylski et al. (2013, pp. 1841-1842) memperkenalkan konsep FOMO sebagai “kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang memuaskan tanpa kehadiran atau keterlibatan diri kita.” Definisi tersebut menekankan dua aspek utama: pertama, aspek sosial yang berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap terhubung; dan kedua, landasan teoretis yang kuat pada *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000, pp. 68-70). Berdasarkan teori tersebut, Przybylski et al. (2013, p. 1841-1843) menjelaskan bahwa FOMO muncul ketika tiga kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi, yaitu: (1) kebutuhan akan keterhubungan, yaitu kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain; (2) kebutuhan akan kompetensi, yakni kemampuan dalam mengambil keputusan secara efektif; dan (3) kebutuhan akan otonomi, yang berkaitan dengan motivasi internal seseorang dalam bertindak. Dengan demikian, FOMO bukan merupakan bentuk kelemahan pribadi, melainkan manifestasi yang kompleks dari kecemasan sosial.

Secara umum, FOMO didefinisikan sebagai perasaan cemas dan tidak nyaman yang muncul akibat anggapan bahwa orang lain memiliki pengalaman, informasi, atau kepemilikan yang lebih baik (Abel et al., 2016, pp. 34-36). Dengan berkembangnya teknologi dan meningkatnya

penggunaan media sosial. Wegmann et al., (2017, pp. 34-37) membagi FOMO menjadi dua dimensi: FOMO sebagai sifat (*trait-FOMO*), yang merupakan kecemasan disposisional yang relatif konstan, dan FOMO sebagai keadaan (*state-FOMO*), yang merupakan ketakutan khusus untuk kehilangan informasi atau diskusi yang terjadi secara online. Mereka menyatakan bahwa *state-FOMO* berfungsi sebagai mediator kognitif yang relevan antara gejala psikopatologis dan gejala gangguan komunikasi internet dalam konteks komunikasi internet saat ini (Wegmann et al., 2017, p. 39).

Kurniawan & Utami (2022, pp. 150-152) mendefinisikan FOMO sebagai perasaan seseorang terhadap sesuatu yang terjadi di media sosial di mana mereka tidak ikut serta, yang menyebabkan keterikatan yang berlebihan dengan media sosial. Rasa bosan juga dapat menyebabkan penggunaan media sosial secara impulsif. McGinnis dalam (Ayu et al. 2025, pp. 3-4) mengatakan FOMO berasal dari kebutuhan dasar manusia untuk memiliki hubungan dan mendapatkan pengakuan orang lain. Kebutuhan ini semakin meningkat di era teknologi modern karena aliran informasi yang cepat dan paparan terhadap foto-foto "kehidupan ideal" yang diunggah di media sosial. Paparan ini, yang terdiri dari konten visual seperti foto dan video yang menampilkan aktivitas, pencapaian, atau momen keseharian, mendorong pengguna untuk melakukan perbandingan sosial. Paparan terus menerus ini menciptakan tekanan psikologis untuk tetap terlibat, tetap *up-to-date*, dan selalu mengikuti tren atau percakapan. (Ayu et al., 2025, pp. 5-

6). Berdasarkan beberapa definisi tersebut, *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat didefinisikan untuk keperluan penelitian ini sebagai suatu bentuk kecemasan sosial yang kompleks yang ditandai dengan kekhawatiran akan tertinggal pengalaman, informasi, atau interaksi sosial penting yang diduga terjadi di media sosial, yang menghasilkan keinginan obsesif untuk tetap terhubung dengan internet.

2. Aspek-Aspek FOMO

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Utami (2022, pp. 151-154) mengenai validasi versi Indonesia dari *Online Fear of Missing Out Scale* (ON-FOMO), terdapat empat komponen utama yang saling berhubungan dan menggambarkan bagaimana FOMO muncul serta dirasakan oleh individu di dunia digital, khususnya di kalangan mahasiswa. Keempat aspek tersebut adalah kecemasan (*anxiety*), kebutuhan untuk terikat sosial (*need to belong*), kecanduan (*addiction*), dan kebutuhan untuk populer (*need for popularity*).

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Aspek ini berkaitan dengan perasaan cemas, gelisah, atau tidak tenang ketika seseorang tidak dapat mengakses internet atau media sosial. Kecemasan muncul karena adanya kekhawatiran akan kehilangan informasi, percakapan, atau aktivitas penting yang terjadi secara daring.

Contoh perilaku yang mencerminkan aspek ini antara lain:

- 1) Merasa gelisah ketika tidak dapat membuka media sosial.

- 2) Cemas saat kehilangan koneksi internet.
- 3) Terus memikirkan apa yang sedang terjadi di media sosial ketika tidak bisa mengaksesnya.
- 4) Kecewa atau frustrasi ketika lama tidak terkoneksi dengan internet.

b. Kebutuhan untuk Terikat Sosial (*Need to Belong*)

Aspek ini menggambarkan perasaan tidak nyaman atau sedih ketika merasa tidak termasuk dalam lingkungan sosial, terutama di media sosial. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia untuk diterima dan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Contoh perilaku yang termasuk dalam aspek ini antara lain:

- 1) Merasa sedih ketika mengetahui bahwa teman-temannya tidak mengundangnya ke suatu acara.
- 2) Kecewa saat melihat unggahan teman-temannya yang tampak bahagia tanpa kehadirannya.
- 3) Merasa tidak bahagia ketika mengetahui bahwa teman-temannya sedang berada di tempat yang ingin ia kunjungi.

c. Kecanduan (*Addiction*)

Aspek ini ditandai oleh ketergantungan terhadap penggunaan media sosial, di mana seseorang kesulitan mengontrol intensitas penggunaannya meskipun menyadari dampak negatifnya terhadap aktivitas sehari-hari. Salah satu contoh perilakunya adalah sebagai berikut: a) Sulit untuk berhenti menggunakan media sosial setelah memulainya; b) Sering ditegur karena menghabiskan terlalu banyak

waktu di media sosial; c) Lebih fokus pada ponsel daripada berbicara langsung dengan orang di sekitar; d) Menunda janji atau tugas karena terlalu asyik berselancar di internet.

d. Kebutuhan untuk Populer (*Need for Popularity*)

Seseorang yang memiliki kebutuhan ini biasanya menginginkan banyak likes, komentar, atau jenis tanggapan positif lainnya. Contohnya: a) Sangat menginginkan banyak likes dan komentar di setiap unggahan; b) Hanya memposting hal-hal yang dianggap disukai orang lain; c) Kecewa jika unggahannya tidak mendapat banyak respons; dan d); Terlalu memperhatikan bagaimana orang lain menanggapi postingannya.

Keempat aspek tersebut saling berhubungan dan membentuk gambaran menyeluruh mengenai fenomena FOMO dalam kehidupan online. Secara umum, perilaku nyata yang ditunjukkan individu di media sosial berkaitan dengan aspek emosional dan kognitif, di mana kecemasan dan kebutuhan akan keterikatan sosial merefleksikan dimensi afektif, sedangkan kecanduan dan kebutuhan untuk populer lebih menonjol pada dimensi perilaku dan motivasional.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FOMO)

Berdasarkan berbagai tinjauan literatur, terdapat sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap munculnya dan meningkatnya *Fear of Missing Out* (FOMO), terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Faktor-

faktor tersebut meliputi aspek kepribadian, psikologis, sosial, lingkungan digital, serta faktor demografis yang relevan.

a. Faktor Kepribadian

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al., (2013, pp. 1841-1842), individu dengan tingkat neurotisisme yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami kecemasan dan emosi negatif, yang merupakan komponen utama dalam FOMO. Individu dengan ciri kepribadian ini juga cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga lebih sulit mengendalikan perasaan gelisah atau tidak aman.

Kesulitan dalam mengelola emosi negatif sering kali mendorong seseorang untuk menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian (*escape*) atau strategi koping. Penelitian oleh Wegmann et al., (2017, pp. 34-37) menemukan bahwa gejala psikopatologis dan disregulasi emosi memiliki korelasi positif dengan tingkat FOMO yang lebih tinggi. Temuan ini diperkuat oleh Rozgonjuk et al. (2021, pp. 5-7) yang melaporkan bahwa neurotisisme merupakan prediktor terkuat FOMO dibandingkan dengan dimensi kepribadian lainnya dalam *Big Five Personality Traits*.

b. Faktor Psikologis

Salah satu faktor psikologis utama yang memprediksi munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah rendahnya harga diri (*low self-esteem*). Penelitian yang dilakukan oleh Siddik et al., (2020,

pp. 132-135) menunjukkan bahwa harga diri berperan signifikan terhadap pengalaman FOMO pada remaja pengguna media sosial, dengan nilai korelasi $R = 0,337$ dan $p < 0,05$. Kontribusi harga diri terhadap FOMO sebesar 11,3%, yang berarti bahwa semakin tinggi harga diri seseorang, maka kecenderungan untuk mengalami FOMO akan semakin rendah. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang rendah lebih rentan mengalami FOMO karena mereka cenderung mencari validasi eksternal melalui media sosial, seperti melalui jumlah likes, komentar, maupun bentuk pengakuan sosial lainnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniawan & Utami (2022, pp. 153-145) yang mengidentifikasi bahwa salah satu elemen dalam FOMO, yaitu *Need for Popularity*, menggambarkan keinginan untuk diakui dan diterima oleh lingkungan sosial. Keinginan tersebut sering kali berakar dari rendahnya rasa harga diri, sehingga individu berusaha memperoleh penerimaan sosial melalui aktivitas daring.

Selain itu, menurut Przybylski et al., (2013, pp. 1841-1842) FOMO juga dapat dipahami sebagai bentuk kompensasi sosial yang muncul ketika tiga kebutuhan dasar psikologis manusia tidak terpenuhi, yaitu keterhubungan (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*). Dengan kata lain, ketika seseorang merasa tidak terhubung secara sosial, tidak merasa kompeten, atau kehilangan kendali atas dirinya, maka ia cenderung mencari pemenuhan kebutuhan

tersebut melalui aktivitas media sosial, yang pada akhirnya memicu munculnya perilaku FOMO.

c. Faktor Sosial

Teman sebaya dan keinginan untuk berafiliasi juga merupakan faktor sosial yang mendorong FOMO. Salah satu faktor yang memicu FOMO adalah tekanan sosial untuk selalu "terhubung" dengan orang lain dan mengikuti aktivitas mereka di media sosial. Selain itu, fenomena perbandingan sosial, terutama "perbandingan sosial ke atas", sangat penting, di mana individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap memiliki kualitas atau kesuksesan yang lebih tinggi. Ketika orang membandingkan kehidupan nyata mereka dengan gambaran ideal yang dibagikan orang lain di media sosial, kecemasan umum FOMO meningkat. Perbandingan ini dapat menyebabkan perasaan kurang beruntung, tertinggal, atau tidak cukup baik.

d. Faktor Lingkungan Digital

Platform media sosial telah dirancang dengan fitur-fitur yang meningkatkan keterlibatan pengguna secara emosional dan kognitif. Notifikasi instan, *stories* yang hilang dalam 24 jam, dan algoritma *scroll* tanpa batas membuat pengguna semakin sulit untuk melepaskan diri dari media sosial. Vettehen & Schaap (2023, pp. 4-6) menjelaskan bahwa dalam ekosistem digital yang sangat kompetitif, *platform* terus mengembangkan cara untuk menarik perhatian pengguna melalui

konten emosional dan sistem notifikasi yang menciptakan perasaan "tidak boleh ketinggalan". Siklus ini diperkuat oleh aksesibilitas *smartphone* yang membuat dorongan untuk selalu terhubung semakin sulit dikendalikan (Wegmann et al., 2017, pp. 38-39).

e. Faktor Demografis dan Konseptual

Selain faktor internal dan lingkungan digital, demografi membantu kerentanan terhadap FOMO. Fenomena ini paling sering terjadi pada generasi muda, terutama Generasi Z dan Milenial juga dikenal sebagai penduduk asli digital. Mereka tumbuh di era yang sangat terhubung dengan teknologi dan arus informasi tanpa henti. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025, p. 15), kedua generasi ini adalah pengguna internet terbesar di Indonesia. Menurut laporan Hootsuite dan We Are Social Indonesia orang-orang di kelompok usia ini rata-rata menggunakan 6,84 platform media sosial setiap bulan. Jumlah penggunaan yang tinggi dan paparan terhadap berbagai platform memungkinkan FOMO di kalangan remaja berkembang (Hootsuite 2025, p. 45).

B. KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional)

1. Definisi KISS ME

KISS ME merupakan singkatan dari Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional. Menurut Masykur AG (2025, p. 106), teknik ini merupakan pendekatan intervensi holistik yang dirancang

untuk mengembangkan kecerdasan majemuk (*multiple intelligences*) sekaligus menjaga kesehatan bio-psiko-sosial-spiritual individu. Pendekatan ini bekerja dengan memanfaatkan prinsip neuroplastisitas otak, yaitu kemampuan otak untuk terus beradaptasi, membentuk, dan memperkuat koneksi saraf baru sepanjang hidupnya sebagai respons terhadap pengalaman serta proses belajar (Masykur AG, 2025, p. 106).

Secara teoretis, KISS ME berakar pada prinsip modifikasi perilaku dalam teori behavioristik, khususnya konsep *chaining* (rantai perilaku). Chaining merupakan proses menggabungkan beberapa respons sederhana menjadi satu rangkaian perilaku kompleks yang saling berkaitan. Dalam konteks ini, setiap unsur K-I-S-S-M-E berfungsi sebagai unit perilaku yang saling terhubung, membentuk suatu rangkaian intervensi terpadu yang bertujuan menghasilkan perubahan perilaku yang positif (Martin & Pear, 2019, pp. 185-188).

Selain itu, teknik KISS ME juga mengadopsi gagasan teori *Multiple Intelligences* dari Gardner (1983, pp. 7-9), yang menekankan bahwa setiap individu memiliki beragam bentuk kecerdasan yang dapat dikembangkan melalui stimulasi yang tepat. Keunggulan dari pendekatan KISS ME terletak pada integrasi multidimensi yang menyeluruh di mana aspek kreativitas, sosial, spiritual, hingga emosional saling memperkuat, menciptakan transformasi perilaku yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

2. Mekanisme KISS ME

Mekanisme kerja KISS ME mengikuti prinsip neuroplastisitas dan modifikasi perilaku melalui pendekatan bertahap sebagai berikut:

a. Fase Awal (Kreativitas dan Informasi)

Tahap awal dimulai dengan stimulasi otak melalui aktivitas kreatif dan pemberian informasi terstruktur. Kreativitas melibatkan aktivitas seperti melukis, menggambar, bermain peran, atau membuat karya seni. Aktivitas ini merangsang otak kanan yang berperan dalam imajinasi, pola spasial, dan emosi. Selain menumbuhkan ekspresi non-verbal, kreativitas membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan koordinasi motorik halus. Informasi berfokus pada pembentukan struktur dan kejelasan berpikir. Pemberian informasi yang jelas dan terprediksi membantu otak memahami konteks dengan lebih baik. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui aktivitas membaca, eksplorasi hal baru, atau penyajian visual terstruktur yang memperkaya pemahaman dan pengetahuan individu. Fase ini membentuk landasan kognitif bagi proses perubahan perilaku dengan memperkuat pemahaman, imajinasi, dan kesiapan otak terhadap pembelajaran baru.

b. Fase Pengembangan (Sosial dan Emosional)

Tahap ini berfokus pada penguatan kemampuan sosial dan regulasi emosi, yang menjadi dasar penting dalam pembentukan perilaku adaptif. Sosial mencakup aktivitas yang menumbuhkan relasi interpersonal dan empati, seperti kerja sama, permainan kelompok, atau

pelatihan keterampilan sosial. Interaksi sosial memicu pelepasan oksitosin dan dopamin yang berperan penting dalam pembentukan rasa percaya, motivasi, dan keterikatan sosial. Emosional menekankan pada pengembangan kesadaran dan pengelolaan emosi melalui teknik seperti *mindfulness*, *brain gym*, atau EFT/SEFT. Regulasi emosi membantu individu mengontrol perasaan, memahami diri, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui fase ini, terbentuk jaringan saraf sosial-emosional yang mendukung kemampuan adaptasi, empati, dan kontrol diri.

c. Fase Penguatan (Spiritual dan Musik/Murottal)

Fase penguatan menitikberatkan pada integrasi spiritualitas dan terapi musik/murottal sebagai sarana untuk konsolidasi perubahan perilaku dan keseimbangan diri. Spiritual-Murottal melibatkan praktik keagamaan, refleksi diri, serta pembacaan Al-Qur'an atau musik religius yang menenangkan. Aktivitas ini membantu menciptakan ketenangan batin, meningkatkan fokus, serta menurunkan tingkat kecemasan. Musik digunakan untuk menstimulasi area otak yang berhubungan dengan emosi, memori, dan regulasi diri. Musik yang lembut dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan relaksasi fisiologis maupun psikologis. Fase ini membantu mengonsolidasikan perubahan perilaku positif melalui proses relaksasi, refleksi spiritual, dan keseimbangan emosional yang mendalam.

Dengan demikian, mekanisme KISS ME secara komprehensif berfungsi untuk menstimulasi koneksi antarjaringan otak melalui pengalaman multisensorik dan spiritual. Setiap komponennya saling berinteraksi secara sinergis untuk memperkuat kemampuan kognitif, sosial, emosional, dan spiritual individu sehingga tercipta keseimbangan holistik dalam diri manusia.

3. Manfaat KISS ME

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masykur AG (2025, p. 106), penerapan teknik KISS ME terbukti mampu meningkatkan berbagai aspek kecerdasan majemuk mulai dari linguistik, logis-matematis, spasial, kinestetik, musikal, interpersonal, intrapersonal, hingga naturalis. Selain berperan dalam pengembangan potensi intelektual dan emosional, teknik ini juga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi gejala gangguan perilaku, termasuk *Fear of Missing Out* (FOMO).

Secara lebih spesifik, manfaat KISS ME dalam konteks FOMO mencakup:

- a. Mengurangi ketergantungan terhadap media sosial, dengan menghadirkan alternatif kegiatan yang lebih bermakna dan menumbuhkan keterlibatan positif.
- b. Meningkatkan kesadaran akan momen saat ini (*present-moment awareness*) melalui praktik spiritual, murottal, dan penguatan aspek emosional.

- c. Memperkuat koneksi sosial yang autentik, sehingga kebutuhan untuk merasa terhubung tidak lagi bergantung pada interaksi digital semata.
- d. Meningkatkan rasa berharga diri (*self-worth*) melalui aktivitas kreatif dan pengalaman spiritual yang membangun makna personal.
- e. Mengembangkan mekanisme koping yang sehat, dengan memanfaatkan musik, kreativitas, dan keterampilan regulasi emosi sebagai sarana pengelolaan stres.

Secara keseluruhan, pendekatan holistik KISS ME menawarkan manfaat yang multidimensional dan saling terhubung, di mana setiap komponennya berperan memperkuat satu sama lain. Integrasi ini menciptakan perubahan perilaku yang lebih mendalam, berkelanjutan, dan bermakna bagi individu yang menjalani prosesnya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi KISS ME

Keefektifan teknik KISS ME tidak hanya bergantung pada metode yang digunakan, tetapi juga pada berbagai faktor yang mempengaruhi proses dan hasil intervensinya (Masykur AG, 2025, p. 106). Beberapa faktor kunci yang menentukan keberhasilan penerapan teknik ini antara lain:

a. Konsistensi Implementasi

Keberhasilan KISS ME sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan durasi penerapan yang teratur. Semakin konsisten seseorang menjalani setiap tahap intervensi, semakin besar kemungkinan perubahan perilaku yang dihasilkan dapat bertahan dalam jangka Panjang.

b. Kesesuaian Individu

Setiap individu memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tingkat perkembangan yang berbeda, sehingga efektivitas KISS ME dapat bervariasi. Penyesuaian intervensi dengan profil personal individu menjadi penting agar stimulasi yang diberikan sesuai dengan kapasitas dan konteks kehidupan masing-masing.

c. Dukungan Lingkungan

Peran keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap keberlanjutan hasil intervensi. Dukungan sosial yang positif dapat membantu individu mempertahankan perilaku baru, memberikan dorongan emosional, serta memperkuat motivasi untuk terus berkembang.

d. Kesiapan untuk Berubah

Faktor terakhir yang sangat menentukan adalah kesiapan individu untuk melakukan perubahan. Hal ini mencakup tingkat motivasi, kesadaran akan pentingnya perubahan, serta komitmen untuk terlibat aktif dalam proses intervensi. Menurut Deci dan Ryan (2000, pp. 68-72) dalam *Self-Determination Theory*, motivasi intrinsik dorongan yang berasal dari dalam diri individu memiliki peran penting dalam memastikan keberhasilan proses belajar dan perubahan perilaku.

Secara keseluruhan, efektivitas KISS ME akan optimal ketika intervensi dilakukan secara teratur, sesuai kebutuhan individu, didukung lingkungan yang positif, dan dijalankan dengan motivasi yang kuat dari dalam diri.

C. Teknik KISS ME dalam Menurunkan *Fear of Missing Out* (FOMO)

Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual-Murottal/Musik, dan Emosional) merupakan pendekatan holistik yang dirancang untuk menstimulasi fungsi neuropsikologis dan meningkatkan keseimbangan bio-psiko-sosial-spiritual individu (Masykur AG, 2025, p. 106). Pendekatan ini memiliki relevansi yang kuat dalam menurunkan gejala *Fear of Missing Out* (FOMO), mengingat setiap komponennya menyoroti faktor psikologis dan emosional yang menjadi akar munculnya FOMO, seperti kecemasan sosial, pencarian validasi eksternal, serta rendahnya kesejahteraan psikologis.

Komponen kreativitas dalam KISS ME berperan penting dalam mengalihkan fokus individu dari ketergantungan terhadap media sosial menuju kegiatan yang produktif dan bermakna. Penelitian oleh Conner et al. (2016, pp. 183-186) menunjukkan bahwa aktivitas kreatif sehari-hari seperti menulis, menggambar, atau berkarya dapat meningkatkan perasaan *flourishing* dan kesejahteraan psikologis individu. Dengan meningkatnya kesejahteraan dan kepuasan diri, individu menjadi lebih mampu mengelola dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain yang merupakan ciri khas perilaku FOMO.

Selanjutnya, aspek informasi dalam KISS ME membantu individu memperoleh wawasan dan pemahaman yang tepat mengenai penggunaan media sosial secara sehat. Psikoedukasi yang terarah terbukti efektif dalam menurunkan gejala FOMO. Hal ini didukung oleh penelitian Hutasuht dan Maulidin (2025, pp. 30-33) yang menemukan bahwa psikoedukasi melalui

layanan bimbingan klasikal dapat mengurangi kecenderungan FOMO pada siswa, karena individu menjadi lebih sadar terhadap pola pikir, emosi, dan perilaku yang dipengaruhi oleh media digital.

Dari sisi sosial, KISS ME menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang nyata dibandingkan keterhubungan semu di dunia maya. Ketika individu memiliki dukungan sosial yang positif dan interaksi langsung yang hangat, kebutuhan dasar akan keterhubungan (*relatedness*) terpenuhi, sehingga dorongan untuk mencari validasi di media sosial berkurang. Temuan Hasan Tutar et al. (2021, pp. 58-61) menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual dan hubungan sosial yang sehat berperan penting dalam menekan kecenderungan FOMO, baik di konteks budaya Malaysia maupun Turki.

Komponen spiritual-murottal/musik juga memiliki peran signifikan dalam menurunkan FOMO karena dapat menenangkan sistem saraf, menurunkan stres, dan meningkatkan keseimbangan batin. Studi Tamami (2022, pp. 249-252) dan Effendy (2022, pp. 432-436) menjelaskan bahwa terapi murottal Al-Qur'an maupun musik alam terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi psikologis. Sejalan dengan hal tersebut, Leubner dan Hinterberger (2017, p. 4-6) menemukan bahwa intervensi berbasis musik dapat menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan kondisi emosi yang lebih stabil, individu menjadi lebih mampu mengendalikan impuls untuk terus terlibat dalam aktivitas daring yang memicu FOMO.

Komponen terakhir, yaitu emosional, bertujuan memperkuat regulasi diri dan kesadaran penuh terhadap pengalaman batin. Penelitian Sofia et al., (2023, pp. 732-735) menunjukkan bahwa terapi mindfulness secara signifikan dapat menurunkan kecenderungan FOMO, karena individu belajar untuk hadir pada momen kini tanpa terikat pada rasa takut kehilangan atau tertinggal dari orang lain. Dengan demikian, pelatihan pengelolaan emosi yang menjadi bagian dari teknik KISS ME dapat menumbuhkan ketenangan dan meningkatkan kontrol diri dalam berinteraksi dengan media sosial.

Secara keseluruhan, setiap komponen dalam Teknik KISS ME bekerja secara sinergis dalam menurunkan tingkat FOMO melalui peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), penguatan regulasi emosi, penyaluran ekspresi positif melalui kreativitas, serta penguatan spiritualitas dan dukungan sosial yang sehat. Pendekatan ini tidak hanya menargetkan perubahan perilaku, tetapi juga memperbaiki aspek kognitif dan afektif yang mendasari munculnya FOMO, sehingga berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

D. Perspektif Islam Mengenai *Fear of Missing Out* (FOMO)

1. Sampel Teks *Fear of Missing Out* (FOMO)

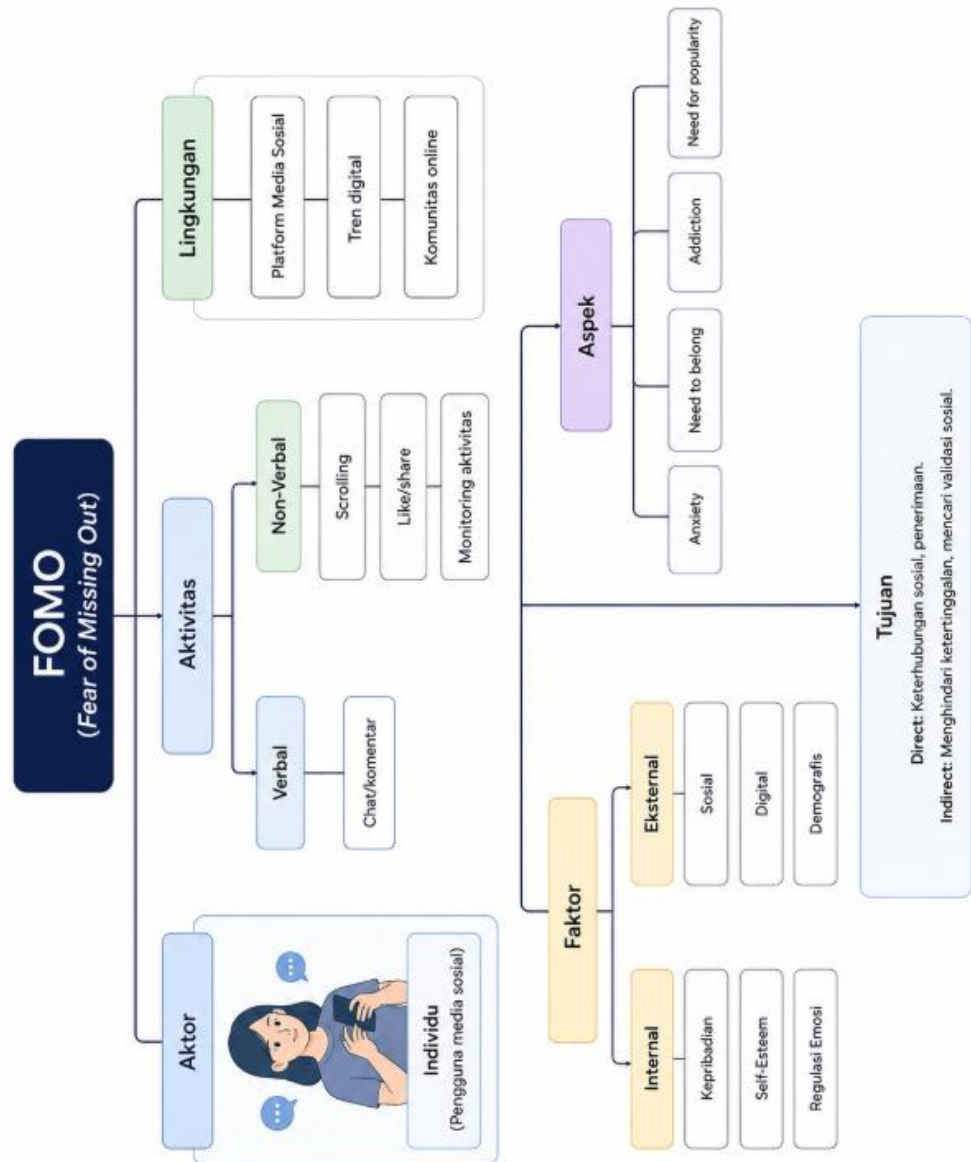
- a. *Fear of missing out* (FOMO) dapat dipahami sebagai rasa takut kehilangan momen berharga bersama teman atau kelompok sebaya ketika seseorang tidak ikut serta dalam interaksi atau hubungan dengan mereka (Przybylski et al., 2013, pp. 1841-1842).

- b. FOMO adalah bentuk kecemasan sosial yang muncul saat seseorang merasa ketinggalan pengalaman, interaksi, atau informasi yang sedang dinikmati orang lain. Lebih dari sekadar keingintahuan, FOMO mencerminkan beban psikologis yang lahir dari dorongan untuk tetap relevan dan hadir secara sosial, meski hanya di dunia maya (Ayu et al., 2025, pp. 2-4).
- c. *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah kondisi mental yang ditandai dengan rasa khawatir atau takut akan melewatkan suatu kejadian, aktivitas, atau hubungan sosial yang sedang berlangsung. Seseorang mudah merasa cemas ketika meyakini bahwa orang lain tengah menikmati pengalaman berharga yang tidak ia rasakan (Fitri et al., 2024, pp. 5-7)
- d. FOMO dalam konteks media sosial merupakan kekhawatiran seseorang akan ketinggalan informasi dan interaksi daring yang tidak segera direspons, yang dapat memicu kecemasan, gangguan tidur, sulit fokus, dan ketergantungan pada media sosial sebagai sumber kepuasan (Amelia et al., 2024, pp. 28-31).
- e. *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah perasaan takut tertinggal dari momen berharga yang dialami orang lain apabila seseorang tidak terus mengikuti setiap aktivitas yang mereka lakukan. (Siddik et al., 2020, pp. 129-131).
- f. FOMO adalah kekhawatiran yang tidak dikehendaki yang muncul akibat anggapan bahwa pengalaman yang dimiliki orang lain lebih

menyenangkan dibandingkan pengalaman yang dimiliki diri sendiri (Wegmann et al., 2017, pp. 34-35).

- g. FOMO merupakan merupakan perasaan cemas yang tumbuh dalam diri remaja karena merasa bahwa pengalaman yang dimiliki orang lain jauh lebih menarik dibandingkan pengalamannya sendiri (Chyquitita, 2024, pp. 3765-3766).
- h. FOMO adalah perasaan takut dan cemas akan kurangnya keterlibatan dalam suatu aktivitas tertentu, serta kekhawatiran akan melewatkan hal-hal terbaru seperti berita maupun tren yang sedang berkembang (Sultan & Tirtayasa, 2022, pp. 108-110).
- i. *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk kecemasan yang dicirikan oleh keinginan seseorang untuk selalu mengetahui segala sesuatu yang sedang dilakukan oleh orang lain di sekitarnya (Cahyadi, 2023, pp. 148-149).
- j. FOMO (*Fear of Missing Out*) timbul dari perasaan cemas, khawatir, dan takut ketika seseorang merasa tidak hadir atau tidak terlibat dalam momen-momen yang sedang terjadi di lingkungan sekitarnya (Sinta et al., 2023, pp. 260-262).

3. Pola Teks Psikologi



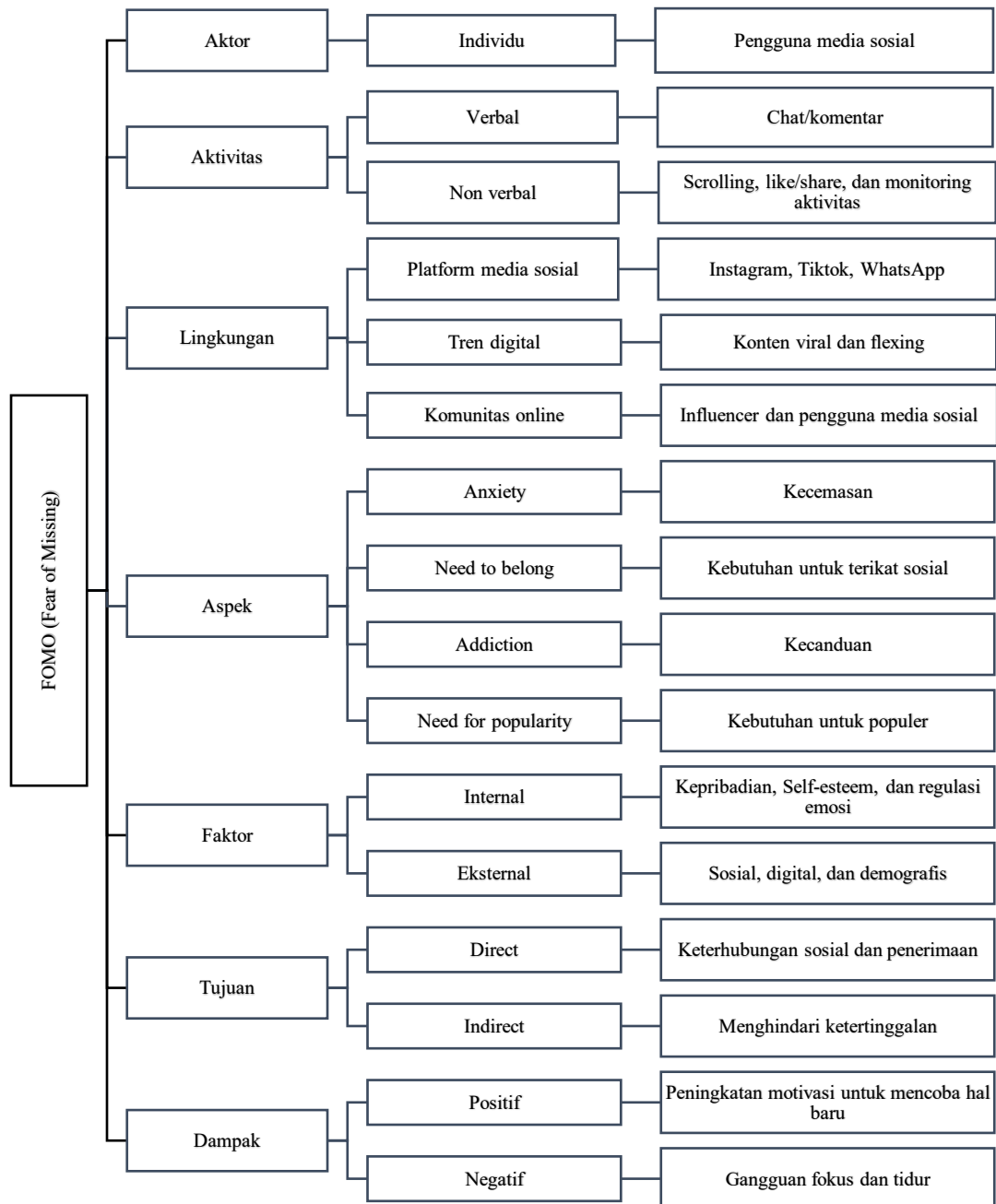
Gambar 2.1 Diagram Tingkat Fear of Missing Out (FOMO)

5. Analisis Komponen Teks Psikologi *Fear of Missing Out*

Tabel 2. 1 Analisis Komponen Teks Psikologi *Fear of Missing Out*

No	Komponen Teks	Kategori	Deskripsi Teks Psikologi
1	Aktor	Individu, <i>Person</i> <i>Verbal</i>	Mahasiswa, individu pengguna media sosial <i>Chat/komentar</i>
2	Aktivitas	<i>Non Verbal</i> Platform media sosial	<i>Scrolling, like/share</i> , dan monitoring aktivitas Instagram, Tiktok, Whats App
3	Lingkungan	Tren digital Komunitas online <i>Anxiety</i> <i>Need to belong</i>	Konten viral dan flexing. Influencer dan pengguna media sosial. Kecemasan Kebutuhan untuk terikat sosial
4	Aspek	<i>Addiction</i> <i>Need for popularity</i> Internal	Kecanduan Kebutuhan untuk populer Kepribadian, <i>Self-esteem</i> , dan regulasi emosi
5	Faktor	Eksternal <i>Direct</i>	Sosial, digital, dan demografis. Keterhubungan sosial dan penerimaan.
7	Tujuan	<i>Indirect</i> Positif	Menghindari ketertinggalan dan mencari validasi sosial. Peningkatan motivasi untuk mencoba hal baru, dan perluasan koneksi sosial.
9	Efek	Negatif	Kecemasan meningkat, ketergantungan media sosial, dan gangguan fokus dan tidur

6. Peta Konsep Teks Psikologi



Gambar 2. 2 Bagan Peta Konsep Fear of Missing Out (FOMO)

7. Rumusan Konseptual Teks Psikologi FOMO (*Fear of Missing Out*)

a. Rumusan konseptual yang bersifat general

Fear of Missing Out (FoMO) adalah merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami oleh seseorang ketika merasa tertinggal atau tidak hadir dalam suatu peristiwa atau pengalaman yang sedang dialami oleh orang-orang di sekitarnya, di mana individu merasa bahwa kehidupan atau pengalaman orang lain jauh lebih menarik dan bermakna dibandingkan dengan apa yang sedang ia jalani sendiri. Kondisi ini bersumber dari kebutuhan mendasar manusia sebagai makhluk sosial untuk merasa diterima dan terhubung dengan lingkungan sosialnya, yang semakin diperparah oleh kehadiran media sosial sehingga mendorong individu untuk terus-menerus memantau aktivitas di lingkungan sosialnya. Karena setiap orang cenderung menampilkan versi terbaik dari kehidupannya di media sosial, maka individu yang melihatnya secara terus-menerus akan terpapar pada ilusi bahwa semua orang lain selalu mengalami hal-hal yang luar biasa.

b. Rumusan konseptual yang bersifat partikular

Fear of Missing Out (FOMO) dipahami sebagai kondisi psikologis yang dialami oleh remaja berupa perasaan takut, cemas, dan khawatir ketika merasa tertinggal dari momen, informasi, maupun pengalaman sosial yang sedang dialami oleh teman sebaya mereka, khususnya melalui interaksi di media sosial, yang mendorong remaja

untuk terus-menerus memantau dan mengikuti segala aktivitas yang terjadi di lingkungan sosial virtualnya agar tidak merasa tersisih atau tidak relevan di antara kelompoknya. Secara operasional, FOMO dalam penelitian ini diukur berdasarkan empat aspek, yaitu kecemasan (*anxiety*), kebutuhan untuk diterima (*need to belong*), ketergantungan (*addiction*), dan kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*), di mana semakin tinggi skor yang diperoleh individu pada keempat aspek tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat FOMO yang dialaminya.

E. Telaah teks al-quran tentang FOMO

1. Sampel Teks

a. Qs. An-Nisa ayat 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

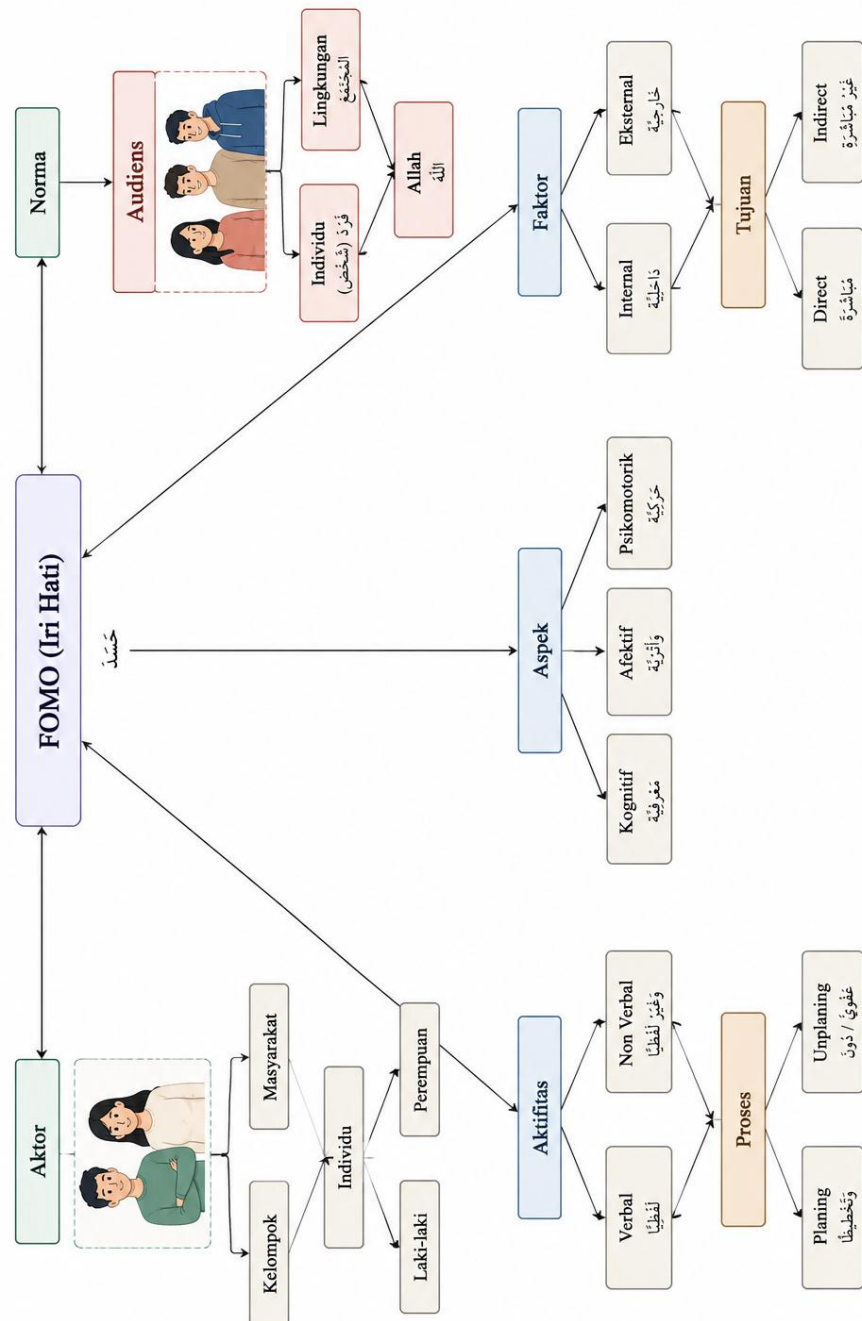
“Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

b. Analisis Ma'anil Mufrodat

Tabel 2. 2 Analisis Ma'anil Mufrodat

No	Teks	Terjemah	Sinonim	Antonim	Kategori	Perspektif Psikologi
1	وَلَا	Dan janganlah	لَيْسَ	-	Proses	Pengendalian Diri
2	تَتَمَنَّوْا	Kamu berangan-angan / iri hati	تَسْتَهْوُوا	تَرْضَوْا	Afektif	Kecemburuan / FOMO
3	مَا	Apa yang	الَّذِي	-	Proses	Unplaining
4	فَضَّلَ	Dilebihkan / diutamakan	رَجَّحَ	سَاوَى	Kognitif	Persepsi Ketidakadilan
5	الله	Allah	-	-	Audiens	Otoritas Ilahi
6	بِهِ	Dengannya / dengan hal itu	-	-	Proses	Unplaining
7	بَعْضُكُمْ	Sebagian kamu	بَعْضُ النَّاسِ	-	Audiens	Peer
8	عَلَى بَعْضِ	Atas sebagian yang lain	-	-	Tujuan	Perbandingan Sosial
9	لِلرِّجَالِ	Bagi laki-laki	لِلذَّكَوَرِ	لِلنِّسَاءِ	Audiens	Gender
10	نَصِيبٌ	Bagian / porsi	حَظٌّ	جُزْءَانٌ	Kognitif	Keyakinan
11	مِمَّا	Dari apa yang	مِنَ الَّذِي	-	Proses	Unplaining
12	اِكْتَسَبُوا	Mereka usahakan (laki-laki)	عَمِلُوا	أَهْمَلُوا	Aktivitas	Verbal
13	وَلِلنِّسَاءِ	Dan bagi perempuan	وَلِلْأُنثَى	-	Audiens	Gender
14	نَصِيبٌ	Bagian / porsi	حَظٌّ	جُزْءَانٌ	Kognitif	Keyakinan
15	مِمَّا	Dari apa yang	مِنَ الَّذِي	-	Proses	Unplaining
16	اِكْتَسَبْنَ	Mereka usahakan (perempuan)	عَمِلْنَ	أَهْمَلْنَ	Aktivitas	Verbal
17	وَسْأَلُوا	Dan mohonlah / mintalah	أَطْلَبُوا	اِثْرَكُوا	Aktivitas	Direct
18	الله	Allah	-	-	Audiens	Otoritas Ilahi
19	مِنْ	Dari / sebagian	بَعْضٌ	-	Proses	Unplaining
20	فَضْلُهُ	Karunia-Nya	نِعْمَتُهُ	عَذَابُهُ	Tujuan	Harapan Positif
21	إِنَّ	Sesungguhnya	حَقًّا	-	Proses	Penguatan Kognitif
22	الله	Allah	-	-	Audiens	Otoritas Ilahi
23	كَانَ	Adalah / senantiasa	ظَلَّ	-	Proses	Unplaining
24	بِكُلِّ	Dengan segala / terhadap semua	بِجَمِيعِ	-	Tujuan	Keluasan
25	شَيْءٍ	Sesuatu / hal	أَمْرٍ	-	Kognitif	Objek Pengetahuan
26	عَلَيْهَا	Maha Mengetahui	خَبِيرًا	جَاهِلًا	Kognitif	Keyakinan Ilahi

c. Pola Teks Qs. An-Nisa ayat 32



Gambar 2.3 Diagram Tingkat Fear of Missing Out (FOMO)

d. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an

Tabel 2. 3 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an

No.	Komponen	Sub-Komponen	Indikator	QS. An-Nisa (4): 32
1	Aktor	Kelompok Individu	Masyarakat Laki-laki Perempuan	لِّلنِّسَاءِ لِّلرِّجَالِ لِّلنِّسَاءِ
2	Aktivitas	Verbal Non-Verbal	Verbal Non-Verbal	وَلَا تَتَمَنَّوْا وَسْأَلُوا
3	Proses	Planning Unplaining	Planning Unplaining	وَسْأَلُوا اللَّهَ مَا فَضَّلَ / وَلَا
4	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	Kognitif Afektif Psikomotorik	تَتَمَنَّوْا وَلَا اِكْتَسَبُوا
5	Faktor	Internal Eksternal	Internal Eksternal	فَضَّلَ اللَّهُ اللَّهُ
6	Audiens	Individu Lingkungan Allah	Individu Lingkungan Allah	بَعْضَكُمْ الْمُؤْمِنِينَ اللَّهُ
7	Tujuan	Direct Indirect	Direct Indirect	وَسْأَلُوا فَضْلِهِ
8	Norma	Sosial	Sosial	الذِّكْرِ
9	Efek	Positif Negatif	Positif Negatif	نَصِيبٌ تَتَمَنَّوْا

2. Rumusan Konseptual Al-Qur'an tentang FOMO

a. Rumusan konseptual bersifat general

FOMO (تَتَمَنَّوْا) atau perasaan iri hati dalam Al-Qur'an digambarkan sebagai sikap yang dilakukan oleh individu maupun kelompok, baik laki-laki (لِّلرِّجَالِ) maupun perempuan (لِّلنِّسَاءِ). Sikap ini mencakup aktivitas verbal berupa ungkapan angan-angan (وَلَا تَتَمَنَّوْا) maupun nonverbal yaitu tindakan memohon (وَسْأَلُوا). Secara aspek,

FOMO melibatkan dimensi kognitif berupa pikiran membandingkan (تَتَمَنَّى), afektif berupa perasaan tidak puas (وَلَا), dan psikomotorik berupa upaya yang diusahakan (اِكْتَسَبُوا). Perilaku ini didorong oleh faktor internal yakni karunia yang Allah lebihkan (فَضَّلَ اللهُ) maupun faktor eksternal dari lingkungan sekitar (بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ), serta ditujukan kepada audiens berupa individu, lingkungan sosial, hingga Allah (الله). Norma yang mendasarinya bersifat sosial-religius (الذِّكْرُ), dan dapat membawa efek positif (نَصِيبٌ) maupun negatif (تَتَمَنَّى).

b. Rumusan konseptual bersifat partikular

FOMO adalah bentuk perasaan iri hati (وَلَا تَتَمَنَّى) yang dialami seseorang ketika melihat kelebihan yang diberikan Allah kepada orang lain (مَا فَضَّلَ اللهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ), baik laki-laki (الرِّجَالِ) maupun perempuan (النِّسَاءِ). Perasaan ini dapat terwujud melalui tindakan verbal berupa mengangan-angankan apa yang dimiliki orang lain (وَلَا تَتَمَنَّى) maupun nonverbal yaitu dengan berdoa dan berusaha memperoleh hal serupa (وَسْأَلُوا اللهَ مِنْ فَضْلِهِ). FOMO mencakup aspek kognitif berupa pikiran membandingkan apa yang dimiliki (تَتَمَنَّى), aspek afektif berupa rasa tidak rela (وَلَا), serta aspek psikomotorik berupa amal perbuatan yang diusahakan (اِكْتَسَبُوا / اِكْتَسَبِينَ). Perasaan ini muncul karena dorongan faktor internal, yakni karunia yang Allah lebihkan (فَضَّلَ اللهُ), maupun pengaruh eksternal dari lingkungan sosial (بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ).

Tujuan dari larangan FOMO ini bersifat langsung (وَسْأَلُوا), yaitu mendorong seseorang agar memohon kepada Allah, maupun tidak

langsung (فَضْلُهُ), yakni agar setiap orang menerima bagiannya sesuai usahanya masing-masing. Norma yang ditegakkan bersifat sosial-religius (الذِّكْرُ), dan perilaku FOMO dapat berdampak positif apabila diarahkan pada doa dan usaha (نَصِيْبُهُ), namun berdampak negatif apabila melahirkan dengki dan ketidakpuasan (تَتَمَنَّى) terhadap ketetapan Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا).

F. Kerangka Konseptual

Penelitian ini didasarkan pada *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2000) serta diaplikasikan dalam konteks Fear of Missing Out (FOMO) oleh Przybylski et al. (2013). SDT menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *relatedness* (keterhubungan), *competence* (kompetensi), dan *autonomy* (otonomi). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu cenderung mencari pemenuhannya melalui media sosial sehingga meningkatkan risiko munculnya FOMO. Przybylski et al. (2013) menjelaskan bahwa individu dengan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi menunjukkan tingkat FOMO yang lebih tinggi dan lebih sering menggunakan media sosial.

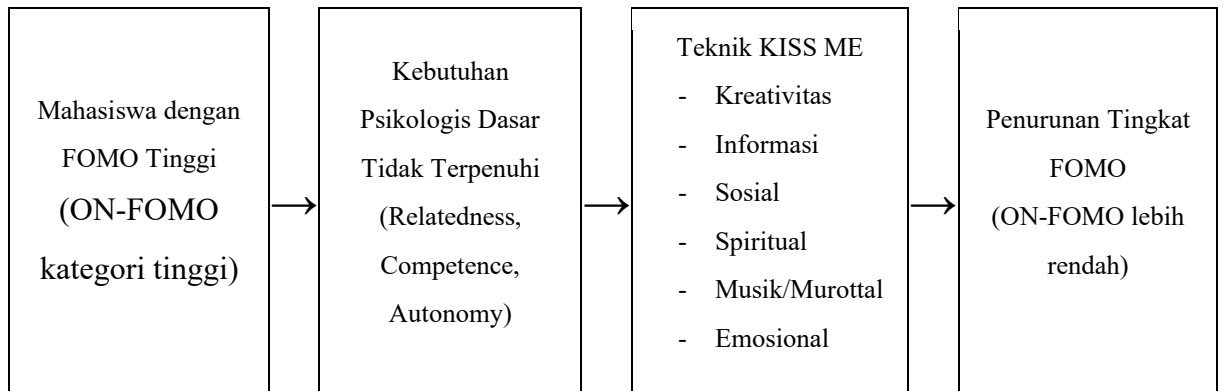
Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperkuat kecenderungan FOMO melalui perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi dari lingkungan digital. Untuk mengatasi kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual,

Musik/Murottal, dan Emosional) yang dikembangkan oleh Masykur AG (2025). Teknik ini merupakan pendekatan holistik yang bertujuan membantu individu memenuhi kebutuhan psikologis dasar secara lebih sehat dan adaptif. Dengan terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut, kecenderungan individu untuk mencari pemenuhan melalui media sosial diharapkan dapat berkurang sehingga tingkat FOMO menurun.

Setiap komponen dalam teknik KISS ME berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dalam SDT. Komponen kreativitas dan emosional membantu meningkatkan *competence* dan *autonomy*, sedangkan komponen sosial memperkuat *relatedness* melalui interaksi langsung yang bermakna. Komponen spiritual serta musik atau murottal berperan dalam membantu regulasi emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, teknik KISS ME diharapkan mampu membantu mahasiswa memperoleh pemenuhan kebutuhan psikologis secara lebih adaptif sehingga dapat menurunkan tingkat Fear of Missing Out.

Perubahan tingkat FOMO dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) yang dikembangkan oleh Kurniawan dan Utami (2022). Pengukuran dilakukan secara berulang menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) pola A-B-A untuk melihat perubahan kondisi subjek sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik KISS ME. Melalui desain tersebut, efektivitas intervensi dapat diamati secara lebih mendalam pada setiap fase penelitian. Berdasarkan kerangka tersebut,

teknik KISS ME diasumsikan mampu menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa.



Gambar 2. 4 *Kerangka Konseptual*

G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₁: Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) efektif dalam menurunkan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

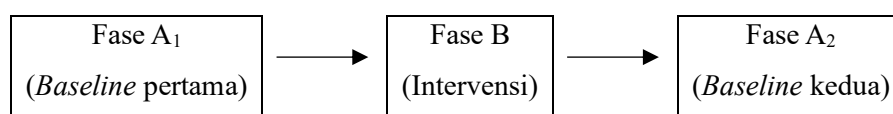
A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen subjek tunggal (*single-subject experimental design*). Desain ini melibatkan manipulasi variabel independen dan pengamatan yang ketat terhadap variabel dependen melalui pengukuran berulang dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2017, pp. 107-110). Fokus utama penelitian adalah untuk menilai dampak dari manipulasi variabel bebas terhadap variabel terikat pada satu atau beberapa subjek.

Pendekatan yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) atau penelitian partisipan tunggal. SSR adalah metode yang berfokus pada pengamatan perubahan perilaku individu atau kelompok kecil sebagai respons terhadap suatu intervensi. Metode ini menekankan pengukuran berulang terhadap variabel dependen baik sebelum, selama, maupun setelah pemberian intervensi (Sunanto et al., 2005, pp. 56-59).

Pemilihan desain SSR dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik intervensi KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) yang bersifat individual dan holistik. Setiap komponen dalam KISS ME memerlukan penyesuaian yang berbeda berdasarkan kebutuhan, minat, dan respons masing-masing partisipan. Hal ini sejalan dengan pandangan Masykur AG (2025, p.106) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis minat dan kekuatan individu memerlukan fleksibilitas dalam implementasinya.

Desain spesifik yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A. Menurut Sunanto et al., (2006, pp. 56-59), desain A-B-A menunjukkan hubungan sebab-akibat yang lebih kuat dibandingkan desain A-B karena adanya fase penarikan intervensi, yang memungkinkan peneliti melihat konsistensi perubahan perilaku. Fase A₁ merupakan baseline atau pra-intervensi, fase B merupakan tahap intervensi dengan teknik KISS ME, dan fase A₂ merupakan baseline pasca-intervensi. Berikut adalah skema desain penelitian ini:



Gambar 3. 1 Skema Desain Penelitian

Keterangan:

1. Fase A₁: Pengukuran berulang tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) sebelum pemberian intervensi.
2. Fase B: Pemberian intervensi menggunakan teknik KISS ME yang disesuaikan dengan karakteristik individual setiap partisipan.
3. Fase A₀: Pengukuran kembali tingkat FOMO setelah intervensi dihentikan untuk menilai konsistensi perubahan perilaku.

Rincian pelaksanaan setiap fase adalah sebagai berikut:

1. Fase A₁ (*Baseline 1*)

Dilaksanakan selama 1 minggu dengan melakukan pengukuran berulang (2 hari sekali) tingkat FOMO pada partisipan menggunakan skala ON-FOMO. Menurut Yuwono et al., (2020, p. 45), pengukuran

baseline perlu dilakukan hingga diperoleh data yang stabil sebagai kondisi dasar sebelum intervensi diberikan.

2. Fase B (Intervensi)

Dilaksanakan dalam 21 sesi selama 6 minggu dengan menerapkan teknik KISS ME secara komprehensif. Setiap sesi difokuskan pada satu atau beberapa komponen KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) yang disesuaikan dengan kebutuhan, minat, serta respons individual partisipan. Pelaksanaan intervensi ini mengacu pada prinsip individualisasi dalam intervensi neuropsikopedagogik, sehingga setiap partisipan mendapatkan perlakuan yang kontekstual dan adaptif.

3. Fase A₂ (*Baseline 2*)

Dilaksanakan selama 1 minggu, dimulai dua hari setelah sesi intervensi terakhir. Fase ini bertujuan untuk mengevaluasi konsistensi perubahan perilaku setelah intervensi dihentikan, sekaligus melihat efek keberlanjutan (*maintenance effect*) dari teknik KISS ME terhadap penurunan FOMO.

Pemilihan desain SSR dengan pola A-B-A dianggap tepat untuk mengevaluasi efektivitas teknik KISS ME karena desain ini memungkinkan peneliti memodifikasi intervensi secara fleksibel berdasarkan respons individual partisipan, sekaligus menjaga objektivitas melalui pengukuran berulang yang sistematis. Melalui desain ini, penelitian tidak hanya dapat menunjukkan efektivitas teknik KISS ME dalam menurunkan tingkat

FOMO, tetapi juga memetakan proses perubahan perilaku secara komprehensif pada setiap individu.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, maupun aktivitas, yang bervariasi dan menjadi fokus untuk dianalisis oleh peneliti guna memperoleh kesimpulan ilmiah (Sugiyono, 2017, pp. 38-39). Dalam penelitian eksperimen, variabel dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah faktor yang dimanipulasi atau diberikan perlakuan oleh peneliti untuk melihat pengaruhnya, sedangkan variabel terikat merupakan aspek yang mengalami perubahan akibat perlakuan tersebut (Hardani et al., 2020, pp. 305-307).

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional), yaitu suatu pendekatan intervensi holistik yang mengintegrasikan enam dimensi perkembangan untuk mengoptimalkan fungsi neuropsikologis. Teknik ini diberikan secara sistematis melalui 21 sesi intervensi yang terstruktur dengan tujuan meningkatkan regulasi emosi, mengembangkan minat dan bakat, serta membangun koneksi sosial yang sehat pada mahasiswa yang mengalami FOMO.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat FOMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa. FOMO yang dimaksud mencakup berbagai manifestasi psikologis dan perilaku yang muncul sebagai akibat dari ketakutan tertinggal informasi dan pengalaman, seperti kecemasan berlebihan, kebutuhan kompulsif untuk terus terhubung dengan media sosial, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan perasaan tidak *adequate* dalam kehidupan sosial. Perubahan pada variabel ini diukur menggunakan skala FOMO yang telah terstandarisasi untuk menilai penurunan intensitas gejala dan perilaku yang terkait dengan ketakutan tertinggal informasi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang memberikan batasan atau arti kepada suatu variabel dengan cara menetapkan tindakan (operasi) yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang perlu didefinisikan secara operasional.

1. Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional)

Teknik KISS ME merupakan suatu pendekatan intervensi holistik yang didesain untuk meningkatkan kecerdasan majemuk (*Multiple Intelligences*) dan kesehatan bio-psiko-sosial-spiritual melalui prinsip stimulasi neuroplastisitas otak (Masykur AG 2025, p. 106). Dalam penelitian ini, teknik KISS ME dioperasionalisasikan sebagai serangkaian aktivitas terstruktur yang dilaksanakan dalam 21 sesi selama 6 minggu

dengan durasi 40-45 menit per sesi, yang mencakup enam komponen berikut:

a. Kreativitas

Aktivitas	: clay/pottery, menggambar, melukis, meronce, menyulam
Durasi	: 40-45 menit per sesi.
Frekuensi	: 2-3 kali dalam 1 minggu
Indikator	: Jumlah karya yang dihasilkan, ekspresi emosi melalui
Keberhasilan	karya, tingkat keterlibatan dalam aktivitas.

b. Informasi

Materi	: Psikoedukasi tentang dampak FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>) dan penggunaan media sosial.
Metode	: <i>Focus Group Discussion</i> (FGD) dan video.
Penyampaian	
Durasi	: 40-45 menit per sesi
Frekuensi	: 2-3 kali dalam 1 minggu
Indikator	: Kemampuan subjek menjelaskan kembali bahaya dan
Keberhasilan	dampak FOMO secara mandiri.

c. Sosial

Aktivitas	: Bermain bersama, pelatihan keterampilan sosial, kunjungan ke panti asuhan.
Durasi	: 40-45 menit per sesi
Frekuensi	: 2-3 kali dalam 1 minggu

- | | |
|--------------|---|
| Indikator | : Frekuensi interaksi sosial langsung, kualitas komunikasi interpersonal, kemampuan bekerja sama. |
| Keberhasilan | |
- d. Spiritual
- | | |
|--------------|---|
| Aktivitas | : Sholat sunnah (dhuha, qobliyah, ba'diyah, tahajud) dan sholat berjama'ah. |
| Frekuensi | : 1 minggu |
| Indikator | : Istiqomah dan laporan subjek tentang peningkatan kedamaian batin dan kemampuan relaksasi. |
| Keberhasilan | |
- e. Musik/Murottal
- | | |
|--------------|--|
| Aktivitas | : Membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal, membuat playlist "anti-FOMO" |
| Durasi | : 15-30 menit |
| Frekuensi | : 1 minggu |
| Indikator | : Subjek melaporkan perasaan lebih tenang dan observasi menunjukkan penurunan tanda-tanda kecemasan. |
| Keberhasilan | |
- f. Emosional
- | | |
|--------------|---|
| Aktivitas | : Menonton film bernuansa psikologis, diselingi praktik mindfulness. |
| Durasi | : 40-45 menit |
| Frekuensi | : 2-3 kali dalam 1 minggu |
| Indikator | : Kemampuan subjek untuk mengidentifikasi, menyebutkan, dan mengelola emosi yang muncul dengan lebih baik |
| Keberhasilan | |

2. FOMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa

Berdasarkan skala yang dikembangkan oleh (Kurniawan & Utami, 2022) dan diadaptasi dari model (Przybylski et al., 2013, pp. 1841-1842), *Fear of Missing Out* (FOMO) diartikan sebagai perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau kesempatan yang dialami orang lain, terutama akibat pengaruh penggunaan media sosial. Dalam penelitian ini, FOMO dioperasionalkan sebagai skor total yang diperoleh partisipan dari pengisian Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO). Skor tersebut merepresentasikan empat dimensi utama:

- a. *Anxiety* (Kecemasan): perasaan gelisah dan cemas ketika tidak mengikuti update terbaru dari media sosial atau aktivitas sosial.
- b. *Addiction* (Kecanduan): Perilaku kompulsif dan sulit dikendalikan dalam menggunakan media sosial.
- c. *Need for Popularity* (Kebutuhan Popularitas): Keinginan kuat untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian dari orang lain di dunia online.
- d. *Need to Belong* (Kebutuhan Afiliasi): Dorongan untuk terus terhubung dan merasa menjadi bagian dari suatu kelompok sosial.

D. Partisipan

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017, pp. 80-81). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Strata Satu (S1) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang terdaftar pada Semester

Genap Tahun Akademik 2025/2026. Berdasarkan data rekapitulasi mahasiswa registrasi aktif yang diperoleh dari Direktorat Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, jumlah total mahasiswa aktif S1 adalah sebanyak 19.841 mahasiswa yang tersebar di tujuh fakultas, yaitu Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Humaniora, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Sains dan Teknologi, dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.

Tabel 3. 1 *Rekapitulasi Jumlah Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*

No	Fakultas	Jurusan/ Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Responden Skrining
1	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	8	4.647	11
2	Fakultas Syariah	5	3.044	9
3	Fakultas Humaniora	2	1.503	4
4	Fakultas Psikologi	1	1.343	4
5	Fakultas Ekonomi	3	2.703	4
6	Fakultas Sains dan Teknologi	11	3.782	10
7	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	2	1.368	4
Total			19.841	50

Catatan. Data bersumber dari Rekapitulasi Data Mahasiswa Registrasi Aktif (Mahasiswa Aktif) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Semester Genap Tahun Akademik 2025/2026

Pemilihan populasi mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang didasarkan pada karakteristik yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan pencarian identitas, kebutuhan kuat akan penerimaan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sebagai sarana ekspresi diri dan interaksi sosial. Kondisi ini secara empiris berpotensi besar memunculkan gejala *Fear of Missing Out* (FOMO) yang memengaruhi kesejahteraan psikologis (Przybylski et al., 2013, pp. 1841-1842). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan partisipan dilakukan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017, p. 85). Teknik ini dipilih karena penelitian menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) yang tidak bertujuan melakukan generalisasi terhadap populasi luas, melainkan memahami secara mendalam efektivitas Teknik KISS ME pada individu yang memenuhi karakteristik khusus (Sunanto et al., 2005, pp. 12-14).

Sebagai langkah awal seleksi partisipan, peneliti melakukan skrining awal dengan menyebarkan kuesioner daring melalui *Google Form* kepada 50 mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, jumlah tersebut ditetapkan atas pertimbangan keterwakilan proporsional dari ketujuh fakultas, mencakup mahasiswa semester 1 hingga semester 8. Instrumen yang digunakan dalam skrining adalah skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) yang dikembangkan dan divalidasi oleh (Kurniawan &

Utami, 2022, pp. 151-154) dalam versi Bahasa Indonesia, terdiri dari 20 aitem dengan rentang skor 20-100.

Hasil skrining menunjukkan bahwa skor FOMO dari 50 responden berkisar antara 42 hingga 86. Berdasarkan kategorisasi skor yang ditetapkan, yaitu rendah (20-46), sedang (47-73), dan tinggi (74-100), distribusi tingkat FOMO responden adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 2 *Distribusi Tingkat FOMO Hasil Skrining Awal*

No	Kategori FOMO	Rentang Skor	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Rendah	20 - 46	10	20,0%
2	Sedang	47 - 73	33	66,0%
3	Tinggi	74 -100	7	14,0%
Total		-	50	100,0%

Berdasarkan Tabel 3.2, hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar responden 33 mahasiswa (66,0%) berada pada kategori FOMO sedang, diikuti oleh 10 mahasiswa (20,0%) pada kategori rendah, dan 7 mahasiswa (14,0%) pada kategori tinggi. Data ini mengkonfirmasi bahwa fenomena FOMO memang dialami secara nyata oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan tingkat intensitas yang bervariasi.

Dari 7 mahasiswa yang teridentifikasi memiliki tingkat FOMO kategori tinggi (skor ≥ 74), peneliti selanjutnya melakukan seleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Melalui proses seleksi tersebut, diperoleh dua orang mahasiswa yang memiliki skor FOMO tertinggi dan memenuhi seluruh kriteria sebagai partisipan penelitian. Kedua

partisipan inilah yang kemudian ditetapkan sebagai subjek dalam penelitian SSR ini, yaitu Subjek 1 dengan inisial FF (rata-rata skor baseline awal 87,33) dan Subjek 2 dengan inisial NN (rata-rata skor *baseline* awal 84,67).

Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Memiliki skor FOMO ≥ 74 (kategori tinggi) berdasarkan skala ON-FOMO Kurniawan & Utami (2022)
3. Aktif menggunakan minimal tiga platform media sosial dalam tiga bulan terakhir
4. Menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari
5. Bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi teknik KISS ME selama penelitian berlangsung
6. Tidak sedang menjalani terapi psikologis lain yang serupa selama masa penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan beberapa teknik untuk memperoleh data yang komprehensif dan valid. Teknik-teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO)

Penelitian ini menggunakan Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) versi Indonesia yang dikembangkan oleh Kurniawan & Utami

(2022, pp. 151-154). Skala ini berfungsi sebagai alat ukur utama untuk menilai perubahan tingkat FOMO partisipan. Pengisian skala dilakukan secara berulang pada Fase *Baseline-1* (A_1) sebelum intervensi diberikan dan Fase *Baseline-2* (A_2) setelah intervensi selesai.

2. Observasi

Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi terstruktur, yaitu observasi yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti mengamati perilaku partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga data yang diperoleh lebih sistematis dan mudah dianalisis (Arikunto, 2019, pp. 199-201). Observasi difokuskan pada empat aspek perilaku FOMO menurut Przybylski et al. (2013, pp. 1841-1842), yaitu manifestasi kecemasan (*anxiety*), kecanduan (*addiction*), kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*), dan kebutuhan untuk berafiliasi (*need to belong*) dalam situasi nyata.

Pencatatan dalam observasi ini menggunakan pencatatan deskriptif, yaitu proses mencatat temuan yang diperoleh selama observasi dengan cara yang rinci dan sistematis. Pencatatan ini bertujuan untuk mendokumentasikan fakta-fakta yang terlihat, seperti perilaku mengecek smartphone secara kompulsif, ekspresi cemas ketika tidak online, dan kualitas interaksi sosial langsung partisipan.

3. *Self-Monitoring* (Pemantauan Mandiri)

Teknik ini melibatkan partisipan secara aktif untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri. Partisipan diberikan buku monitoring untuk mencatat data harian terkait frekuensi dan intensitas membuka media sosial, durasi penggunaan media sosial per hari, dan situasi yang memicu dan intensitas perasaan cemas terkait FOMO. Data dari *self-monitoring* ini berfungsi sebagai data pelengkap (triangulasi) untuk memperkuat temuan dari skala dan observasi.

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) versi Indonesia yang dikembangkan oleh Kurniawan & Utami (2022, pp. 151-154). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.89 dan validitas konstruk yang ditunjukkan dengan nilai *loading factor* > 0.5 pada semua item. Skala ON-FOMO terdiri dari 20 item yang diukur menggunakan model skala Likert 5 poin: (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Netral, (4) Sesuai, (5) Sangat Sesuai. Adapun Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) terdiri atas empat dimensi utama, yaitu *anxiety* (kecemasan), *need to belong* (kebutuhan untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok sosial), *addiction* (kecenderungan ketergantungan terhadap media sosial dan aktivitas daring), serta *need for popularity* (kebutuhan untuk memperoleh popularitas dari lingkungan sosial). Keempat dimensi tersebut menggambarkan aspek psikologis yang mendasari munculnya perilaku FoMO pada individu, khususnya pada mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial.

Tabel 3. 3 *Blueprint Skala Online Fear of Missing Out (ON-FOMO)*

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Anxiety</i>	1, 2, 3, 4, 5	-	5
<i>Need to Belong</i>	6, 7, 8, 9, 10	-	5
<i>Addiction</i>	11, 12, 13, 14, 15	-	5
<i>Need for Popularity</i>	16, 17, 18, 19	20	5
Total	19 item	1 item	20

Keterangan: Item 20 merupakan unfavorable item sehingga memerlukan *reverse scoring* sebelum dianalisis. Pada skala Likert 1-5, skor untuk item ini dibalik dengan rumus: 6 - skor asli.

G. Validitas dan Reliabilitas

Instrumen penelitian harus memenuhi syarat validitas dan reliabilitas yang baik agar data yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan. Berikut adalah uji validitas dan reliabilitas untuk Skala ON-FOMO yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Validitas Instrumen

Validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen mengukur konstruk yang seharusnya diukur (Azwar, 2016, pp. 20-22). Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas konstruk (*construct validity*). Menurut Sugiyono (2017, pp. 121-123), validitas konstruk merupakan derajat ketepatan yang menunjukkan sejauh mana instrumen mampu mengukur teori yang hendak diukur. Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Kurniawan & Utami (2022, pp. 150-153) dengan tujuan khusus untuk mengukur tingkat FOMO dalam konteks dunia online pada populasi Indonesia. Instrumen ini telah diujicobakan pada sampel sebanyak 250

mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia, yang memenuhi kriteria kelayakan sampel untuk analisis psikometrik.

Jenis validitas yang digunakan dalam pengembangan skala ini adalah validitas konstruk (*construct validity*) dengan metode analisis faktor konfirmatori (*Confirmatory Factor Analysis/CFA*). Pemilihan metode CFA didasarkan pada pertimbangan kemampuannya dalam menguji kesesuaian antara struktur faktor teoritis dengan data empiris, sehingga dapat membuktikan bahwa skala benar-benar mengukur konstruk FOMO yang terdiri dari empat dimensi sesuai teori dasar (Azwar, 2016, pp. 20-22). Prosedur uji validitas dilakukan melalui beberapa tahap sistematis, dimulai dari penyusunan *blueprint* berdasarkan teori FOMO Przybylski dkk. (2013, pp. 1841-1842), pengembangan 20 item awal yang terdistribusi pada empat dimensi, uji coba pada sampel, hingga analisis CFA menggunakan *software* Lisrel 8.80 dengan evaluasi *loading factor* setiap item berdasarkan kriteria $> 0,5$ dengan rentang 0.52-0.78. Hal ini memenuhi kriteria validitas konstruk menurut (Ghozali, 2018, pp. 58-60) yang menyatakan bahwa nilai *loading factor* > 0.5 menunjukkan validitas konvergen yang baik.

Berdasarkan hasil analisis faktor konfirmatori, diperoleh hasil yang memuaskan dimana semua 20 item menunjukkan *loading factor* di atas kriteria minimum dengan rentang koefisien validitas antara 0,52 hingga 0,78. Tidak terdapat item yang gugur dari analisis, dan semua item menunjukkan signifikansi pada $p < 0,01$. Indeks kesesuaian model (*model*

fit indices) juga memenuhi kriteria kelayakan dengan nilai $\chi^2/df = 2,15$, CFI = 0,93, dan RMSEA = 0,06.

Validitas isi dalam penelitian ini diuji melalui prosedur *expert judgement* (penilaian ahli) terhadap dua perangkat penelitian, yaitu skala Online Fear of Missing Out (ON-FOMO) dan modul intervensi Teknik KISS ME. Penilaian ahli dilakukan untuk memastikan bahwa setiap indikator pada instrumen dan setiap komponen dalam modul intervensi telah sesuai, relevan, serta mampu merepresentasikan konstruk yang hendak diukur maupun diintervensi sebelum digunakan dalam proses pengumpulan data (Hendryadi, 2017, pp. 174-175).

Validitas isi modul intervensi Teknik KISS ME dinilai oleh dua orang ahli yang memiliki kompetensi dan pengalaman dalam bidang psikologi klinis serta praktik terapi. Ahli pertama adalah Muh. Masykur AG., selaku Direktur, Psikolog, dan Terapis di Klinik Psychocare Malang. Ahli kedua adalah Nadhira Inastiti R., M.Psi., Psikolog, yang bertugas sebagai Psikolog Klinis di Klinik Psychocare Malang.

Penilaian dilakukan terhadap seluruh komponen dalam modul Teknik KISS ME yang meliputi aspek Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional. Masing-masing komponen dievaluasi berdasarkan kesesuaiannya dengan tujuan intervensi untuk menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil *expert judgement*, kedua ahli memberikan penilaian bahwa seluruh komponen dalam modul intervensi Teknik KISS

ME memiliki tingkat relevansi yang sangat tinggi terhadap tujuan intervensi. Seluruh aspek memperoleh skor 4 (sangat relevan), sehingga modul intervensi Teknik KISS ME dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merujuk pada konsistensi dan stabilitas alat ukur dalam mengukur konstruk yang diukur (Azwar, 2016, pp.35-37). Menurut Sugiyono (2017, pp. 130-131), reliabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk reliabilitas, digunakan jenis reliabilitas konsistensi internal dengan metode *alpha Cronbach*. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya mengukur konsistensi antar item dalam mengukur konstruk yang sama secara simultan Sugiyono (2017, pp. 132-133). Prosedur uji reliabilitas dilakukan melalui pengumpulan data dari 250 responden, dilanjutkan dengan analisis menggunakan *software* SPSS 25,0 yang mencakup perhitungan koefisien *alpha Cronbach* untuk seluruh skala maupun untuk setiap dimensi secara terpisah.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala ON-FOMO

Dimensi	Alpha Cronbach	Interpretasi
<i>Anxiety</i>	0.82	Sangat Baik
<i>Addiction</i>	0.79	Baik
<i>Need for Popularity</i>	0.81	Sangat Baik
<i>Need to Belong</i>	0.78	Baik
Total Skala	0.89	Sangat Baik

Berdasarkan Azwar (2016, pp. 35-37) nilai reliabilitas ≥ 0.7 sudah dianggap memuaskan untuk penelitian di bidang psikologi. Dengan koefisien *Alpha Cronbach* total sebesar 0.89, Skala ON-FOMO dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik dan layak digunakan sebagai instrumen utama dalam penelitian ini.

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Pengukuran skor FOMO dilakukan menggunakan Skala FOMO berbentuk skala likert yang diberikan pada dua titik waktu, yaitu sebelum intervensi (*pre-test* pada fase *baseline 1/A1*) dan setelah intervensi selesai diberikan (*post-test* pada fase *baseline 2/A2*). Pada fase intervensi (B), tidak dilakukan pengukuran menggunakan alat ukur, melainkan pemberian perlakuan berupa teknik KISS ME secara penuh (Sunanto et al., 2005, pp. 65-66). Dengan demikian, data kuantitatif yang dianalisis bersumber dari skor *pre-test* dan *post-test* masing-masing subjek.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis visual (*visual analysis*), yang merupakan teknik utama dalam penelitian SSR. Analisis visual dilakukan dengan cara mengamati perubahan skor FOMO subjek antara fase A1 dan fase A2 yang disajikan dalam grafik. Melalui grafik ini dapat dilihat secara langsung arah perubahan skor, yaitu apakah terjadi penurunan FOMO setelah diberikan intervensi teknik KISS ME. Analisis visual mencakup dua bagian, yaitu analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi (Sugiyono, 2019, pp. 286-288).

Analisis visual dilakukan dengan membuat grafik garis yang menampilkan pola data dari ketiga fase penelitian. Menurut Yuwono (2018, pp. 72-75), analisis visual dalam SSR meliputi analisis dalam kondisi (*within condition analysis*) dan analisis antar kondisi (*between condition analysis*). Analisis dalam kondisi mencakup pemeriksaan terhadap level (perubahan nilai tengah data antar fase), *trend* (arah kecenderungan data), dan *stability* (konsistensi data dalam setiap fase). Sementara itu, analisis antar kondisi meliputi pemeriksaan terhadap perubahan level (perbedaan skor antara akhir fase A1 dengan awal fase B, dan akhir fase B dengan awal fase A2), perubahan *trend* (perubahan arah kecenderungan data antar fase), dan *latency* (waktu yang diperlukan sejak intervensi diberikan hingga terjadi perubahan perilaku pada subjek).

Untuk melengkapi analisis visual dan memberikan bukti kuantitatif atas efektivitas intervensi dilakukan analisis persentase *overlap* dilakukan untuk menghitung derajat perubahan antar fase dengan menggunakan *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND). Menurut Scruggs & Mastropieri (1998, pp. 227-229) PND dihitung dengan rumus:

$$\text{PND} = \frac{\text{Jumlah titik data pada fase B yang lebih baik dari data tertinggi}}{\text{Jumlah seluruh titik data pada fase B}} \times 100\%$$

Keterangan:

PND : *Percentage of Nonoverlapping Data* (persentase data yang tidak tumpang tindih)

Titik data fase : Jumlah data pada fase intervensi yang menunjukkan intervensi yang hasil lebih baik dibanding data tertinggi (untuk variabel lebih baik peningkatan) atau data terendah (untuk variabel penurunan) pada fase *baseline*

Jumlah seluruh : Total semua data yang diperoleh selama fase intervensi titik data pada fase intervensi

Kriteria interpretasi nilai PND adalah sebagai berikut.:

90% - 100% = Sangat efektif

70% - 89% = Efektif

50% - 69% = Cukup efektif

< 50% = Tidak efektif

Kategorisasi tingkat FOMO dilakukan secara hipotetik (Azwar, 2012, pp. 147-149) karena penelitian berfokus pada analisis perubahan individu. Skor teoritis instrumen ON-FOMO berkisar antara 20-100. Kategorisasi dilakukan dengan perhitungan:

$$\text{Rentang} = \frac{(\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum})}{3} = \frac{100 - 20}{3} = 26.67 \approx 27$$

Tabel 3. 5 Kategorisasi Tingkat FOMO

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Rendah	20-46	Subjek memiliki tingkat FOMO rendah dan tidak terlalu terganggu oleh penggunaan media sosial.
Sedang	47-73	Subjek memiliki tingkat FOMO sedang dan cukup terganggu oleh dorongan untuk tetap terhubung dengan media sosial.

Tinggi	74-100	Subjek memiliki tingkat FOMO tinggi dan sangat terganggu serta mengalami kesulitan mengontrol penggunaan media sosial
--------	--------	---

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu sembilan minggu, yaitu dari tanggal 14 Januari hingga 18 Maret 2026. Rentang waktu tersebut dirancang untuk mengakomodasi seluruh tahapan penelitian dengan menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) desain A-B-A. Pada tanggal 14-25 Januari 2026, peneliti menyebarkan kuesioner ON-FOMO dan memilih dua subjek dengan skor FOMO tinggi. Selanjutnya, pada tanggal 27-31 Januari 2026 dilakukan *pretest*. Kemudian, intervensi teknik KISS ME dilaksanakan mulai tanggal 2 Februari hingga 18 Maret 2026 secara terstruktur dan berkelanjutan dengan durasi setiap sesi sekitar 45 menit. Setelah itu, pada tanggal 21-25 Maret 2026 diberikan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan dan konsistensi penurunan tingkat FOMO. Tahapan penelitian meliputi fase *baseline* awal (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* akhir (A2).

Lokasi pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan karakteristik masing-masing komponen dalam teknik KISS ME agar setiap kegiatan dapat berjalan optimal sesuai dengan tujuan intervensi. Berikut adalah rincian lokasi untuk setiap komponen:

a. Kreativitas

Kegiatan kreativitas dalam bentuk pembuatan buket dilaksanakan di toko *florist* Julysbelle.flo yang berlokasi di Jalan Menco Nomor 29, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Toko ini menyediakan berbagai bahan kerajinan seperti kawat bulu, kertas skripsi, dan pita satin yang dibuat secara handmade. Sementara itu, aktivitas melukis dilaksanakan di *Arthemis Coffee*, sebuah kafe yang terletak di Jalan Joyo Utomo V, Merjosari, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Kafe ini beroperasi setiap hari mulai pukul 10.30 hingga 00.30, kecuali pada hari Selasa yang buka mulai pukul 11.00 hingga 00.30. *Arthemis Coffee* mengusung konsep kafe seni dengan interior bertema lukisan dan menawarkan berbagai pilihan menu makanan serta minuman. Pengunjung dapat melukis di kafe ini dengan membayar biaya tambahan sesuai jenis media lukis yang dipilih.

b. Informasi

Kegiatan komponen informasi dilaksanakan di Perpustakaan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya di lantai 2 dan 3 pada ruang *meeting*. Lokasi ini dipilih karena menyediakan suasana yang kondusif untuk kegiatan membaca, diskusi, dan eksplorasi pengetahuan yang mendukung pengembangan wawasan partisipan.

c. Sosial

Komponen sosial berbentuk kegiatan kunjungan ke Panti Asuhan Mamba'ul Hikmah yang berlokasi di Ngambon, Girimoyo, Kecamatan Karang Ploso, Kabupaten Malang. Panti asuhan ini didirikan pada tahun 2017 dan saat ini dihuni oleh 25 anak, terdiri dari 8 anak perempuan dan 17 anak laki-laki, dengan mayoritas berada pada jenjang pendidikan sekolah dasar.

Selain itu, kegiatan sosial juga mencakup partisipasi dalam kajian Ustadz Hanan Attaki yang diselenggarakan di Hotel Grand Mercure, Jalan Raden Panji Suroso Nomor 7, Purwodadi, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, serta mengikuti kegiatan *Car Free Day* (CFD) di Jalan Besar Ijen, Kota Malang. Kegiatan-kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial dan kepedulian partisipan terhadap lingkungan sekitar.

d. Spiritual dan Musik/Murottal

Kegiatan komponen spiritual dan musik/murottal dilaksanakan di tempat tinggal masing-masing subjek untuk menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung kekhusyukan dalam beribadah. Subjek pertama melaksanakan kegiatan di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Mabna Fatimah Azzahra, Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Sementara subjek kedua melaksanakan kegiatan di kediamannya yang

terletak di Raya Kasikon, Desa Wadung, Pakisaji, Kabupaten Malang, serta di Masjid Baitul Muttaqin yang berada di samping rumahnya.

e. Emosional

Komponen emosional dilaksanakan di Klinik Psikologi Psychocare Malang yang berlokasi dalam satu area dengan lembaga pendidikan *Home Schooling* Cerdas Istimewa Malang. Meskipun berada dalam satu kepemilikan dan lokasi operasional, klinik psikologi ini memiliki fokus pelayanan yang berbeda dengan homeschooling. Jika homeschooling berorientasi pada layanan pendidikan dan pengembangan anak berkebutuhan khusus, maka klinik psikologi berperan sebagai pusat asesmen, konseling, dan intervensi psikologis bagi individu yang mengalami gangguan emosional maupun perilaku.

Klinik *Psychocare* Malang melayani klien dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa yang membutuhkan penanganan kesehatan mental secara terstruktur. Layanan yang tersedia meliputi asesmen psikologis, konseling individu, terapi perilaku, serta intervensi berbasis regulasi emosi

2. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah Subjek Penelitian Penelitian ini menggunakan metode Subjek Tunggal atau yang dikenal dengan *Single Subject Research* (SSR). Rancangan subjek tunggal merupakan bentuk penelitian eksperimen yang difokuskan pada jumlah subjek yang sangat terbatas 1-2 subjek. Pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam perubahan perilaku subjek

sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan secara berulang dalam kurun waktu tertentu. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan SSR digunakan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan Teknik KISS ME terhadap FOMO yang ditampilkan oleh subjek.

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah dua orang mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil skor skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) yang menunjukkan kategori tinggi. Karakteristik subjek sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu aktif menggunakan minimal tiga platform media sosial dalam 3 bulan terakhir, menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per harinya.

3. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang terbagi ke dalam tiga fase utama, yaitu fase *baseline* awal (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* akhir (A2). Berikut adalah penjelasan detail dari setiap tahapan:

a. Fase *Baseline* Awal (A1)

Pada tahap ini, peneliti menentukan partisipan penelitian dengan menyebarkan skala ON-FOMO secara *online* kepada mahasiswa Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria tertentu. Dari hasil penyebaran skala tersebut, dipilih sebanyak dua orang partisipan yang memperoleh skor FOMO dalam kategori tinggi.

Setelah itu, kedua subjek diberikan *pre-test* sebanyak 3 kali pada masing-masing subjek. Pengukuran berulang ini bertujuan untuk memastikan konsistensi tingkat FOMO subjek pada kategori sedang hingga tinggi sebelum intervensi diberikan

b. Fase Intervensi

Pada tahap intervensi, peneliti menerapkan teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) secara terstruktur dan berkelanjutan. Intervensi dilaksanakan sebanyak 21 sesi dengan frekuensi 3 hingga 4 kali pertemuan dalam satu minggu. Setiap sesi memiliki durasi sekitar 45 menit.

Selama proses intervensi berlangsung, peneliti melakukan observasi untuk memantau perkembangan kondisi partisipan serta mencatat respons dan perubahan perilaku yang muncul selama kegiatan. Observasi ini penting untuk memahami dinamika proses intervensi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas teknik KISS ME.

c. Fase *Baseline* Akhir (A2)

Fase ini dilaksanakan dua hari setelah sesi intervensi ke-21 selesai. Pada tahap ini, kedua partisipan diberikan *post-test* menggunakan skala ON-FOMO untuk mengukur tingkat FOMO setelah intervensi. Hasil dari *post-test* kemudian dianalisis untuk mengevaluasi

efektivitas teknik KISS ME dalam menurunkan tingkat FOMO pada partisipan.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

a. Identitas Subjek I

Nama inisial : FF
 Usia : 19 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

Karakteristik:

FF merupakan mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang aktif menggunakan tiga platform media sosial, yaitu TikTok, Instagram, dan WhatsApp, dengan durasi penggunaan rata-rata 10 jam per hari. FF menunjukkan perilaku kompulsif dalam menggunakan ponsel, seperti selalu terdistraksi untuk membuka ponsel saat perkuliahan maupun mengerjakan tugas akademik, meskipun ia menyadari hal tersebut mengganggu produktivitasnya. FF juga memiliki dorongan kuat untuk mengikuti tren TikTok yang sedang viral, merasa cemas ketika tidak terhubung ke internet, serta memiliki kebiasaan mengecek ponsel secara berulang meskipun tidak ada notifikasi yang masuk.

b. Identitas Subjek 2

Nama inisial : NN
 Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Karakteristik:

NN merupakan mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang aktif menggunakan tiga platform media sosial, yaitu TikTok, Twitter, dan Instagram, dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari 8 jam per hari. NN menunjukkan dorongan kuat untuk membeli barang-barang yang sedang tren di TikTok serta selalu ingin mengunjungi tempat-tempat yang viral di media sosial agar dapat mengabadikan dan memposting konten serupa. Dalam konteks sosial, NN merasa sedih dan tersisih ketika tidak diajak teman-temannya pergi ke tempat menarik atau tidak dilibatkan dalam kegiatan kelompok. NN juga memiliki kebiasaan menunda pengerjaan tugas akademik karena lebih memilih berselancar di media sosial. Selain itu, NN menunjukkan respons emosional yang impulsif terhadap gangguan koneksi internet, seperti membanting ponsel ketika jaringan buruk, yang mengindikasikan adanya ketergantungan emosional yang signifikan terhadap akses media sosial.

2. Deskripsi Pelaksanaan Intervensi

a. Fase *Baseline* Awal (*Pre-Test*)

Fase *baseline* awal (A1) dilaksanakan sebanyak tiga sesi dengan interval dua hari sekali selama satu minggu, yakni pada tanggal 27, 29, dan 31 Januari 2026. Pengukuran berulang ini bertujuan untuk memastikan konsistensi dan stabilitas tingkat FOMO kedua subjek

sebelum intervensi diberikan. Instrumen yang digunakan adalah skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) yang terdiri dari 20 item dengan rentang skor 20-100. Kategorisasi skor dibagi menjadi tiga level: rendah (20-46), sedang (47-73), dan tinggi (74-100). Tabel berikut merangkum pelaksanaan ketiga sesi *pre-test*

Tabel 4. 1 *Pelaksanaan Sesi Pre-Test Fase Baseline Awal (A1)*

No.	Sesi	Tanggal	Instrumen	Subjek 1 (FF)	Subjek 2 (NN)	Kategori
1.	<i>Pre-test</i> Sesi 1 (Perkenalan & Pengukuran <i>Baseline</i> Pertama)	27 Jan 2026	ON- FOMO	86	84	Tinggi
2.	<i>Pre-test</i> Sesi 2 (Pengukuran <i>Baseline</i> Kedua)	29 Jan 2026	ON- FOMO	89	84	Tinggi
3.	<i>Pre-test</i> Sesi 3 (Pengukuran <i>Baseline</i> Ketiga)	31 Jan 2026	ON- FOMO	87	86	Tinggi
Rata-rata Skor <i>Baseline</i>				87,33	84,67	Tinggi

1) *Pre-Test* Sesi 1

Sesi pertama *pre-test* dilaksanakan pada 27 Januari 2026 dan berlangsung sekitar 45 menit. Tujuan utama sesi ini adalah membangun *rapport* antara peneliti dan kedua subjek, menjelaskan gambaran umum serta tujuan intervensi teknik KISS ME, sekaligus mengukur kondisi FOMO awal sebagai *baseline* pertama. Peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan alur penelitian, serta meminta komitmen kedua subjek untuk mengikuti seluruh rangkaian

intervensi secara aktif dan bersungguh-sungguh. Setelah itu, peneliti memberikan skala ON-FOMO sebagai instrumen pengukuran. Peneliti juga meminta kedua subjek untuk mulai mengisi *daily logbook* penggunaan media sosial secara rutin sebagai bagian dari pemantauan perilaku digital selama proses penelitian berlangsung. Hasil pengukuran menunjukkan skor 86 untuk subjek FF dan 84 untuk subjek NN, keduanya berada pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat FOMO kedua subjek pada pengukuran pertama memang berada pada taraf yang memerlukan penanganan segera.

2) *Pre-Test* Sesi 2

Sesi kedua *pre-test* dilaksanakan dua hari setelah sesi pertama, yakni pada 29 Januari 2026. Tujuan sesi ini adalah melanjutkan pengukuran *baseline* untuk memastikan konsistensi skor FOMO kedua subjek. Tidak ada perlakuan baru yang diberikan pada sesi ini; peneliti hanya memberikan kembali skala ON-FOMO dan memastikan kedua subjek mengisinya secara mandiri dan jujur. Peneliti juga memeriksa *daily logbook* yang telah diisi subjek serta memberikan pengingat komitmen terhadap peraturan selama penelitian. Hasil pengukuran menunjukkan skor 89 untuk subjek FF dan 84 untuk subjek NN. Skor subjek FF mengalami sedikit peningkatan dibandingkan sesi pertama, sementara skor subjek NN tetap stabil. Kedua skor masih konsisten berada pada kategori tinggi,

yang semakin memperkuat data baseline dan mengkonfirmasi bahwa kondisi FOMO kedua subjek bukan merupakan fluktuasi sementara.

3) *Pre-Test* Sesi 3

Sesi ketiga *pre-test* dilaksanakan pada 31 Januari 2026 sebagai pengukuran *baseline* terakhir sebelum intervensi dimulai. Tujuan sesi ini adalah memfinalisasi data *baseline* dan memastikan bahwa kondisi FOMO kedua subjek memang stabil pada kategori tinggi. Prosedur pengisian skala ON-FOMO dilaksanakan sebagaimana sesi sebelumnya. Setelah pengisian selesai, peneliti kembali mengingatkan kedua subjek tentang peraturan selama intervensi, termasuk kewajiban mengisi *daily logbook* dan kehadiran di setiap sesi. Hasil pengukuran menunjukkan skor 87 untuk subjek FF dan 86 untuk subjek NN. Ketiga data point *baseline* kedua subjek seluruhnya berada pada kategori tinggi dengan variasi yang sangat kecil, mengindikasikan stabilitas yang diperlukan untuk memulai fase intervensi. Rata-rata skor *baseline* subjek FF adalah 87,33 dan subjek NN adalah 84,67.

b. Fase Intervensi (B) - Teknik KISS ME

Fase intervensi dilaksanakan sebanyak 21 sesi yang terbagi dalam enam komponen teknik KISS ME, yaitu Kreativitas (sesi 1-4), Informasi (sesi 5-7), Sosial (sesi 8-11), Spiritual (sesi 12-14), Musik/Murottal (sesi 15-17), dan Emosional (sesi 18-21). Setiap sesi

berlangsung sekitar 45 menit dengan frekuensi tiga hingga empat pertemuan per minggu. Tabel berikut merangkum seluruh sesi intervensi beserta bentuk kegiatan dan hasil yang diperoleh.

Tabel 4. 2 *Deskripsi Pelaksanaan Sesi Intervensi Teknik KISS ME*

K o m p.	Sesi	Jenis Intervensi	Bentuk Kegiatan	Hasil Subjek 1 (FF)	Hasil Subjek 2 (NN)
K	1	Kreativitas	Membuat buket bunga dari kawat bulu di Julysbelle. flo	FF awalnya sering mengecek HP dan tampak gelisah. Setelah ditegur dan mulai fokus, FF berhasil membuat 5 tangkai bunga dan melupakan HP-nya. Sempat meminta Wi-Fi karena tidak ada paket data, namun tidak diberikan.	NN menunjukkan kegelisahan serupa di awal sesi, namun lebih cepat masuk ke alur kegiatan. Berhasil membuat 5 tangkai bunga dan tidak lagi terlihat mengecek HP menjelang akhir sesi.
K	2	Kreativitas	Membuat buket dari kertas skripsi di Julysbelle. flo	FF menunjukkan peningkatan fokus yang signifikan. Proses pembuatan lebih lancar dan hasil buket lebih rapi dibandingkan sesi 1.	NN juga menunjukkan kemajuan fokus. Lebih percaya diri dalam mengolah bahan dan aktif bertanya tentang teknik baru.
K	3	Kreativitas	Melukis di Arthemis <i>Coffee</i>	FF terlihat santai dan ekspresif. Berhasil menyelesaikan satu karya lukis tanpa perlu pengingat untuk tidak membuka HP.	NN lebih berani bereksplorasi dalam tema lukisan. Menyelesaikan karya dengan detail yang lebih kaya dan tampak menikmati prosesnya.
K	4	Kreativitas	Kegiatan meronce di kafe kawasan Batu	FF aktif dan teliti selama meronce. Fokus meningkat dibandingkan tiga sesi sebelumnya. Interaksi dengan NN terjalin lebih hangat.	NN sangat menikmati kegiatan meronce. Menyelesaikan karya lebih cepat dan mendampingi FF dalam beberapa teknik untaian.
I	5	Informasi	FGD dampak FOMO,	FF aktif berpendapat dalam FGD. Menuliskan <i>wishlist</i>	NN berbagi pengalaman nyata tentang dampak

			membuat <i>wishlist</i> masa depan, menyusun peraturan pribadi pembatasan medsos	yang berkaitan dengan target akademik dan karier. Membuat peraturan pribadi: membatasi Instagram max 1 jam/hari dan mematikan notifikasi malam hari.	FOMO pada produktivitasnya. Menyusun peraturan: <i>no-phone</i> saat belajar, jadwal tidur pukul 22.00, dan membatasi TikTok 30 menit/hari.
I	6	Informasi	Diskusi lanjutan tentang perilaku digital sehat	FF mulai mengenali pola pemicunya: FOMO terkuat saat malam hari sebelum tidur. Mulai mencoba mengganti scrolling dengan membaca buku.	NN menyadari bahwa penggunaan media sosialnya bersifat pasif dan reaktif. Berkomitmen untuk lebih selektif dalam mengikuti akun yang diikuti.
I	7	Informasi	FGD refleksi dan evaluasi pemahaman sesi 5–6	FF melaporkan sudah menerapkan peraturan pribadi dengan konsistensi sekitar 70%. Merasa lebih tenang di malam hari. Menegaskan komitmen untuk melanjutkan.	NN melaporkan berhasil mengurangi durasi TikTok dan merasakan perbedaan dalam kualitas tidurnya. Menegaskan komitmen perubahan perilaku digital.
S	10	Sosial	Kegiatan <i>outdoor</i> bersama di Coban Talun	FF menikmati suasana alam dengan penuh semangat. Tidak ada kebutuhan mengecek HP karena sinyal terbatas dan alam cukup mengalihkan perhatian. Terlihat lebih rileks.	NN sangat menikmati aktivitas alam. Berinteraksi lebih terbuka dengan FF dan peneliti. Melaporkan bahwa pengalaman ini merupakan yang paling menyegarkan selama intervensi.
S	11	Sosial	<i>Volunteer Healing</i> Bersama Malang: <i>art therapy, grounding, mindfulness</i> bersama psikolog, <i>mindful walking</i> ,	FF mengikuti seluruh kegiatan dengan serius. Dalam <i>sharing session</i> , FF mengungkapkan perasaan tertekan akibat perbandingan diri dengan teman-teman di media sosial. Menjadi titik balik emosional penting.	NN sangat terbuka dalam <i>sharing session</i> . Mengungkap rasa lelah karena selalu merasa perlu <i>up-to-date</i> dengan kehidupan orang lain. Menyatakan lega setelah berbagi.

			<i>sharing session</i>		
S	12–13	Spiritual	Sholat 5 waktu tepat waktu, membaca Al-Qur'an 5 halaman/hari, mendengarkan murottal selama satu minggu penuh	FF melaksanakan ibadah di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly dengan konsisten. Melaporkan merasa lebih tenang di pagi hari dan dorongan membuka medsos menurun setelah sholat Subuh.	NN melaksanakan ibadah di rumah dan Masjid Baitul Muttaqin. Murottal diputar saat tidur. Melaporkan kualitas tidur membaik dan rasa cemas berkurang secara nyata.
S	13	Spiritual	Mengikuti kajian Ustadz Hanan Attaki di Hotel Grand Mercure Malang	FF mencatat poin-poin kajian tentang qana'ah dan bahaya membandingkan diri. Menyatakan materi kajian sangat relevan dengan kondisi yang sedang dialaminya.	NN terkesan dengan pembahasan tentang rasa syukur dan fokus pada pertumbuhan diri sendiri. Mendiskusikan isi kajian dengan antusias bersama FF dan peneliti setelah acara.
S	14	Spiritual	Puasa sunah Senin dan Kamis	FF berhasil menjalani puasa di kedua hari. Melaporkan bahwa hari puasa terasa lebih produktif dan tidak ada dorongan kuat untuk membuka media sosial.	NN juga berhasil berpuasa di kedua hari. Melaporkan bahwa puasa melatih pengendalian diri secara menyeluruh, termasuk terhadap kebiasaan digital.
M	15	Musik/Murottal	Mendengarkan <i>podcast</i> Spotify: 'Ngomong in Apa – FOMO, <i>Flexing</i> , dan <i>Fakeness</i> ' (April 2025)	FF mendengarkan sambil mencatat. Mengaku teridentifikasi dengan banyak situasi dalam <i>podcast</i> , terutama tentang tekanan untuk selalu terlihat up-to-date.	NN mendengarkan dengan fokus. Terkejut dengan pembahasan tentang <i>flexing</i> dan mengaku mulai mempertanyakan motivasinya sendiri dalam memposting di media sosial.
M	16	Musik/Murottal	Menonton film	FF terkejut dengan fakta-fakta	NN sangat terpengaruh oleh

			dokument er <i>The Social Dilemma</i> (2020)	manipulasi algoritma. Merasa marah sekaligus termotivasi untuk lebih sadar menggunakan media sosial. Langsung memperketat <i>screen time</i> setelah menonton.	kesaksian para insinyur media sosial dalam film. Menyatakan bahwa film ini mengubah cara pandangnya terhadap <i>platform</i> yang selama ini digunakannya.
M	17	Musik/ Murottal	<i>Silent Walk:</i> jalan kaki sore di taman sambil mendenga rkan audio reflektif	FF menikmati pengalaman berjalan dalam keheningan. Melaporkan merasa lebih segar, lebih <i>present</i> , dan tidak tergesa-gesa membuka HP setelah kembali ke rumah.	NN merasakan ketenangan yang mendalam selama <i>Silent Walk</i> . Melaporkan bahwa ini adalah pertama kalinya ia berjalan tanpa memegang HP dalam waktu yang cukup lama.
E	18- 20	Emosional	Terapi SEFT bersama psikolog di Psychocar e Malang (3 sesi)	FF mengikuti terapi dengan terbuka. Mengidentifikasi pemicu utama FOMO: kebutuhan validasi sosial dan rasa takut tidak diterima. Setelah 3 sesi, melaporkan penurunan intensitas kecemasan yang signifikan.	NN terlibat aktif dalam setiap sesi terapi. Menemukan bahwa FOMO-nya bersumber dari ketidakamanan diri yang sudah lama. Merasa lebih ringan dan lebih bisa menerima diri sendiri setelah terapi.
E	18- 21	Emosional	Pemantaua n pola makan: menguran gi gula tebu & MSG selama 1 minggu + <i>follow-up</i> akhir	FF disiplin mencatat asupan harian dan berhasil mengurangi konsumsi minuman manis. Melaporkan suasana hati lebih stabil dan tidak <i>mood-swing</i> yang biasanya memperburuk kebiasaan scrolling.	NN juga konsisten dalam pemantauan pola makan. Melaporkan bahwa kombinasi pola makan sehat dan terapi SEFT memberikan dampak sinergis yang dirasakan secara fisik maupun emosional.

1). Sesi 1 (Komponen Kreativitas)

Sesi pertama intervensi bertujuan untuk mengalihkan perhatian subjek dari media sosial melalui aktivitas kreatif yang

melibatkan keterampilan tangan secara langsung. Kegiatan dilaksanakan di toko *florist Julysbelle.flo*, Jalan Menco Nomor 29, Sukun, Kota Malang. Sebelum memulai, peneliti membuka sesi dengan doa bersama, menjelaskan tujuan kegiatan, serta menetapkan peraturan bahwa *handphone* dilarang digunakan selama kegiatan berlangsung. Peneliti kemudian mengajarkan teknik membuat buket bunga dari kawat bulu secara *step-by-step* hingga masing-masing subjek berhasil membuat lima tangkai bunga dalam durasi sekitar 45 menit. Pada awal sesi, kedua subjek masih terlihat sering mengecek *handphone* dan tampak gelisah. Setelah ditegur dan mulai tenggelam dalam aktivitas, subjek secara perlahan melupakan *handphone*-nya. Subjek sempat bertanya tentang ketersediaan Wi-Fi karena tidak memiliki paket data, namun peneliti tidak memberikannya demi menjaga fokus. Sesi ini berhasil menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik-kreatif secara efektif dapat memutus siklus pengecekan media sosial yang kompulsif.

2). Sesi 2 (Komponen Kreativitas)

Sesi kedua dilaksanakan di lokasi yang sama dengan sesi pertama dan bertujuan untuk memperdalam keterampilan kreatif sekaligus mengukur perkembangan kemampuan fokus subjek. Pada sesi ini, subjek membuat buket bunga menggunakan kertas skripsi sebagai bahan utama sebuah bahan yang berbeda dari sesi

sebelumnya sehingga tetap menantang secara kognitif. Peneliti mengamati peningkatan yang signifikan dalam hal fokus dan keterlibatan kedua subjek. Dibandingkan sesi pertama, frekuensi pengecekan handphone menurun drastis. Subjek lebih cepat masuk ke dalam alur kegiatan dan terlihat lebih menikmati proses pembuatan buket. Hasil karya yang dihasilkan juga lebih rapi dan terstruktur. Sesi ini mengkonfirmasi bahwa eksplorasi kreatif dengan bahan yang bervariasi efektif dalam mempertahankan perhatian subjek.

3). Sesi 3 (Komponen Kreativitas)

Sesi ketiga menghadirkan bentuk kreativitas yang berbeda, yaitu melukis, yang dilaksanakan di *Arthemis Coffee*, Jalan Joyo Utomo V, Merjosari, Lowokwaru, Kota Malang. Kafe ini menawarkan konsep seni dengan interior bertema lukisan sehingga suasana mendukung kreativitas secara alami. Tujuan sesi ini adalah memberikan ruang ekspresi emosional melalui seni visual. Subjek diberi kebebasan untuk memilih tema dan gaya lukisan masing-masing. Kedua subjek terlihat lebih santai dan ekspresif selama sesi ini. Aktivitas melukis berhasil mengalihkan perhatian dari media sosial secara alami tanpa perlu peringatan dari peneliti. Kedua subjek menyelesaikan karya lukis mereka masing-masing dan tampak puas dengan hasilnya. Sesi ini menunjukkan bahwa seni

lukis dapat menjadi media yang efektif untuk regulasi emosi dan pengalihan perhatian dari perilaku kompulsif media sosial.

4). Sesi 4 (Komponen Kreativitas)

Sesi keempat merupakan sesi penutup komponen kreativitas, yang dilaksanakan di sebuah kafe di kawasan Batu, Malang. Kegiatan pada sesi ini adalah meronce menguntai manik-manik menjadi aksesoris atau hiasan yang membutuhkan ketelitian, kesabaran, dan konsentrasi tinggi. Perubahan lokasi ke kafe di luar kota bertujuan untuk menciptakan pengalaman baru yang merangsang rasa ingin tahu dan keterlibatan positif. Kedua subjek aktif mengikuti kegiatan meronce sejak awal hingga akhir sesi. Suasana kafe yang berbeda dan lebih santai memberikan nuansa baru yang menyegarkan. Interaksi sosial antar subjek selama proses meronce juga terjalin lebih hangat dan organik. Fokus kedua subjek meningkat secara konsisten dibandingkan tiga sesi sebelumnya, dan keduanya berhasil menyelesaikan karya roncenya masing-masing. Komponen kreativitas secara keseluruhan berhasil membangun kebiasaan baru dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas produktif dan bermakna.

5). Sesi 5 (Komponen Informasi)

Sesi kelima merupakan sesi pembuka komponen informasi yang dilaksanakan di ruang meeting lantai 2-3 Perpustakaan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tujuan

utama sesi ini adalah memberikan pemahaman berbasis bukti kepada subjek mengenai dampak psikologis dan sosial dari FOMO, sekaligus mendorong subjek untuk mengambil kendali atas perilaku digitalnya. Kegiatan dibuka dengan *Focus Group Discussion* (FGD) tentang fenomena FOMO, bahaya *scrolling* berlebihan, dan dampak perbandingan sosial di media sosial. Setelah diskusi, subjek diminta menuliskan wishlist masa depan mereka hal-hal yang ingin dicapai jika tidak terdistraksi media sosial serta menyusun peraturan pribadi untuk membatasi penggunaan media sosial. Peraturan tersebut mencakup pengaturan screen time, jadwal tidur yang terstruktur, dan pembatasan durasi penggunaan platform tertentu. Kedua subjek terlibat aktif dalam diskusi dan menunjukkan kesadaran yang meningkat tentang dampak nyata FOMO dalam kehidupan mereka. Sesi ini berhasil menggerakkan motivasi intrinsik subjek untuk berubah.

6). Sesi 6 (Komponen Informasi)

Sesi keenam melanjutkan komponen informasi dengan fokus pada penguatan pemahaman tentang perilaku digital yang sehat. Sesi dilaksanakan di lokasi yang sama dengan sesi 5. Peneliti menyajikan materi tentang konsep digital *well-being*, perbedaan antara penggunaan media sosial yang pasif (*scrolling* tanpa tujuan) dan aktif (interaksi bermakna), serta strategi konkret untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi. Diskusi berlangsung

secara interaktif subjek berbagi pengalaman pribadi mereka tentang momen-momen ketika FOMO paling terasa kuat. Sesi ini memperkuat pemahaman subjek bahwa FOMO bukan hanya masalah kebiasaan, tetapi juga mekanisme psikologis yang dapat dikelola dengan strategi yang tepat. Kedua subjek mulai mengenali pola-pola pemicunya masing-masing.

7). Sesi 7 (Komponen Informasi)

Sesi ketujuh berfungsi sebagai sesi evaluasi dan konsolidasi dari dua sesi informasi sebelumnya. Melalui FGD, peneliti memandu subjek untuk merefleksikan perubahan pemahaman dan sikap yang telah terbentuk sejak sesi 5. Subjek diminta untuk melaporkan apakah peraturan pribadi yang mereka buat pada sesi 5 telah diterapkan, hambatan apa yang ditemui, dan bagaimana perasaan mereka setelah mengurangi penggunaan media sosial. Kedua subjek melaporkan adanya rasa tidak nyaman di awal, tetapi secara bertahap merasakan ketenangan yang lebih besar. Sesi ini juga mempertegas komitmen kedua subjek untuk melanjutkan perubahan perilaku digital mereka. Komponen informasi secara keseluruhan berhasil membangun literasi digital dan kesadaran kritis subjek terhadap dampak media sosial.

8). Sesi 8 (Komponen Sosial)

Sesi kedelapan mengawali komponen sosial dengan kegiatan kunjungan ke Panti Asuhan Mamba'ul Hikmah yang berlokasi di

Ngambon, Girimoyo, Karang Ploso, Kabupaten Malang. Panti asuhan ini dihuni oleh 25 anak, terdiri dari 8 anak perempuan dan 17 anak laki-laki, mayoritas pada jenjang sekolah dasar. Tujuan sesi ini adalah mengembangkan empati, rasa syukur, dan kemampuan interaksi sosial langsung pada kedua subjek sebagai kontras terhadap interaksi virtual yang selama ini mendominasi kehidupan sosial mereka. Kegiatan meliputi permainan bersama, games kelompok, dan makan bersama anak-anak panti. Kedua subjek tampak antusias dan tulus dalam berinteraksi. Tidak ada satupun dari subjek yang terlihat mengecek handphone selama kegiatan berlangsung. Pengalaman berinteraksi langsung dengan anak-anak yang membutuhkan perhatian menumbuhkan rasa syukur yang nyata pada kedua subjek dan memperkuat kesadaran bahwa koneksi sosial yang bermakna terjadi di dunia nyata, bukan di media sosial.

9). Sesi 9 (Komponen Sosial)

Sesi kesembilan dilaksanakan di Klinik Psikologi Psychocare Malang. Pada sesi ini, kedua subjek berperan sebagai volunteer yang membantu proses pengajaran dan pendampingan terapi anak-anak berkebutuhan khusus (ABK). Kegiatan meliputi membantu mengajar, mendampingi sesi terapi, dan bermain games bersama anak-anak ABK. Tujuan sesi ini adalah memperluas kapasitas empati subjek dan memberikan pengalaman memberikan kontribusi nyata kepada orang lain. Subjek menunjukkan kepedulian

yang tulus dan kesabaran dalam mendampingi anak-anak ABK. Pengalaman ini memberikan perspektif baru yang kuat bahwa ada begitu banyak hal bermakna yang bisa dilakukan di kehidupan nyata dibandingkan menghabiskan waktu dengan *scrolling* media sosial. Kedua subjek melaporkan merasa puas dan berarti setelah sesi ini.

10). . Sesi 10 (Komponen Sosial)

Sesi kesepuluh membawa kedua subjek ke alam terbuka, yaitu Coban Talun yang berlokasi di kawasan Batu, Malang. Tujuan sesi ini adalah memanfaatkan terapi alam (*nature therapy*) sebagai media untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi ketergantungan terhadap media sosial. Aktivitas di alam secara alami menciptakan kondisi present-moment awareness yang sejalan dengan prinsip mindfulness. Kedua subjek menikmati suasana alam dengan penuh semangat. Paparan media sosial secara alami berkurang drastis tanpa perlu paksaan sinyal yang terbatas dan keindahan alam sekitar cukup mengalihkan perhatian. Subjek terlihat lebih rileks, lebih terhubung satu sama lain, dan lebih hadir secara emosional. Sesi ini membuktikan bahwa pengalaman alam langsung merupakan alternatif yang efektif terhadap stimulasi digital

11). Sesi 11 (Komponen Sosial)

Sesi kesebelas merupakan sesi paling komprehensif dalam komponen sosial. Kedua subjek mengikuti program volunteer dari

komunitas Healing Bersama Malang yang melibatkan serangkaian kegiatan terstruktur bersama psikolog profesional. Kegiatan dilaksanakan di Coban Talun dan Bukit Kailandra, mencakup sesi art therapy menggunakan botol bekas bersama psikolog, latihan grounding, latihan mindfulness bersama psikolog, mindful walking di tengah alam, dan sharing session sebagai penutup. Tujuan sesi ini adalah mengintegrasikan dimensi sosial, psikologis, dan fisik dalam satu pengalaman yang holistik. Kedua subjek mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan serius dan penuh penghayatan. Sesi sharing mengungkap berbagai perasaan yang sebelumnya terpendam akibat tekanan FOMO mulai dari rasa cemas, takut tertinggal, hingga kelelahan emosional. Sesi ini menandai titik balik emosional yang penting bagi kedua subjek dalam proses pemulihan.

12). Sesi 12 (Komponen Spiritual)

Sesi dua belas dan tiga belas merupakan satu rangkaian kegiatan spiritual yang dilaksanakan selama satu minggu penuh di tempat tinggal masing-masing subjek. Subjek FF melaksanakannya di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly, Dinoyo, Lowokwaru, Kota Malang, sedangkan subjek NN di kediamannya di Raya Kasikon, Desa Wadung, Pakisaji, Kabupaten Malang, serta di Masjid Baitul Muttaqin yang berada di dekat rumahnya. Tujuan sesi ini adalah memperkuat dimensi spiritual sebagai sumber ketenangan batin yang dapat menggantikan dorongan FOMO. Kegiatan meliputi

pelaksanaan shalat lima waktu secara konsisten dan tepat waktu, membaca Al-Qur'an minimal lima halaman per hari, serta mendengarkan murottal sebagai pengiring aktivitas sehari-hari. Kedua subjek melaksanakan kegiatan spiritual ini dengan konsisten sepanjang minggu. Rutinitas ibadah yang terstruktur memberikan ketenangan batin dan secara alami mengurangi dorongan untuk terus-menerus mengecek media sosial. Subjek melaporkan merasa lebih tenang dan fokus ketika memulai hari dengan ibadah yang khusyuk.

13). Sesi 13 (Komponen Spiritual)

Sesi tiga belas juga mencakup partisipasi kedua subjek dalam kajian yang dipimpin oleh Ustadz Hanan Attaki, yang diselenggarakan di Hotel Grand Mercure, Jalan Raden Panji Suroso Nomor 7, Purwodadi, Blimbing, Kota Malang. Tujuan sesi ini adalah memberikan pencerahan spiritual berbasis nilai-nilai Islam yang relevan dengan kondisi psikologis subjek. Materi kajian menyentuh tema-tema tentang rasa syukur, qana'ah (kecukupan), dan bahaya membandingkan diri dengan orang lain tema-tema yang sangat relevan dengan fenomena FOMO. Kedua subjek mengikuti kajian dengan antusias dan fokus. Mereka mencatat poin-poin penting dari kajian dan mendiskusikannya bersama peneliti setelah selesai. Konten kajian berhasil memperkuat motivasi subjek untuk

melepaskan diri dari jebakan perbandingan sosial di media sosial dan fokus pada pertumbuhan diri sendiri.

14). Sesi 14 (Komponen Spiritual)

Sesi empat belas berfokus pada praktik puasa sunah di hari Senin dan Kamis. Tujuan sesi ini adalah melatih pengendalian diri dan kesadaran penuh melalui praktik ibadah yang mengharuskan subjek untuk menahan berbagai dorongan termasuk dorongan untuk terus-menerus mengakses media sosial. Kedua subjek menjalankan puasa dengan baik selama dua hari tersebut. Puasa secara tidak langsung mengurangi akses ke media sosial karena subjek lebih banyak beristirahat dan beribadah. Lebih dari itu, puasa melatih kontrol diri yang merupakan inti dari perubahan perilaku FOMO. Subjek melaporkan bahwa hari-hari puasa terasa lebih tenang dan produktif. Komponen spiritual secara keseluruhan berhasil membangun landasan nilai dan ketenangan batin yang mendukung perubahan perilaku digital subjek secara berkelanjutan.

15). Sesi 15 (Komponen Musik/Murottal)

Sesi lima belas membuka komponen Musik/Murottal dengan kegiatan mendengarkan podcast dari platform Spotify, yaitu episode 'Ngomongin Apa: FOMO, *Flexing*, dan *Fakeness*' yang dirilis pada April 2025. Tujuan sesi ini adalah memanfaatkan media audio sebagai sarana edukasi dan refleksi yang dapat dinikmati secara

santai namun tetap bermakna. Episode podcast ini membahas secara terbuka bagaimana *scrolling* berlebihan dapat memicu stres, serta mengupas fenomena flexing dan gaya hidup palsu di balik konten story orang lain yang kerap memicu perasaan FOMO. Kedua subjek mendengarkan *podcast* secara aktif dan mencatat poin-poin yang relevan dengan pengalaman pribadi mereka. Konten yang dikemas secara kasual namun substansial berhasil membuka kesadaran baru tentang dampak psikologis media sosial. Subjek mengaku teridentifikasi dengan banyak situasi yang dibahas dalam *podcast* tersebut.

16). Sesi 16 (Komponen Musik/Murottal)

Sesi enam belas mengajak kedua subjek untuk menonton film dokumenter *The Social Dilemma* (2020) yang mengungkap sisi gelap industri media sosial dari perspektif para insinyur dan eksekutif perusahaan teknologi terkemuka dunia. Tujuan sesi ini adalah memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana algoritma media sosial dirancang secara sengaja untuk menciptakan ketergantungan pengguna. Kedua subjek menonton dengan penuh perhatian dan tampak terkejut dengan fakta-fakta yang diungkapkan terutama tentang bagaimana data pengguna dieksploitasi dan bagaimana desain psikologis platform media sosial memicu perilaku kompulsif. Diskusi singkat setelah penayangan mengungkap bahwa subjek merasa marah sekaligus termotivasi untuk lebih sadar dalam

menggunakan media sosial. Film ini menjadi titik kritis yang memperkuat komitmen subjek untuk berubah.

17). Sesi 17 (Komponen Musik/Murottal)

Sesi tujuh belas menggabungkan aktivitas fisik dengan pengalaman auditori reflektif melalui kegiatan Silent Walk jalan kaki sore di taman sambil mendengarkan audio yang bersifat menenangkan dan reflektif. Tujuan sesi ini adalah melatih kesadaran penuh (*mindful awareness*) melalui perpaduan gerakan tubuh dan stimulasi audio yang positif, sebagai alternatif terhadap konsumsi konten media sosial yang reaktif. Kedua subjek berjalan dalam keheningan sambil menyimak audio reflektif masing-masing. Kombinasi gerakan fisik ringan, suasana taman, dan audio yang tenang menciptakan keadaan rileks dan hadir secara penuh yang jarang mereka rasakan dalam keseharian. Setelah sesi selesai, keduanya melaporkan merasa lebih segar, lebih tenang, dan tidak tergesa-gesa untuk membuka media sosial. Sesi ini membuktikan bahwa pengalaman auditori yang dipilih secara sadar dapat menjadi intervensi yang efektif dalam manajemen perilaku digital.

18). Sesi 18-20 (Komponen Emosional)

Sesi delapan belas hingga dua puluh merupakan rangkaian sesi terapi individual yang dilaksanakan di Klinik Psikologi Psychocare Malang. Pada sesi-sesi ini, kedua subjek menjalani

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebuah pendekatan terapi yang mengintegrasikan teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh dengan afirmasi berbasis nilai spiritual untuk melepaskan muatan emosi negatif yang mendasari perilaku disfungsi. Tujuan utama sesi ini adalah membantu subjek mengidentifikasi, memproses, dan melepaskan emosi-emosi negatif yang menjadi akar dari perilaku FOMO mereka seperti rasa cemas, takut ditinggal, rendah diri, dan rasa tidak cukup berharga. Sesi terapi dipimpin oleh psikolog yang juga berprofesi sebagai terapis bersertifikat. Kedua subjek mengikuti proses terapi dengan terbuka dan kooperatif. Selama proses tapping, subjek mengidentifikasi berbagai pemicu emosional spesifik yang selama ini tidak mereka sadari, termasuk tekanan dari lingkungan sosial dan kebutuhan yang tidak terpenuhi akan validasi. Setelah tiga sesi terapi, kedua subjek melaporkan penurunan intensitas emosi negatif yang signifikan dan peningkatan kapasitas regulasi emosi

19). Sesi 21 (Komponen Emosional)

Paralel dengan sesi terapi SEFT, peneliti juga memberikan intervensi tambahan berupa pemantauan pola makan selama satu minggu penuh. Psikolog merekomendasikan agar kedua subjek mengurangi konsumsi gula tebu dan MSG yang berlebihan, karena asupan gula tinggi dan monosodium glutamat (MSG) berkaitan dengan fluktuasi suasana hati, kecemasan, dan impulsivitas kondisi

yang dapat memperburuk perilaku FOMO. Kedua subjek mencatat konsumsi makanan mereka setiap hari selama seminggu dan melaporkannya kepada peneliti. Setelah satu minggu pemantauan intensif, kegiatan dilanjutkan dengan sesi follow-up untuk memantau perkembangan dan memberikan penguatan positif. Subjek melaporkan perbaikan kondisi fisik dan emosional yang berdampak positif pada kemampuan mereka untuk mengelola dorongan FOMO. Komponen emosional secara keseluruhan menjadi bagian yang paling transformatif dalam teknik KISS ME karena menyentuh akar psikologis terdalam dari perilaku FOMO.

20). *Follow-up* Akhir

Sesi dua puluh satu merupakan sesi penutup fase intervensi yang berfungsi sebagai *follow-up* akhir dan evaluasi menyeluruh. Pada sesi ini, peneliti bersama psikolog mendiskusikan perkembangan kedua subjek secara komprehensif mencakup perubahan perilaku digital, kondisi emosional, pola makan, serta rutinitas ibadah yang telah terbentuk selama proses intervensi. Kedua subjek menyampaikan refleksi mendalam tentang perjalanan perubahan yang mereka alami selama 21 sesi intervensi. Psikolog memberikan penguatan positif dan panduan untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai pasca penelitian. Sesi ini ditutup dengan komitmen bersama dari kedua subjek untuk terus menerapkan prinsip-prinsip KISS ME dalam kehidupan sehari-hari.

c. Fase *Baseline* Akhir (Post-Test)

Fase *baseline* akhir (A2) dilaksanakan dua hari setelah sesi intervensi ke-21 selesai, sebanyak tiga kali pengukuran dengan interval dua hari sekali selama satu minggu, yaitu pada tanggal 23, 25, dan 27 Maret 2026. Instrumen yang digunakan sama dengan fase pre-test, yaitu skala ON-FOMO, untuk memastikan perbandingan yang valid antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Tabel berikut merangkum pelaksanaan ketiga sesi post-test.

Tabel 4. 3 *Tabel Post-Test Fase Baseline Akhir (A2)*

No.	Sesi	Tanggal	Instrumen	Subjek 1 (FF)	Subjek 2 (NN)	Kategori
1	<i>Post-test</i> Sesi 1 (Perkenalan & Pengukuran <i>Baseline</i> Akhir)	23 Mar 2026	ON- FOMO	54	50	Sedang
2	<i>Post-Test</i> Sesi 2)	25 Mar 2026	ON- FOMO	52	51	Sedang
3	<i>Post-test</i> Sesi 3	27 Mar 2026	ON- FOMO	52	50	Sedang
Rata-rata Skor <i>Baseline</i> Akhir				52,67	50,33	Sedang

1) *Post-Test* Sesi 1

Sesi pertama post-test dilaksanakan pada 23 Maret 2026, dua hari setelah seluruh sesi intervensi diselesaikan. Tujuan sesi ini adalah mengukur kondisi FOMO kedua subjek setelah menerima seluruh rangkaian intervensi teknik KISS ME sebagai data *baseline* akhir pertama. Peneliti memberikan skala ON-FOMO kepada kedua

subjek untuk diisi secara mandiri. Suasana sesi ini lebih santai dibandingkan sesi pre-test karena hubungan antara peneliti dan subjek sudah terjalin dengan baik. Hasil pengukuran menunjukkan penurunan skor yang signifikan: subjek FF memperoleh skor 54 dan subjek NN memperoleh skor 50. Kedua skor berada pada kategori sedang jauh di bawah rentang skor *baseline* awal yang berkisar 84-89. Penurunan ini mengindikasikan adanya perubahan yang nyata dalam tingkat FOMO kedua subjek pasca intervensi.

2) *Post-Test* Sesi 2

Sesi kedua *post-test* dilaksanakan pada 25 Maret 2026. Tujuan sesi ini adalah memastikan konsistensi penurunan skor FOMO pada kedua subjek dan memverifikasi bahwa perubahan yang terjadi bersifat stabil, bukan hanya efek sementara. Peneliti kembali memberikan skala ON-FOMO. Selain pengisian skala, peneliti juga melakukan sesi *follow-up* singkat untuk menanyakan kondisi subjek dan memastikan mereka masih menerapkan strategi manajemen media sosial yang telah dipelajari selama intervensi. Hasil pengukuran menunjukkan skor 52 untuk subjek FF dan 51 untuk subjek NN. Kedua skor kembali berada pada kategori sedang dengan variasi yang sangat kecil dari sesi pertama, mengkonfirmasi stabilitas perubahan yang telah terjadi.

3) *Post-Test* Sesi 3

Sesi ketiga post-test dilaksanakan pada 27 Maret 2026 sebagai pengukuran terakhir sekaligus penutup resmi seluruh rangkaian penelitian. Tujuan sesi ini adalah memfinalisasi data *baseline* akhir dan mengakhiri proses penelitian secara formal. Setelah pengisian skala ON-FOMO, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada kedua subjek atas komitmen dan partisipasi aktif mereka selama sembilan minggu penelitian berlangsung. Peneliti juga memberikan apresiasi atas keberanian subjek dalam menjalani proses perubahan yang tidak mudah. Hasil pengukuran menunjukkan skor 52 untuk subjek FF dan 50 untuk subjek NN. Skor ini konsisten dengan dua pengukuran sebelumnya seluruhnya berada pada kategori sedang. Rata-rata skor *post-test* subjek FF adalah 52,67 dan subjek NN adalah 50,33. Ketiga data point post-test yang stabil pada kategori sedang mengkonfirmasi bahwa penurunan tingkat FOMO yang dicapai melalui intervensi teknik KISS ME bersifat nyata, konsisten, dan bertahan setelah intervensi dihentikan.

3. Analisis Data Hasil Penelitian

a. Hasil skor *pre-test*

Pengukuran pada fase *baseline* awal (A1) dilakukan sebanyak tiga sesi sebelum intervensi diberikan. Tujuannya adalah memastikan konsistensi dan kestabilan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) masing-masing subjek sebagai acuan kondisi awal. Pengukuran

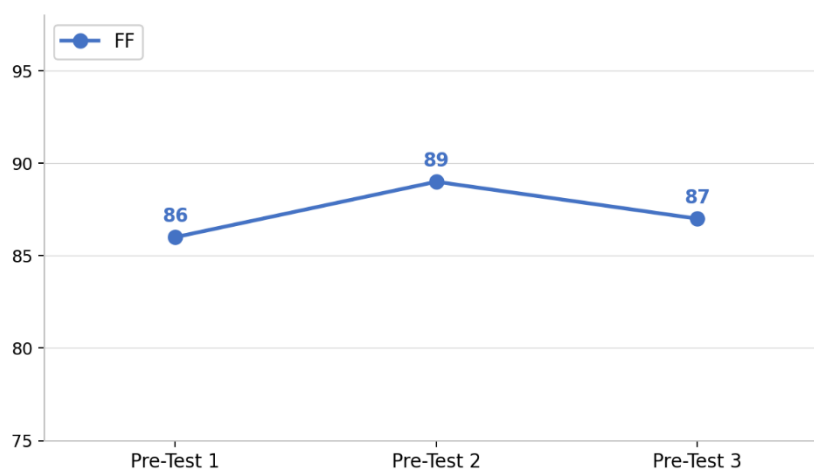
menggunakan skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) yang terdiri dari 20 aitem dengan rentang skor 20-100. Kategorisasi: rendah (20-46), sedang (47-73), tinggi (74-100).

Tabel 4. 4 Hasil Skor Pre-test dan Post-test Subjek 1 (FF)

Pengukuran	Skor	Kategori	Fase
<i>Pre-Test 1</i>	86	Tinggi	<i>Baseline Awal (A1)</i>
<i>Pre-Test 2</i>	89	Tinggi	<i>Baseline Awal (A1)</i>
<i>Pre-Test 3</i>	87	Tinggi	<i>Baseline Awal (A1)</i>
Rata-rata	87,33	Tinggi	-

Catatan. Skor diukur menggunakan skala ON-FOMO (20 aitem); rentang skor 20–100. Kategorisasi: Rendah = 20–46, Sedang = 47–73, Tinggi = 74–100.

Berdasarkan Tabel 4.4, skor *pre-test* Subjek 1 (FF) pada tiga sesi fase A1 menunjukkan konsistensi pada kategori tinggi, yaitu 86 pada sesi pertama, 89 pada sesi kedua, dan 87 pada sesi ketiga, dengan rata-rata sebesar 87,33. Skor tertinggi terjadi pada sesi kedua (89), kemudian kembali stabil pada sesi ketiga (87). Variasi antar sesi yang sangat kecil mengindikasikan bahwa tingkat FOMO Subjek 1 sebelum intervensi



memang menetap pada taraf tinggi, sehingga kondisi *baseline* dinyatakan stabil dan siap dijadikan acuan perbandingan

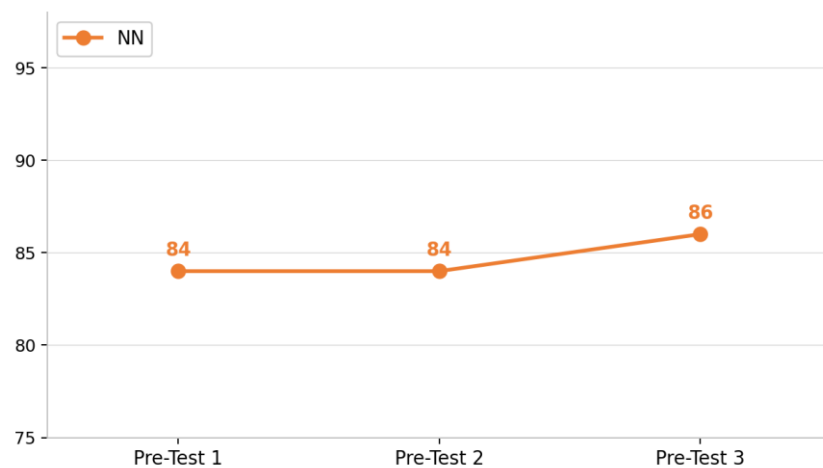
Gambar 4. 1 *Grafik Skor Pre-Test (Baseline Awal A1) Subjek 1 (FF).*

Tabel 4. 5 Hasil Skor Pre-test dan Post-test Subjek 2 (NN)

Pengukuran	Skor	Kategori	Fase
Pre-Test 1	84	Tinggi	Baseline Awal (A1)
Pre-Test 2	84	Tinggi	Baseline Awal (A1)
Pre-Test 3	86	Tinggi	Baseline Awal (A1)
Rata-rata	84,67	Tinggi	-

Catatan. Skor diukur menggunakan skala ON-FOMO (20 aitem); rentang skor 20–100. Kategorisasi: Rendah = 20–46, Sedang = 47–73, Tinggi = 74–100.

Berdasarkan Tabel 4.5, skor *pre-test* Subjek 2 (NN) pada fase A1 juga konsisten berada pada kategori tinggi, yaitu 84 pada sesi pertama, 84 pada sesi kedua, dan 86 pada sesi ketiga, dengan rata-rata sebesar 84,67. Pola data A1 Subjek 2 sangat stabil, terutama pada dua sesi pertama yang identik (84), kemudian sedikit meningkat pada sesi ketiga (86). Stabilitas ini mengkonfirmasi bahwa kondisi FOMO Subjek 2 sebelum intervensi memang berada pada taraf tinggi yang menetap.



Gambar 4. 2 Grafik Skor Pre-Test Subjek 2 (NN)

b. Hasil Skor *Post-Test*

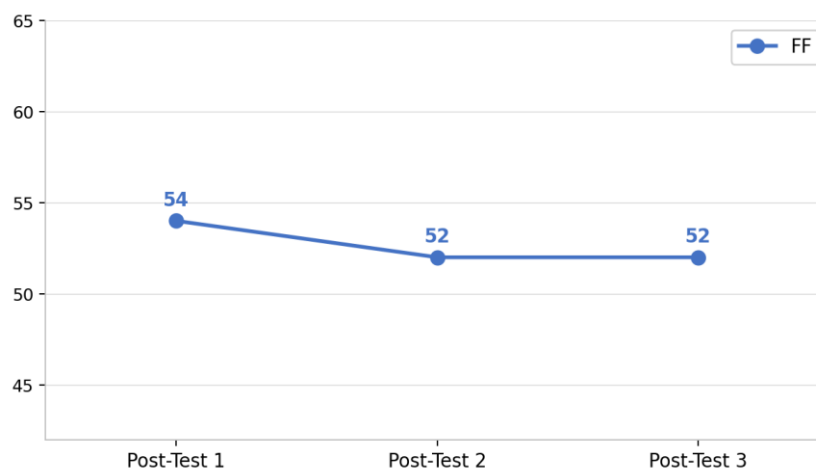
Pengukuran pada fase *baseline* akhir (A2) dilakukan sebanyak tiga sesi setelah seluruh rangkaian intervensi Teknik KISS ME selesai diberikan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat FOMO masing-masing subjek sebagai dampak dari intervensi yang telah dilaksanakan

Tabel 4. 6 Hasil Skor *Post-Test*

Pengukuran	Skor	Kategori	Fase
<i>Post-Test 1</i>	54	Sedang	<i>Baseline Akhir (A2)</i>
<i>Post-Test 2</i>	52	Sedang	<i>Baseline Akhir (A2)</i>
<i>Post-Test 3</i>	52	Sedang	<i>Baseline Akhir (A2)</i>
Rata-rata	52,67	Sedang	-

Catatan. Skor diukur menggunakan skala ON-FOMO (20 aitem); rentang skor 20–100. Kategorisasi: Rendah = 20–46, Sedang = 47–73, Tinggi = 74–100.

Berdasarkan Tabel 4.6, skor *post-test* Subjek 1 (FF) pada fase A2 mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan fase A1. Skor tercatat 54 pada sesi pertama, 52 pada sesi kedua, dan 52 pada sesi ketiga, dengan rata-rata 52,67. Seluruh skor *post-test* berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan perubahan positif yang konsisten pada tingkat FOMO Subjek 1 pasca intervensi Teknik KISS ME.

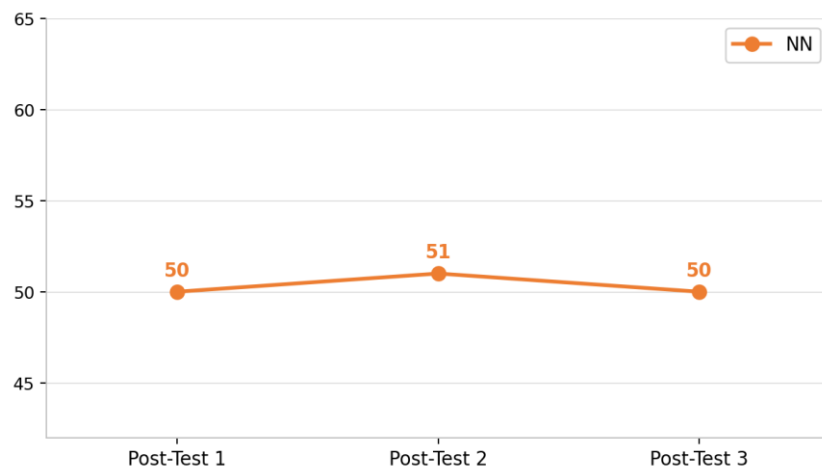


Gambar 4. 3 Grafik Skor Post-Test (Baseline Akhir A2) Subjek 1 (FF)

Tabel 4. 7 Hasil Skor Post-Test Subjek 2 (NN)

Pengukuran	Skor	Kategori	Fase
<i>Post-Test 1</i>	50	Sedang	<i>Baseline Akhir (A2)</i>
<i>Post-Test 2</i>	51	Sedang	<i>Baseline Akhir (A2)</i>
<i>Post-Test 3</i>	50	Sedang	<i>Baseline Akhir (A2)</i>
Rata-rata	50,33	Sedang	-

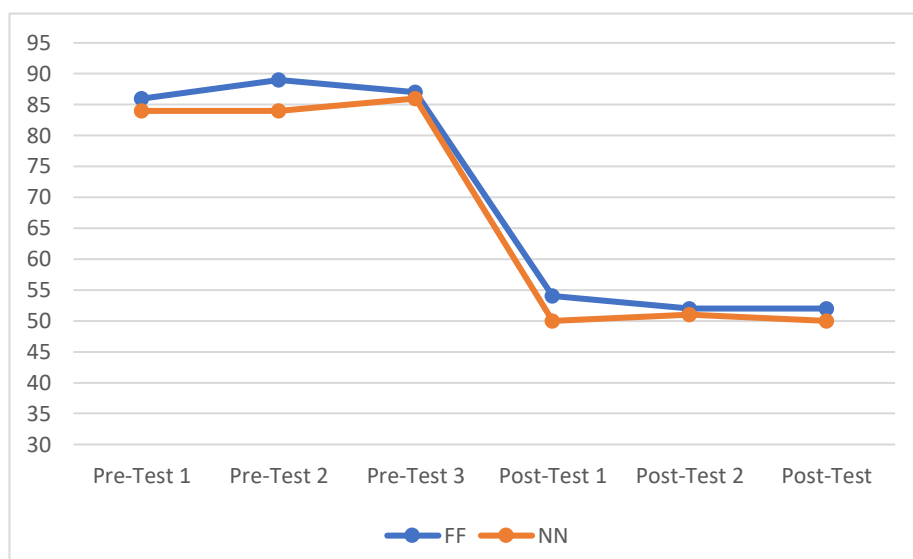
Berdasarkan Tabel 4.7, skor *post-test* Subjek 2 (NN) pada fase A2 juga menunjukkan penurunan yang signifikan. Skor tercatat 50 pada sesi pertama, 51 pada sesi kedua, dan 50 pada sesi ketiga, dengan rata-rata 50,33. Variasi antar sesi hanya sebesar 1 poin, menunjukkan stabilitas yang sangat tinggi. Seluruh skor berada pada kategori sedang, mengindikasikan perubahan positif yang nyata dan konsisten pada tingkat FOMO Subjek 2 pasca intervensi.



Gambar 4. 4 Grafik Skor Post-Test (Baseline Akhir A2) Subjek 2 (NN)

c. Grafik Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test*

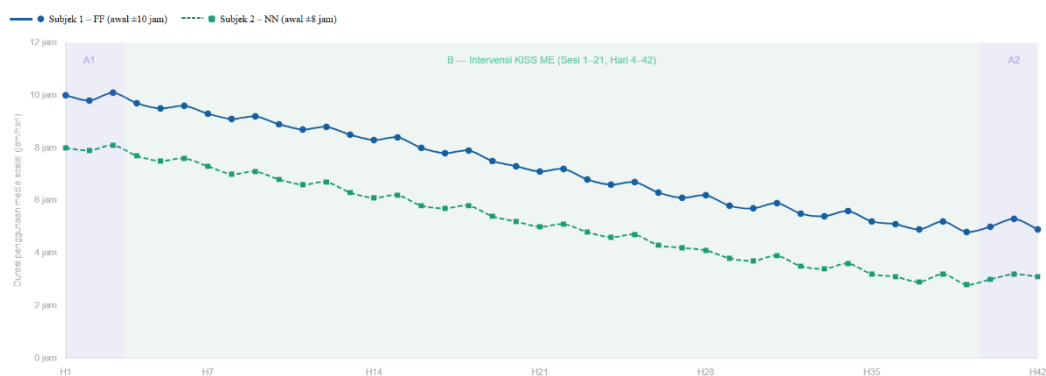
Grafik perbandingan berikut menyajikan skor FOMO kedua subjek secara bersamaan dari fase *baseline* awal (A1) hingga fase *baseline* akhir (A2), sehingga perbedaan kondisi sebelum dan sesudah intervensi Teknik KISS ME dapat terlihat secara visual.



Gambar 4. 5 Grafik Pre-Test dan Post-Test Partisipan

d. Grafik *Daily Log* Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan grafik *daily log* durasi penggunaan media sosial selama 42 hari fase intervensi, kedua subjek menunjukkan kecenderungan penurunan penggunaan media sosial selama penelitian berlangsung. Pada kondisi awal, subjek FF memiliki durasi penggunaan media sosial sekitar 10 jam per hari, sedangkan subjek NN sekitar 8 jam per hari. Setelah pemberian intervensi teknik KISS ME sebanyak 21



sesi, durasi penggunaan media sosial kedua subjek mengalami penurunan secara bertahap meskipun terdapat beberapa fluktuasi. Pada akhir pengamatan, durasi penggunaan media sosial subjek FF menurun menjadi sekitar 5 jam per hari dan subjek NN menjadi sekitar 3 jam per hari.

Gambar 4. 6 *Grafik durasi penggunaan media sosial harian partisipan FF dan NN selama fase intervensi*

e. Analisis dalam kondisi

Analisis dalam kondisi bertujuan untuk melihat pola data secara terpisah di dalam setiap fase pengukuran, meliputi panjang kondisi, rentang skor, level skor, rata-rata, kecenderungan arah, dan stabilitas data.

Tabel 4. 8 *Analisis Dalam Kondisi Subjek 1 (FF)*

Komponen Analisis	Kondisi A1 (Baseline Awal)	Kondisi A2 (Baseline Akhir)
Panjang kondisi	3	3
Rentang skor	86 - 89	52 – 54
Level skor	Tinggi	Sedang
Rata-rata	87,33	52,67
Kecenderungan arah	Meningkat (+) kemudian stabil (=)	Menurun (–) kemudian stabil (=)
Stabilitas	Stabil (variasi kecil)	Stabil (variasi kecil)

Catatan. Kecenderungan arah ditentukan berdasarkan pola data antar sesi dalam masing-masing fase.

Berdasarkan Tabel 4.8, Subjek 1 (FF) pada fase A1 menunjukkan skor yang konsisten pada kategori tinggi dengan rentang 86–89 dan rata-rata 87,33. Kecenderungan arah meningkat pada sesi kedua (89) kemudian kembali stabil pada sesi ketiga (87), dengan variasi sangat kecil. Pada fase A2, skor berada pada rentang 52–54 dengan rata-rata 52,67. Kecenderungan arah sedikit menurun pada sesi kedua (52) kemudian stabil pada sesi ketiga (52). Kedua kondisi menunjukkan stabilitas yang baik, sehingga perbandingan antar fase dapat dilakukan secara valid.

Tabel 4. 9 *Analisis dalam Kondisi Subjek 2 (NN)*

Komponen Analisis	Kondisi A1 (Baseline Awal)	Kondisi A2 (Baseline Akhir)
Panjang kondisi	3	3
Rentang skor	84 – 86	50 – 51
Level skor	Tinggi	Sedang
Rata-rata	84,67	50,33
Kecenderungan arah	Stabil (=) kemudian meningkat (+)	Stabil (=) dengan variasi minimal
Stabilitas	Stabil	Stabil

Catatan. Kecenderungan arah ditentukan berdasarkan pola data antar sesi dalam masing-masing fase.

Berdasarkan Tabel 4.9, Subjek 2 (NN) pada fase A1 menunjukkan rentang skor 84–86 dengan rata-rata 84,67, seluruhnya kategori tinggi. Pola data sangat stabil pada dua sesi pertama (84, 84)

dan sedikit meningkat pada sesi ketiga (86). Pada fase A2, skor berada pada rentang 50–51 dengan rata-rata 50,33, seluruhnya kategori sedang. Variasi A2 hanya sebesar 1 poin, menunjukkan stabilitas yang sangat tinggi pasca intervensi.

f. Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi bertujuan untuk membandingkan perubahan yang terjadi ketika berpindah dari fase A1 ke fase A2, meliputi perubahan kecenderungan arah, stabilitas, level, dan persentase tumpang tindih (*overlap*) data.

Tabel 4. 10 *Analisis Antar Kondisi Subjek 1 (FF)*

Komponen Analisis	Perbandingan Kondisi (A1 → A2)
Jumlah variabel yang diubah	1 (intervensi Teknik KISS ME)
Perubahan kecenderungan arah	Meningkat/stabil (A1) → Menurun/stabil (A2)
Perubahan stabilitas	Stabil → Stabil
Perubahan level	86 (titik pertama A1) → 54 (titik pertama A2) = -32 poin
Rata-rata perubahan level	87,33 → 52,67 = -34,66 poin
Persentase overlap data	0% (tidak ada skor A2 yang masuk rentang A1)

Catatan. Perubahan level dihitung dari titik data pertama masing-masing fase dan dari selisih rata-rata fase

Berdasarkan Tabel 4.10, analisis antar kondisi Subjek 1 (FF) menunjukkan perubahan level sebesar -32 poin dari titik data pertama, atau $-34,66$ poin dari selisih rata-rata. Kecenderungan arah berubah dari meningkat/stabil pada A1 menjadi menurun/stabil pada A2. Persentase *overlap* data sebesar 0% mengkonfirmasi tidak ada satu pun skor A2 yang berada dalam rentang A1. Ini merupakan indikator kuat bahwa perubahan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh intervensi Teknik KISS ME.

Tabel 4. 11 *Analisis Antar Kondisi Subjek 2 (NN)*

Komponen Analisis	Perbandingan Kondisi (A1 → A2)
Jumlah variabel yang diubah	1 (intervensi Teknik KISS ME)
Perubahan kecenderungan arah	Stabil/meningkat (A1) → Stabil (A2) pada level lebih rendah
Perubahan stabilitas	Stabil → Stabil
Perubahan level	84 (titik pertama A1) → 50 (titik pertama A2) = -34 poin
Rata-rata perubahan level	$84,67 \rightarrow 50,33 = -34,34$ poin
Persentase overlap data	0% (tidak ada skor A2 yang masuk rentang A1)

Catatan. Perubahan level dihitung dari titik data pertama masing-masing fase dan dari selisih rata-rata fase

Pada Subjek 2 (NN), perubahan level antar kondisi sebesar -34 poin dari titik pertama atau -34,34 poin berdasarkan selisih rata-rata. Serupa dengan Subjek 1, persentase overlap data Subjek 2 juga menunjukkan angka 0%, yang memperkuat kesimpulan bahwa perubahan yang terjadi bersifat nyata dan tidak tumpang tindih antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Persentase overlap 0% ini merupakan indikator yang sangat kuat dalam analisis visual SSR bahwa intervensi teknik KISS ME memberikan efek perubahan yang bermakna terhadap penurunan tingkat FOMO pada kedua subjek.

g. Presentase perubahan

Persentase perubahan dihitung untuk mengetahui seberapa besar penurunan skor FOMO yang terjadi pada masing-masing subjek dari fase A1 ke fase A2. Rumus yang digunakan adalah:

$$\% \text{ Perubahan} = \frac{\text{ratarata A1} - \text{ratarata A2}}{\text{Ratarata A1}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan persentase perubahan kedua subjek disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4. 12 *Persentase Perubahan Skor FOMO Subjek*

Komponen	Rata-rata A1	Rata-rata A2	Selisih	% Perubahan
Subjek 1 (FF)	87,33	52,67	34,66	39,69%
Subjek 2 (NN)	84,67	50,33	34,34	40,55%

Berdasarkan Tabel 4.12, Subjek 1 (FF) mengalami penurunan skor FOMO sebesar 34,66 poin dari rata-rata A1 (87,33) menjadi rata-rata A2 (52,67), dengan persentase perubahan sebesar 39,69%. Artinya, tingkat FOMO Subjek 1 menurun hampir 40% dari kondisi sebelum intervensi. Penurunan ini disertai perubahan kategori dari tinggi menjadi sedang, yang menunjukkan perubahan bermakna secara klinis.

Subjek 2 (NN) mengalami penurunan skor FOMO sebesar 34,34 poin dari rata-rata A1 (84,67) menjadi rata-rata A2 (50,33), dengan persentase perubahan sebesar 40,55%. Persentase perubahan Subjek 2 sedikit lebih tinggi dibandingkan Subjek 1, dengan selisih kurang dari 1%. Kedua subjek menunjukkan persentase perubahan yang setara, mengindikasikan intervensi Teknik KISS ME memberikan dampak yang konsisten pada masing-masing individu.

h. *Effect size (Percentage of Non-Overlapping Data/ PND)*

Effect size dalam penelitian *Single Subject Research* (SSR) diukur menggunakan metode *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND). PND menghitung proporsi data pada fase *baseline* akhir (A2) yang tidak tumpang tindih dengan rentang data fase *baseline* awal (A1). Karena tujuan intervensi adalah menurunkan skor FOMO, maka data A2

yang dihitung sebagai *non-overlapping* adalah skor yang berada di bawah skor terendah fase A1.

Kriteria interpretasi PND yang digunakan mengacu pada Sunanto et al. (2005), yaitu: (1) 90–100% = sangat efektif; (2) 70–89% = efektif; (3) 50–69% = cukup efektif; (4) di bawah 50% = tidak efektif. Hasil perhitungan PND untuk masing-masing subjek disajikan pada Tabel 4.13 berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Perhitungan PND Kedua Subjek

Komponen	Subjek 1 (FF)	Subjek 2 (NN)	Keterangan
Rentang skor A1 (<i>baseline</i> awal)	86 - 89	84 - 86	Patokan batas atas skor A1
Skor A2 (post-test)	54, 52, 52	50, 51, 50	Seluruhnya di bawah rentang A1
Data point A2 tidak overlap	3 dari 3	3 dari 3	Semua skor A2 tidak tumpang tindih
Nilai PND	100%	100%	$(3/3) \times 100\%$
Kategori Efektivitas	Sangat Efektif	Sangat Efektif	PND 90 - 100%

Catatan. PND = (jumlah data A2 di bawah skor terendah A1 / total data A2) $\times$ 100%. Kriteria interpretasi: 90–100% = sangat efektif; 70–89% = efektif; 50–69% = cukup efektif; < 50% = tidak efektif (Sunanto et al., 2005).

Berdasarkan Tabel 4.13, seluruh skor A2 Subjek 1 (FF), yaitu 54, 52, dan 52, berada di bawah skor terendah A1 (86). Perhitungan PND Subjek 1:

$$PND = \frac{3}{3} \times 100\% = 100\%$$

Nilai PND sebesar 100% berada pada rentang 90–100%, sehingga termasuk dalam kategori sangat efektif (Sunanto et al., 2005).

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi Teknik KISS ME terbukti sangat efektif menurunkan tingkat FOMO Subjek 1, ditandai dengan tidak adanya satu pun skor pasca intervensi yang tumpang tindih dengan rentang skor sebelum intervensi.

Seluruh skor A2 Subjek 2 (NN), yaitu 50, 51, dan 50, juga berada di bawah skor terendah A1 (84). Perhitungan PND Subjek 2:

$$PND = \frac{3}{3} \times 100\% = 100\%$$

Nilai PND Subjek 2 sebesar 100% juga termasuk dalam kategori sangat efektif (Sunanto et al., 2005). Stabilitas skor A2 Subjek 2 yang sangat tinggi (variasi hanya 1 poin) memperkuat kesimpulan bahwa perubahan pada Subjek 2 bersifat konsisten dan telah terinternalisasi dengan baik. Secara keseluruhan, nilai PND 100% pada kedua subjek merupakan indikator yang sangat kuat bahwa intervensi Teknik KISS ME memberikan dampak penurunan FOMO yang nyata, konsisten, dan bermakna secara klinis.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan pada sub-bab sebelumnya, ditemukan bahwa intervensi Teknik KISS ME memberikan pengaruh positif terhadap penurunan Tingkat FOMO (*Fear of Missing Out*) pada subjek penelitian.

Pembahasan berikut akan menguraikan secara sistematis temuan penelitian dengan merujuk pada kerangka teoritis yang telah dibangun pada bab sebelumnya, serta mengaitkannya dengan penelitian- penelitian relevan.

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Sebelum Diberikan Teknik KISS ME

Sebelum intervensi diberikan, kedua subjek menunjukkan tingkat FOMO yang berada pada kategori tinggi secara konsisten. Subjek 1 (FF) memperoleh skor 86, 89, dan 87 dengan rata-rata 87,33. Subjek 2 (NN) memperoleh skor 84, 84, dan 86 dengan rata-rata 84,67. Seluruh skor pre-test tersebut berada dalam rentang tinggi (74–100) berdasarkan kategorisasi skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FOMO) dari Kurniawan & Utami (2022, pp. 152-154).

Konsistensi skor pada kategori tinggi di ketiga sesi pengukuran *baseline* awal (A1) menunjukkan bahwa kondisi FOMO yang dialami kedua subjek bukan merupakan fluktuasi sementara, melainkan pola yang menetap. Hal ini sesuai dengan prosedur SSR (*Single Subject Research*) yang mensyaratkan stabilitas data *baseline* sebelum intervensi dimulai agar perbandingan antar fase dapat dilakukan secara valid (Sunanto et al., 2005, pp. 63-65).

Dilihat dari karakteristik kesehariannya, FF menggunakan tiga *platform* media sosial (TikTok, Instagram, WhatsApp) rata-rata 10 jam per hari. Ia juga menunjukkan perilaku kompulsif, seperti terus mengecek ponsel saat perkuliahan berlangsung meskipun menyadari dampaknya terhadap produktivitas. Sementara itu, NN aktif menggunakan TikTok,

Twitter, dan Instagram lebih dari 8 jam per hari. NN juga cenderung menunjukkan respons emosional yang impulsif, misalnya membanting ponsel ketika koneksi internet terganggu. Perilaku-perilaku ini merefleksikan empat aspek utama FOMO yang diidentifikasi oleh Kurniawan & Utami, (2022, pp. 153-154), yaitu kecemasan (*anxiety*), kebutuhan untuk terikat secara sosial (*need to belong*), kecanduan (*addiction*), dan kebutuhan untuk populer (*need for popularity*).

Tingginya skor FOMO pada kedua subjek dapat dipahami melalui kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (2000, pp. 68-70). Menurut teori ini, FOMO muncul ketika tiga kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi secara optimal, yakni kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi di kehidupan nyata, individu cenderung mencari kompensasi melalui keterlibatan yang berlebihan di media sosial (Przybylski et al., 2013, pp. 1841-1842). Penelitian oleh Qin et al. (2026, pp. 3-5) pada mahasiswa mendukung perspektif ini, dengan menemukan bahwa frustrasi terhadap kebutuhan SDT secara signifikan memprediksi peningkatan kecemasan terkait FOMO dalam konteks penggunaan media sosial.

Durasi penggunaan media sosial yang tinggi pada kedua subjek (lebih dari 8-10 jam per hari) turut memperburuk kondisi FOMO. Penelitian Alkhazaleh (2026, pp. 6-8) mengungkap bahwa mahasiswa dengan FOMO tinggi cenderung menunda tanggung jawab akademiknya karena lebih asyik

dengan media sosial, sehingga terbentuk siklus yang tidak sehat antara FOMO, prokrastinasi, dan penurunan prestasi. Kondisi ini sangat terlihat pada diri NN yang kerap mengaku menunda tugas kuliah demi berselancar di media sosial.

Selain itu, paparan algoritma TikTok yang bersifat adiktif juga memperkuat kondisi FOMO kedua subjek. *Platform* TikTok dirancang dengan sistem rekomendasi berbasis kecerdasan buatan yang terus menyajikan konten baru tanpa batas (*infinite scroll*), sehingga pengguna sulit berhenti. Darmiyanti et al. (2024, pp. 112-114) menemukan bahwa paparan konten TikTok secara konsisten memicu kecemasan digital dan dorongan FOMO di kalangan pengguna aktif, terutama karena konten yang ditampilkan cenderung memperlihatkan kehidupan ideal yang memicu perbandingan sosial. Kondisi ini selaras dengan pengalaman FF yang merasakan dorongan kuat untuk mengikuti tren TikTok yang sedang viral.

Dari perspektif kepribadian, kedua subjek menunjukkan kecenderungan tinggi dalam aspek *need for popularity* dan *anxiety* sebagaimana terukur dalam skala ON-FOMO. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Rozgonjuk et al. (2021, pp. 6-8) yang menunjukkan bahwa neurotisme merupakan prediktor terkuat FOMO, karena individu dengan neurotisme tinggi memiliki regulasi emosi yang lebih lemah sehingga lebih rentan terhadap kecemasan sosial berbasis media sosial. Pada NN, respons impulsif terhadap gangguan koneksi internet (seperti membanting ponsel) memperkuat indikasi regulasi emosi yang belum optimal.

Dengan demikian, gambaran FOMO pada fase *pre-intervensi* ini menunjukkan bahwa kondisi yang dialami kedua subjek mencerminkan kondisi yang kompleks dan multidimensional. Tingginya skor FOMO tidak hanya disebabkan oleh durasi penggunaan media sosial yang panjang, tetapi juga oleh belum terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, lemahnya regulasi emosi, serta paparan konten digital yang sengaja dirancang untuk membuat pengguna terus bertahan di layar. Kondisi ini menegaskan urgensi penanganan yang bersifat holistik dan menyasar berbagai dimensi psikologis sekaligus.

2. Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Sesudah Diberikan Teknik KISS ME

Setelah menerima 21 sesi intervensi Teknik KISS ME, kedua subjek mengalami penurunan skor FOMO yang signifikan dan stabil. Subjek 1 (FF) memperoleh skor *post-test* berturut-turut sebesar 54, 52, dan 52 dengan rata-rata 52,67. Subjek 2 (NN) memperoleh skor 50, 51, dan 50 dengan rata-rata 50,33. Seluruh skor tersebut berada dalam kategori sedang (47-73), yang berarti terjadi perpindahan kategori dari tinggi ke sedang pasca intervensi.

Stabilitas skor pada fase *baseline* akhir (A2) dengan variasi yang sangat kecil (FF: 52–54; NN: 50-51) mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bersifat konsisten dan bukan sekadar efek sementara. Ketiga titik data pengukuran yang seluruhnya berada pada kategori sedang memperkuat kesimpulan bahwa perubahan perilaku FOMO pada kedua subjek telah mengalami internalisasi yang bermakna.

Penurunan FOMO pasca intervensi ini tidak terlepas dari proses yang berlangsung selama fase B. Komponen kreativitas (sesi 1-4) terbukti efektif sebagai tahap awal (*entry point*) intervensi. Ketika FF dan NN tenggelam dalam kegiatan membuat buket, melukis, dan meronce, frekuensi pengecekan ponsel menurun drastis secara alamiah tanpa perlu paksaan. Hal ini selaras dengan temuan Conner et al. (2016, pp. 184-186) bahwa aktivitas kreatif sehari-hari berkontribusi pada peningkatan *flourishing* dan kesejahteraan psikologis. Ketika individu memiliki sumber kepuasan alternatif yang bermakna, dorongan kompulsif untuk terus memantau media sosial secara otomatis berkurang.

Komponen informasi (sesi 5-7) berperan dalam membangun literasi digital dan kesadaran kritis kedua subjek tentang mekanisme psikologis di balik FOMO. Berdasarkan laporan subjek melalui *daily logbook*, FF berhasil mengurangi durasi penggunaan Instagram hingga 5 jam per hari, sementara NN membatasi waktu bermain TikTok maksimal 3 jam per hari. Intervensi berbasis psikoedukasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri dan mengubah pola pikir terkait penggunaan media sosial. Hal ini didukung oleh penelitian Hutasuhut & Maulidin (2025, pp. 30-32) yang menemukan bahwa psikoedukasi efektif dalam menurunkan kecenderungan FOMO pada siswa.

Komponen sosial (sesi 8-11) memberikan dampak yang transformatif dan mendalam. Kunjungan ke Panti Asuhan Mamba'ul Hikmah serta kegiatan volunteer bersama anak berkebutuhan khusus (ABK)

memberikan pengalaman koneksi sosial yang nyata dan bermakna. Kedua subjek melaporkan rasa puas dan berarti setelah berinteraksi secara langsung, sebuah pengalaman yang tidak bisa digantikan oleh interaksi virtual. Kegiatan *outdoor* di Coban Talun juga memberikan efek present-moment awareness secara alami. Penelitian Hasan Tutar et al., (2021, pp. 58-61). menegaskan bahwa hubungan sosial yang sehat dan dukungan interpersonal yang autentik berperan penting dalam menekan kecenderungan FOMO. Interaksi sosial yang bermakna ini juga memperkuat aspek relasional yang sulit didapatkan dari interaksi virtual semata. Ketika kebutuhan akan relatedness terpenuhi melalui interaksi nyata, individu tidak lagi bergantung pada validasi digital untuk merasakan keterhubungan.

Komponen spiritual (sesi 12-14) melalui ibadah rutin, kajian Ustadz Hanan Attaki, dan puasa sunah secara konsisten membangun dimensi kesadaran batiniah yang berfungsi sebagai penyeimbang terhadap dorongan FOMO. FF melaporkan bahwa dorongan untuk membuka media sosial menurun setelah melaksanakan shalat Subuh, sedangkan NN melaporkan kualitas tidur yang membaik dan kecemasan yang berkurang secara nyata setelah rutin mendengarkan murottal. Temuan ini konsisten dengan penelitian Tamami (2022, pp. 249-252) dan Effendy (2022, pp. 432-436) yang menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi psikologis. Praktik

spiritual membantu individu memaknai ulang nilai diri, tidak lagi bersumber dari validasi sosial, melainkan dari kedekatan dengan Tuhan.

Komponen musik/murottal (sesi 15-17) mencakup kegiatan mendengarkan *podcast* tentang FOMO, menonton film dokumenter *The Social Dilemma* (2020), serta *Silent Walk*. Film dokumenter tersebut menjadi titik kritis yang mengubah cara pandang kedua subjek terhadap desain psikologis platform media sosial. NN menyatakan bahwa film ini mengubah perspektifnya secara fundamental. Aktivitas *Silent Walk* melatih *mindful awareness* melalui perpaduan gerakan fisik dan stimulasi audio positif.

Temuan ini sejalan dengan hasil *scoping review* Moulaei et al. (2023, pp. 5-8) yang menyimpulkan bahwa mendengarkan dan membaca Al-Qur'an secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh Khadijah (2023, pp. 41-43) bahwa terapi musik efektif menurunkan stres dan kecemasan pada mahasiswa. Kedua subjek dalam penelitian ini melaporkan penurunan kecemasan (FF) dan peningkatan kualitas tidur (NN) setelah mengikuti komponen musik/murottal, yang mengindikasikan terjadinya relaksasi fisiologis sebagaimana dijelaskan dalam kedua studi tersebut. Dengan demikian, komponen musik/murottal dalam Teknik KISS ME terbukti berkontribusi terhadap penurunan FOMO melalui jalur relaksasi dan penguatan kesadaran diri.

Komponen emosional (sesi 18-21) melalui terapi Spiritual *Emotional Freedom Technique* (SEFT) di Klinik Psychocare Malang menjadi komponen yang paling transformatif. FF mengidentifikasi pemicu utama FOMO nya sebagai kebutuhan akan validasi sosial dan rasa takut tidak diterima, sedangkan NN menemukan bahwa FOMO-nya bersumber dari ketidakamanan diri yang telah lama tersimpan. Setelah menjalani tiga sesi terapi, kedua subjek melaporkan penurunan intensitas emosi negatif yang signifikan. Penelitian Sofia et al. (2023, pp. 732-735) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* secara signifikan dapat menurunkan kecenderungan FOMO, karena individu belajar untuk hadir pada momen saat ini tanpa terikat pada rasa takut kehilangan.

Pemantauan pola makan berupa pengurangan konsumsi gula tebu dan MSG turut diberikan sebagai pendukung intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek melaporkan suasana hati yang lebih stabil serta berkurangnya *mood swing* yang sebelumnya kerap memperburuk kebiasaan *scrolling* secara kompulsif. FF mengaku lebih mudah berkonsentrasi dan tidak mudah gelisah, sementara NN melaporkan emosi yang lebih terkendali dibandingkan sebelum intervensi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Zhang et al. (2026, pp. 6-8) yang dalam studi kohort selama 4 tahun terhadap 1.204 remaja menemukan bahwa asupan minuman manis (*sugar-sweetened beverages/SSB*) yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi yang lebih tajam (kelompok tertinggi: +6,0 poin vs kelompok terendah: +2,0

poin) serta penurunan kualitas tidur. Dengan demikian, ketika FF dan NN mengurangi konsumsi gula, stabilitas emosi mereka ikut membaik, sebagaimana yang dilaporkan secara subjektif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung temuan Zhang et al. (2026, pp. 8-9) bahwa pengaturan pola makan, khususnya pengurangan konsumsi gula, berperan dalam menjaga stabilitas emosi dan mendukung keberhasilan intervensi psikologis seperti Teknik KISS ME.

Secara keseluruhan, perubahan yang terjadi pasca intervensi mencerminkan keberhasilan dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dasar melalui jalur yang sehat dan bermakna. Ketika kebutuhan akan *relatedness*, *competence*, dan *autonomy* terpenuhi melalui kreativitas, koneksi sosial yang nyata, penguatan spiritual, serta regulasi emosi, dorongan untuk mencari kompensasi di media sosial secara alami berkurang. Perubahan kategori FOMO dari tinggi ke sedang pada kedua subjek merupakan bukti nyata dari proses intervensi yang berlangsung secara bertahap namun terarah selama 21 sesi.

3. Efektivitas Teknik KISS ME terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa

Hasil analisis data menunjukkan bahwa Teknik KISS ME efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada kedua subjek penelitian. Kesimpulan tersebut didukung oleh tiga indikator utama, yaitu persentase perubahan, nilai *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND), dan analisis visual grafik.

Berdasarkan persentase perubahan, Subjek 1 (FF) mengalami penurunan skor FOMO sebesar 34,66 poin dari rata-rata fase *baseline* (A1) sebesar 87,33 menjadi 52,67 pada fase intervensi (A2), atau setara dengan penurunan sebesar 39,69%. Sementara itu, Subjek 2 (NN) mengalami penurunan sebesar 34,34 poin dari rata-rata A1 sebesar 84,67 menjadi 50,33 pada fase A2, dengan persentase perubahan sebesar 40,55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan skor FOMO yang relatif konsisten setelah diberikan intervensi.

Keefektifan intervensi semakin diperkuat oleh nilai PND yang mencapai 100% pada kedua subjek. Seluruh skor pada fase A2 (FF: 54, 52, 52; NN: 50, 51, 50) berada di bawah skor terendah pada fase A1, sehingga tidak ditemukan data yang tumpang tindih (*overlap*). Berdasarkan kriteria interpretasi PND dalam *Single Subject Research* (SSR), nilai 90-100% dikategorikan sebagai sangat efektif. Dengan demikian, nilai PND sebesar 100% menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang terjadi sangat kuat dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh faktor eksternal lainnya (Sunanto et al., 2005, pp. 96-98). Tidak adanya *overlap* data juga mempertegas adanya perbedaan yang jelas antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis dalam kondisi menunjukkan bahwa data pada kedua fase cenderung stabil dengan variasi antar sesi yang kecil. Pada subjek FF, rentang skor fase A1 berada pada angka 86-89 dengan kecenderungan sedikit meningkat namun tetap stabil, sedangkan fase A2 berada pada

rentang 52-54 dan menunjukkan kestabilan. Pada subjek NN, rentang skor fase A1 berada pada angka 84-86 dan fase A2 berada pada angka 50-51, yang keduanya juga menunjukkan pola stabil. Stabilitas data ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi tidak bersifat kebetulan, melainkan menunjukkan pola perubahan yang konsisten.

Selain itu, analisis antar kondisi memperlihatkan adanya perubahan level yang signifikan setelah intervensi diberikan. Pada subjek FF, perubahan level dari fase A1 ke A2 mencapai -32 poin berdasarkan titik awal antar fase, atau sebesar -34,66 poin berdasarkan selisih rata-rata. Pada subjek NN, perubahan level mencapai -34 poin atau sebesar -34,34 poin berdasarkan rata-rata fase. Perubahan kecenderungan arah dari meningkat/stabil menjadi menurun/stabil pada FF, serta dari stabil menuju stabil pada level yang jauh lebih rendah pada NN, menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak yang nyata terhadap penurunan FOMO.

Secara teoritis, efektivitas Teknik KISS ME dapat dijelaskan melalui mekanisme neuroplastisitas dan modifikasi perilaku Masykur AG (2025, p. 106) menjelaskan bahwa Teknik KISS ME bekerja dengan memanfaatkan kemampuan otak dalam membentuk koneksi saraf baru melalui pengalaman multisensorik dan spiritual. Setiap komponen dalam K-I-S-S-M-E berfungsi sebagai rangkaian perilaku dalam konsep *chaining* Martin & Pear (2019, pp. 185-188), yaitu proses pembentukan perilaku kompleks melalui penggabungan perilaku-perilaku sederhana. Pelaksanaan intervensi secara bertahap selama 21 sesi memungkinkan terbentuknya pola perilaku baru

yang lebih adaptif dan menggantikan kebiasaan kompulsif dalam penggunaan media sosial.

Efektivitas Teknik KISS ME juga dapat dipahami melalui perspektif *Self-Determination Theory* (SDT). Sebelum intervensi, FOMO muncul karena kebutuhan psikologis dasar, seperti *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*, belum terpenuhi secara optimal sehingga individu cenderung mencari kompensasi melalui media sosial. Teknik KISS ME membantu memenuhi ketiga kebutuhan tersebut melalui aktivitas yang lebih sehat dan bermakna. Aktivitas kreatif membantu meningkatkan competence, interaksi sosial secara langsung memenuhi kebutuhan relatedness, sedangkan pelatihan regulasi emosi dan aktivitas spiritual memperkuat autonomy. Qin et al. (2026, pp. 4-6) juga menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dalam SDT secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan kecemasan FOMO pada mahasiswa.

Selain itu, Teknik KISS ME memiliki karakteristik yang holistik dan multidimensional. Berbeda dengan pendekatan tunggal seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau *mindfulness*, Teknik KISS ME mengintegrasikan aspek kognitif, sosial, emosional, spiritual, dan fisiologis dalam satu rangkaian intervensi. Integrasi berbagai dimensi tersebut memungkinkan terciptanya efek sinergis yang saling mendukung. Plackett et al. (2023, pp. 12-15) dalam *systematic review* mereka juga menemukan bahwa intervensi yang bersifat komprehensif terhadap penggunaan media sosial cenderung memberikan dampak yang lebih berkelanjutan terhadap

kesejahteraan mental dibandingkan intervensi tunggal. Dalam konteks penelitian ini, kombinasi terapi SEFT, psikoedukasi digital, aktivitas alam, praktik spiritual, dan pemantauan pola makan menjadi faktor yang memperkuat keberhasilan intervensi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Sofia et al. (2023, pp. 732-735) yang menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam menurunkan FOMO. Namun, Teknik KISS ME memiliki nilai tambah karena mengintegrasikan dimensi spiritual dan sosial yang lebih kontekstual bagi mahasiswa Muslim. Huang (2025, pp. 7-9) juga menjelaskan bahwa mindfulness berfungsi sebagai *pressure-reducing valve* dalam mengurangi tekanan akibat paparan media sosial. Hal tersebut mendukung relevansi komponen *mindful* dalam Teknik KISS ME, seperti *Silent Walk*, terapi SEFT, dan praktik ibadah.

Nilai PND sebesar 100% pada kedua subjek menunjukkan bahwa Teknik KISS ME memiliki tingkat efektivitas yang sangat tinggi dalam menurunkan perilaku FOMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan multi-komponen berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal, khususnya pada permasalahan psikologis yang bersifat multidimensional seperti FOMO.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah subjek yang terbatas ($n = 2$) dalam desain SSR menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol membuat pengaruh spesifik

dari masing-masing komponen Teknik KISS ME belum dapat diidentifikasi secara terpisah. Ketiga, penelitian ini belum melakukan follow-up jangka panjang untuk mengetahui keberlangsungan perubahan perilaku setelah intervensi selesai diberikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah subjek yang lebih besar, kelompok kontrol, serta evaluasi *follow-up* agar efektivitas Teknik KISS ME dapat diuji secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis H1 bahwa Teknik KISS ME efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa. Nilai PND sebesar 100%, persentase perubahan rata-rata sebesar 40,12%, dan overlap data sebesar 0% menunjukkan bahwa Teknik KISS ME merupakan intervensi yang sangat efektif dalam membantu menurunkan FOMO. Intervensi ini tidak hanya menurunkan skor FOMO secara kuantitatif, tetapi juga membantu subjek menemukan sumber keterhubungan dan kepuasan yang lebih bermakna di luar dunia maya.

4. Efektivitas Teknik KISS ME terhadap Fear of Missing Out (FOMO) dalam Perspektif Islam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) efektif dalam menurunkan tingkat Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa Psikologi UIM MMI Malang. Penurunan kecemasan sosial dan kecenderungan ketergantungan terhadap media sosial tersebut dapat

dianalisis melalui perspektif Psikologi Islam dengan menggunakan pendekatan konfirmasi, komparasi, komplementer, dan kritik alternatif.

a. Pendekatan Konfirmasi

Pendekatan konfirmasi digunakan untuk melihat kesesuaian antara temuan empiris penelitian dengan ajaran Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen Spiritual dan Musik/Murottal dalam Teknik KISS ME berkontribusi terhadap penurunan tingkat FOMO pada mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Al-Isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian." (QS. Al-Isra': 82).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai syifa' (penawar) bagi kondisi psikologis manusia. Melalui pendengaran murottal Al-Qur'an, individu memperoleh ketenangan batin sehingga mampu mengurangi kecemasan dan tekanan akibat perbandingan sosial di media digital.

Selain itu, keberhasilan aspek Emosional dan Sosial dalam Teknik KISS ME juga sejalan dengan hadis Rasulullah SAW:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

"Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya." (HR. Tirmidzi No. 2317).

Hadis tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan individu dalam mengendalikan perhatian dan fokus terhadap hal-hal yang memberikan manfaat. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa pengelolaan aspek psikologis dan spiritual secara terpadu dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi FOMO.

b. Pendekatan Komparasi

Dalam perspektif psikologi kontemporer, FOMO dipahami sebagai kecemasan yang muncul akibat kebutuhan akan keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi. Berbagai intervensi yang digunakan umumnya berfokus pada perubahan perilaku dan pengelolaan penggunaan media sosial.

Sementara itu, Psikologi Islam memandang bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dapat memunculkan rasa tidak puas dan mengurangi rasa syukur. Allah Swt. berfirman dalam QS. Thaha ayat 131:

وَلَا تَمْدَنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِ ۚ وَرَزَقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

"Dan janganlah engkau tujukan pandanganmu kepada kenikmatan yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami uji mereka dengannya. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal." (QS. Thaha: 131).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia tidak dianjurkan untuk terus memusatkan perhatian pada kenikmatan yang dimiliki orang lain. Dengan demikian, baik psikologi modern maupun Psikologi Islam sama-sama memandang pentingnya pengelolaan diri dalam

mengatasi kecemasan, meskipun Psikologi Islam memberikan penekanan tambahan pada aspek spiritual dan rasa syukur.

c. Pendekatan Komplementer

Pendekatan komplementer menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam dapat melengkapi pendekatan psikologi modern. Aspek Kreativitas, Informasi, dan Sosial dalam Teknik KISS ME membantu mahasiswa memperoleh aktivitas positif, dukungan sosial, serta kemampuan regulasi diri yang lebih baik. Sementara itu, Islam melengkapi proses tersebut melalui nilai qana'ah, syukur, dan ridha terhadap ketentuan Allah SWT.

Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam QS. Al-Hadid ayat 23:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

"Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri." (QS. Al-Hadid: 23).

Ayat tersebut menunjukkan pentingnya keseimbangan emosi dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam menjadikan Teknik KISS ME sebagai intervensi yang lebih holistik karena tidak hanya menyentuh aspek perilaku, tetapi juga aspek spiritual individu.

d. Pendekatan Kritik Alternatif

Pendekatan kritik alternatif digunakan untuk memberikan solusi yang lebih komprehensif terhadap fenomena FOMO pada mahasiswa.

Perkembangan media sosial yang semakin pesat mendorong individu untuk terus terhubung dengan berbagai aktivitas orang lain sehingga berpotensi menimbulkan perbandingan sosial yang berlebihan.

Dalam perspektif Islam, manusia dianjurkan untuk bersikap moderat dan tidak berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan. Allah Swt. berfirman:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا

"Dan demikian pula Kami telah menjadikan kamu umat yang pertengahan (moderat)." (QS. Al-Baqarah: 143).

Melalui Teknik KISS ME, mahasiswa diarahkan untuk memanfaatkan informasi secara bijaksana, mengembangkan potensi diri melalui aktivitas kreatif, membangun hubungan sosial yang sehat, serta memperkuat ketenangan batin melalui murottal Al-Qur'an dan regulasi emosi. Dengan demikian, Teknik KISS ME dapat menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis Psikologi Islam dalam membentuk perilaku digital yang lebih sehat dan seimbang.

Tabel 4. 14 *Matriks Peta Pemikiran dan Posisi Kebaruan Penelitian*

Dimensi Analisis	Perspektif Psikologi Kontemporer	Perspektif Psikologi Islam
Kondisi Masalah	FOMO dipahami sebagai kecemasan akibat kekhawatiran tertinggal pengalaman orang lain, kebutuhan keterhubungan sosial (relatedness) yang kurang terpenuhi, serta kecenderungan mencari validasi eksternal melalui media sosial.	FOMO dapat dikaitkan dengan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, berkurangnya rasa syukur, serta lemahnya pengendalian diri dan orientasi spiritual.

Metode Interveni	Intervensi berfokus pada pengelolaan perilaku, seperti regulasi penggunaan media sosial, peningkatan keterampilan coping, dan penguatan dukungan sosial.	Teknik KISS ME mengintegrasikan aspek kreativitas, informasi, sosial, spiritual, musik/murottal, dan emosional dengan penguatan nilai tazkiyatun nafs, qana'ah, dan regulasi diri berbasis spiritual.
Fokus Perubahan	Perubahan diarahkan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku individu agar mampu beradaptasi secara sehat dengan lingkungan sosial.	Perubahan diarahkan pada keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual sehingga individu mampu mencapai ketenangan jiwa serta hubungan yang lebih baik dengan Allah Swt. dan sesama manusia.
Hasil yang diharapkan	Menurunnya kecemasan sosial, meningkatnya kesejahteraan psikologis, serta terbentuknya perilaku penggunaan media sosial yang lebih adaptif.	Terbentuknya sikap qana'ah, syukur, dan ketenangan jiwa (thuma'ninah), serta pemanfaatan teknologi secara lebih bijaksana dan bernilai maslahat.
Kebaruan Penelitian	Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada pendekatan psikologis dan perilaku dalam mengatasi FOMO.	Penelitian ini menawarkan Teknik KISS ME sebagai intervensi integratif yang memadukan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk menurunkan FOMO pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai efektivitas Teknik KISS ME terhadap Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Sebelum Diberikan Teknik KISS ME

Sebelum diberikan intervensi Teknik KISS ME, kedua subjek penelitian menunjukkan tingkat FOMO yang berada pada kategori tinggi. Subjek 1 (FF) memperoleh skor pre-test pada tiga sesi *baseline* awal (A1) sebesar 86, 89, dan 87, dengan rata-rata 87,33. Subjek 2 (NN) memperoleh skor 84, 84, dan 86, dengan rata-rata 84,67. Konsistensi skor pada kategori tinggi di ketiga sesi mengkonfirmasi bahwa kondisi FOMO kedua subjek bukan fluktuasi sementara, melainkan pola yang menetap dan memerlukan penanganan.

2. Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Sesudah Diberikan Teknik KISS ME

Setelah menerima 21 sesi intervensi Teknik KISS ME, kedua subjek mengalami penurunan skor FOMO yang signifikan dan stabil. Subjek 1 (FF) memperoleh skor post-test pada tiga sesi *baseline* akhir (A2) sebesar 54, 52, dan 52, dengan rata-rata 52,67. Subjek 2 (NN) memperoleh skor 50, 51, dan

50, dengan rata-rata 50,33. Seluruh skor post-test kedua subjek berada pada kategori sedang, menunjukkan perpindahan kategori dari tinggi menjadi sedang pasca intervensi. Stabilitas skor A2 yang sangat baik dengan variasi hanya 2 poin pada FF dan 1 poin pada NN mengkonfirmasi bahwa perubahan yang terjadi bersifat konsisten dan bukan efek sementara.

3. Efektivitas Teknik KISS ME terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa

Teknik KISS ME terbukti sangat efektif dalam menurunkan tingkat FOMO pada mahasiswa. Subjek 1 (FF) mengalami penurunan skor sebesar 34,66 poin (39,69%) dari rata-rata A1 ke A2. Subjek 2 (NN) mengalami penurunan sebesar 34,34 poin (40,55%). Nilai Percentage of Non-Overlapping Data (PND) kedua subjek mencapai 100%, dengan persentase overlap data 0%, yang termasuk dalam kategori sangat efektif berdasarkan kriteria Sunanto et al. (2005). Analisis visual grafik memperlihatkan perubahan level yang dramatis dengan kecenderungan arah yang berubah sesuai tujuan intervensi dan tidak ada kerancuan data antar fase. Dengan demikian, hipotesis H_1 yang menyatakan bahwa Teknik KISS ME efektif dalam menurunkan tingkat FOMO pada mahasiswa diterima.

B. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta mampu membangun aktivitas alternatif yang lebih produktif dan

bermakna agar tidak terjebak dalam perilaku FOMO yang berlebihan. Mahasiswa juga diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata melalui pengelolaan waktu, regulasi emosi, serta peningkatan interaksi sosial secara langsung.

2. Bagi konselor, psikolog, maupun praktisi kesehatan mental, Teknik KISS ME dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu individu yang mengalami permasalahan FOMO maupun ketergantungan media sosial. Pendekatan ini dinilai efektif karena mengintegrasikan berbagai aspek psikologis, sosial, spiritual, dan emosional dalam satu rangkaian intervensi yang holistik.
3. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan program edukasi mengenai kesehatan mental digital, literasi media sosial, serta pencegahan perilaku adiksi media sosial pada mahasiswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kompleks untuk mengetahui efektivitas masing-masing komponen Teknik KISS ME secara lebih spesifik.
5. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melakukan *follow-up* jangka panjang guna mengetahui keberlangsungan perubahan perilaku setelah intervensi selesai diberikan. Selain itu, Teknik KISS ME dapat diuji pada populasi yang berbeda, seperti siswa sekolah menengah, pekerja muda, atau

kelompok usia lainnya yang rentan mengalami FOMO akibat penggunaan media sosial yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Ismi, Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Jurnal sosialisasi detox sosial media sebagai upaya mengatasi social media addiction dan FoMO (*Fear of Missing Out*). *Jurnal Sosialisasi*, 9(November), 92–101
- 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), 33–44.
- Alkhazaleh, Z. M. (2026). Academic procrastination as a mediator linking fear of missing out and social phobia to smartphone addiction among university students: A structural model. *Current Psychology*. Advance online publication.
- Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi pengguna internet Indonesia 2025*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.22146/BPSI.13381>
- Cahyadi, A. (2023). Gambaran fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 146–154.
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai fenomena FoMO di kalangan remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(4), 3763–3771.
- Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2016). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181–189. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>
- Della Fitri Amelia, Yesi Widya Inkasari, Azza Amrayni, Putri, A. G., & Yonada, P. (2024). Terapi CBT berbasis Islam sebagai upaya preventif bagi penderita Fear of Missing Out (FOMO). *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 24–38. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.258>
- Effendy, W. M. S. D. T. E. (2022). Efektivitas terapi musik alam terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis. *Journal of Telenursing*, 4(2), 428–438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Farida, H., Endahing Warni, W., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(1), 60–76.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4),

- 1–21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (edisi ke-9). Universitas Diponegoro.
- Hardani, Sukmana, D. J., & Andriani, H. (2020). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Hasan Tutar, D. T. Ç., & Awalluddin, M. A. (2021). Intercultural study of the fear of missing out, spiritual well-being and individual differences among university students in Malaysia and Turkey. *CMU Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(1). <https://doi.org/10.12982/CMUJASR.2021.004>
- Holte, A. J., Nixon, A., & Cooper, J. (2024). Attachment anxiety mediates the relationship of need to belong and Fear of Missing Out (FoMO). *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00250-2>
- Hootsuite & We Are Social. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>
- Hsiung, H., & Hu, H. (2026). The inner logic of digital anxiety: A Self-Determination Theory perspective on the motivational transformation of Fear of Missing Out. *Frontiers in Public Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1741670>
- Huang, X. (2025). Mindfulness in social media exposure: The pressure-reducing valve for fear of missing out and social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1641462>
- Hutasuhut, D. H., & Maulidin, S. (2025). Mengurangi gejala Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa melalui psikoedukasi dalam layanan bimbingan klasikal. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah*, 5(1), 27–34. <https://doi.org/10.51878/ACTION.V5I1.5631>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, Artikel 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas terapi musik untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 1(3).
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(3). <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Lestari, B. D., Rasyid, M. J. J., Mudayanah, A. A., Putri, D. S., Aisyah, D. P., & Fitriyani, E. (2023). Pengembangan alat ukur skala Feeling of Missing Out pada mahasiswa.

- Journal of Psychology Students*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.15575/jops.v2i1.25036>
- Leubner, D., & Hinterberger, T. (2017). Reviewing the effectiveness of music interventions in treating depression. *Frontiers in Psychology*, 8, Artikel 1109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01109>
- Li, W., & Zhang, M. (2026). High sugar-sweetened beverage intake predicts adverse physical, emotional, and sleep health trajectories in adolescents: A 4-year prospective cohort study. *Frontiers in Public Health*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1754072>
- Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*, 43(42), 32665–32685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w>
- Martin, G., & Pear, J. (2019). *Behavior modification: What it is and how to do it* (10th ed.). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780429020599>
- Masykur AG, M. (2025). *Neuropsikologi dan pedagogi*. Edulitera.
- Moulaei, K., Hosseini, A., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(7). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Nadia Putri Ayu, & Desy Safitri. (2025). Hubungan sindrom Fear of Missing Out (FoMO) terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1–18.
- Pebriani, M., & Darmiyanti, A. (2024). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan anak usia dini dan tinjauan dari psikologi perkembangan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/paud.v8i1.556>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, 253, Artikel 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>
- Plackett, R., Blyth, A., Schartau, P., & Street, R. H. (2023). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, 1–20. <https://doi.org/10.2196/44922>
- 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>
- Rahmania, F. A., Ramadhayanti, J. S., Aliyah, T., Andini, D., & Nugraha, S. P. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) as a mediator of anxiety on social media fatigue in early adulthood. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 85–92. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956>

- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, Artikel 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Scruggs, T. E., & Mastropieri, M. A. (1998). Summarizing single-subject research: Issues and applications. *Behavior Modification*, 22(3), 221–242. <https://doi.org/10.1177/01454455980223001>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap Fear of Missing Out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127–138. <https://doi.org/10.26740/JPTT.V10N2.P127-138>
- Sinta, D., Wardani, S., Cahyani, R., Puspita, E., & Surabaya, N. (2023). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) pada generasi Z terhadap ketakwaan kepada Allah SWT. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 257–269.
- Sofia, L., Rifayanti, R., Amalia, P. R., Monica, L., & Gultom, K. (2023). Mindfulness therapy to lower the tendency to Fear of Missing Out. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 729–736. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2018>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). Mengantisipasi gejala Fear of Missing Out (FoMO) terhadap dampak social global 4.0 dan 5.0 melalui subjective well-being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Taswiyah*, 8(1), 103–119.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. University of Tsukuba.
- Syahidah, N. A., Pramesti, D., Ndari, W., Pratiwi, D., Setiawati, H. S., Nazzala, Z. S., & Rahma, S. N. (2024). Fenomena FOMO yang bisa berujung hustle culture di kalangan mahasiswa UNNES. *Jurnal Ilmu Sosial*, 3(1), 66–78.
- Tamami, S. S. B. Q. (2022). Dampak terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur santri. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–255. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Triyani Pujiastuti, Lastri Pebriyanti, Ranty Oktavia, Evan Evindo Yan Joharman, Dewi, A., & Sari, O. (2025). Dampak Fear of Missing Out (FOMO) terhadap kehidupan diri mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 488–498.
- Vettehen, P. H., & Schaap, G. (2023). An attention economic perspective on the future of the information age. *Futures*, 153, Artikel 103243. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2023.103243>

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : FF
Usia : 18 tahun
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang:

Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla
NIM : 220401110060

Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak mana pun. Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya menyatakan bersedia untuk:

1. Mengikuti seluruh rangkaian intervensi KISS ME dari awal hingga akhir sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan oleh peneliti.
2. Memberikan izin kepada peneliti untuk mendokumentasikan proses intervensi melalui foto dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas dan data pribadi partisipan. Dokumentasi hanya digunakan untuk kepentingan akademis dan penelitian.
3. Mematuhi seluruh aturan dan ketentuan selama pelaksanaan intervensi berlangsung.
4. Mengajukan pertanyaan terkait penelitian apabila terdapat hal-hal yang belum dipahami.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar dan tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun.

Malang, 2026


Partisipan

**INFORMED CONSENT
(LEMBAR PERSETUJUAN)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *NR*
Usia : *20 thn*
Fakultas : *Ekonomi*

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang:

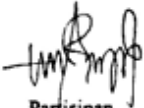
Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla
NIM : 220401110060

Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak mana pun. Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya menyatakan bersedia untuk:

1. Mengikuti seluruh rangkaian intervensi KISS ME dari awal hingga akhir sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan oleh peneliti.
2. Memberikan izin kepada peneliti untuk mendokumentasikan proses intervensi melalui foto dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas dan data pribadi partisipan. Dokumentasi hanya digunakan untuk kepentingan akademis dan penelitian.
3. Mematuhi seluruh aturan dan ketentuan selama pelaksanaan intervensi berlangsung.
4. Mengajukan pertanyaan terkait penelitian apabila terdapat hal-hal yang belum dipahami.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar dan tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun.

Malang, 2026


Partisipan

Lampiran 2. Blue Print Skala ON-FOMO

	Pernyataan
--	-------------------

Nomor Item	
Factor 1. Need to belong	
Q1	Saya merasa tidak senang mengetahui di jejaring sosial teman saya berada di suatu suatu tempat yang ingin saya kunjungi juga. (1)
Q2	Saya merasa kesal (kecewa) ketika temanku tidak men-tag saya di postingannya. (2)
Q3	Saya merasa sedih mengetahui dari postingan bahwa teman saya menghadiri suatu kegiatan dan saya tidak diajak.
Q4	Seringkali saya merasa sedih melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding diri saya.
Q5	Saya merasa berjarak dari orang-orang ketika melihat mereka tampak bahagia dalam postingan mereka.
Factor 2. Need for popularity	
Q6	Saya merasa kesal ketika postingan saya tidak mendapatkan banyak likes dan komentar.
Q7	Saya hanya memposting foto dan video yang saya rasa teman saya akan menyukainya.
Q8	Saya ingin orang-orang untuk like dan komen pada postingan saya.
Q9	Saya tidak tertarik pada reaksi yang diberikan teman saya di postingan-postingan saya. (rev/unfavorable)
Q10	Saya ingin mendapatkan lebih banyak likes dan komentar pada postingan saya.
Factor 3. Anxiety	
Q11	Saya merasa cemas ketika ponsel saya tidak memiliki sinyal internet.
Q12	Jika saya tidak memiliki akses ke jejaring sosial, saya akan memikirkan cara supaya bisa terkoneksi.
Q13	Saya terus memikirkan jejaring sosial ketika saya tidak dapat mengaksesnya.
Q14	Saya resah ketika saya tidak dapat mengakses jejaring sosial.
Q15	Saya biasanya merasa kesal jika tetap tidak terkoneksi ke jejaring sosial terlalu lama.
Factor 4. Addiction	
Q16	Ketika saya di jejaring sosial, saya melupakan semua masalah.
Q17	Keluarga dan teman saya mengeluhkan karena saya menghabiskan banyak waktu di jejaring sosial.
Q18	Ketika saya memulai melihat update jejaring sosial, saya kesulitan untuk berhenti.
Q19	Dalam situasi sosial, saya lebih banyak memperhatikan telepon selular daripada teman-teman saya.
Q20	Saya datang terlambat pada sebuah janji karena terlalu asik menggunakan media sosial.

Lampiran 3. Expert Adjustment

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Pekerjaan : Dosen

NIP : 197605122003121002

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala ON-FOMO (*Online Fear of Missing Out*) yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Efektivitas Teknik KISSME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa" yang disusun oleh:

Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM : 220401110060

Adapun catatan yang diberikan untuk skala ON-FOMO (*Online Fear of Missing Out*) sebagai berikut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malang, 14 Februari 2026

Rater,



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hj. Rofiqoh Rosidi, M.Pd., C.HT

Pekerjaan : Dosen

NIP :

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala ON-FOMO (*Online Fear of Missing Out*) yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Efektivitas Teknik KISSME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa" yang disusun oleh:

Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM : 220401110060

Adapun catatan yang diberikan untuk skala ON-FOMO (*Online Fear of Missing Out*) sebagai berikut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malang, 14 Februari 2026

Rater,



Dr. Hj. Rofiqoh Rosidi, M.Pd., C.HT

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Mega Rosidiana, M.Si

Pekerjaan : Dosen

NIP : 199004102020122004

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala ON-FOMO (Online Fear of Missing Out) yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Efektivitas Teknik KISSME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) terhadap FOMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa". Yang disusun oleh:

Nama : Syafina Aulia Sandya Nahla

NIM : 220401110060

Adapun catatan yang diberikan untuk skala ON-FOMO (Online Fear of Missing Out) sebagai berikut:

.....
 - Kata jejaring sosial bisa diubah menjadi media sosial
 - perhatikan kalimat, tambahkan subman S-P-OK

Malang, 13 Februari 2026

Rater,



Aprilia Mega Rosidiana, M.Si

Lampiran 4. Hasil pre-test dan post-test

SUBJEK 1 - F	KETERANGAN	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	
	PRE-TEST	5	5	5	5	4	5	4	4	4	
	PRE-TEST	5	5	5	5	5	5	5	3	3	
	PRE-TEST	5	4	5	5	4	4	4	5	4	
	KETERANGAN	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	
	POST-TEST	2	3	2	2	2	3	3	4	3	
	POST-TEST	2	2	2	3	2	3	2	3	3	
POST-TEST	2	3	2	3	3	3	3	3	3		
SUBJEK 2 - N	KETERANGAN	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	
	PRE-TEST	5	5	5	5	4	5	4	4	4	
	PRE-TEST	5	5	5	5	4	4	5	3	3	
	PRE-TEST	5	5	5	5	4	4	4	5	4	
	KETERANGAN	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	
	POST-TEST	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
	POST-TEST	2	2	2	2	2	3	2	3	3	
POST-TEST	2	3	2	2	3	2	3	3	3		
ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	ITEM19	ITEM20	TOTAL
4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	86
5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	2	89
5	4	5	3	5	5	5	4	4	4	3	87
ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	ITEM19	ITEM20	TOTAL
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	54
3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	52
2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	52
ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	ITEM19	ITEM20	TOTAL
3	4	4	3	4	5	4	4	5	4	3	84
4	4	5	2	4	5	4	5	5	4	3	84
4	4	4	3	5	5	5	4	4	4	3	86
ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	ITEM19	ITEM20	TOTAL
3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	50
3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	51
2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	50

Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan	Dokumentasi
Pengisian <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	 
Membuat buket kawat bulu	 
Membuat buket kertas skripsi	 
Melukis	

Meronce



Forum Group Discussion



Kegiatan sosial ke coban talun



Kegiatan ke Panti Asuhan



Kegiatan <i>Volunteer</i>	
Mengikuti Kajian Ustad Hanan Attaki	
Mendengarkan Podcast	
Menonton Film	

Car Free Day



Jalan Sore (Silent Walk)



Terapi SEFT



Lampiran 6. *Expert Modul Intervensi*

LEMBAR PERNYATAAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadhira Inastiti R. M.Psi., Psikolog

Bidang Keahlian : Psikolog Klinis

Instansi : Psychocare Malang

Jabatan : Psikolog Psychocare Malang

Menyatakan bahwa:

Modul Panduan Pelaksanaan TEKNIK KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) untuk Mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa yang disusun oleh:

Nama : Syafina Aulia S. N

NIM : 220401110060

Program Studi : Psikologi S1

Fakultas : Fakultas Psikologi

Universitas UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

telah melalui proses validasi isi (*content validity*) menggunakan metode *Validity Content Ratio* (VCR) berdasarkan penilaian ahli (*expert judgement*). Validasi dilakukan dengan menilai aspek kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, sistematika, serta kelayakan praktis dan etis modul.

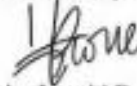
Berdasarkan hasil penilaian dan analisis VCR, modul dinyatakan:

- ☒ Sangat Layak Digunakan
☐ Layak Digunakan dengan Revisi Kecil
☐ Layak Digunakan dengan Revisi Besar
☐ Tidak Layak Digunakan

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 11 Mei 2026

Validator Ahli,



(Nadhira Inastiti R. M.Psi., Psikolog)

LEMBAR PERNYATAAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Masykur AG.

Bidang Keahlian : Terapis & Psikolog Klinis

Instansi : Psychocare Malang

Jabatan : Direktur & Terapis Psychocare Malang

Menyatakan bahwa:

Modul Panduan Pelaksanaan TEKNIK KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) untuk Mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa yang disusun oleh:

Nama : Syafina Aulia S. N

NIM : 220401110060

Program Studi : Psikologi S1

Fakultas : Fakultas Psikologi

Universitas UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

telah melalui proses validasi isi (*content validity*) menggunakan metode *Validity Content Ratio* (VCR) berdasarkan penilaian ahli (*expert judgement*). Validasi dilakukan dengan menilai aspek kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, sistematika, serta kelayakan praktis dan etis modul.

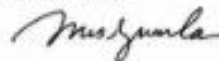
Berdasarkan hasil penilaian dan analisis VCR, modul dinyatakan:

- ☒ Sangat Layak Digunakan
☐ Layak Digunakan dengan Revisi Kecil
☐ Layak Digunakan dengan Revisi Besar
☐ Tidak Layak Digunakan

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 11 Mei 2026

Validator Ahli,



(.....)

(M. Masykur AG.)

Lampiran 7. Modul KISS ME

MODUL INTERVENSI TEKNIK KISS ME

(Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, Emosional)

**Berbasis Neuroplastisitas untuk Menurunkan
Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa**

Disusun Oleh:

SYAFINA AULIA S. N

NIM. 220401110060

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga Modul Intervensi Teknik KISS ME ini dapat tersusun dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri teladan bagi seluruh umat.

Modul ini disusun sebagai panduan praktis pelaksanaan Teknik KISS ME (Kreativitas, Informasi, Sosial, Spiritual, Musik/Murottal, dan Emosional) dalam rangka menurunkan tingkat Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa. Modul ini merupakan produk ilmiah yang berlandaskan hasil penelitian empiris dengan desain Single Subject Research (SSR) model A1-B-A2, yang telah dilaksanakan pada mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Teknik KISS ME dirancang secara holistik dan integratif, menggabungkan pendekatan neuroplastisitas, *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT), *Positive Psychology*, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), serta nilai-nilai spiritualitas Islam. Dengan demikian, modul ini tidak hanya relevan secara psikologis, tetapi juga kontekstual bagi mahasiswa Muslim di Indonesia.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam proses penyusunan modul ini. Semoga modul ini bermanfaat bagi para konselor, psikolog, fasilitator, maupun peneliti yang ingin menerapkan atau mengembangkan Teknik KISS ME lebih lanjut.

Malang, 2025
Penulis,

Syafina Aulia S. N

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
BAB I: Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Modul	2
C. Manfaat Modul.....	2
D. Jenis dan Desain Penelitian	2
E. Subjek Intervensi.....	3
BAB II: Teknik KISS ME	4
A. Pengertian	4
B. Landasan Teori.....	4
C. Komponen dan Mekanisme Kerja	5
D. Manfaat Teknik KISS ME	7
BAB III :Tahapan dan Prosedur Intervensi.....	8
A. Gambaran Umum Fase	8
B. Fase A1: Pra-Intervensi	9
C. Fase B: Intervensi (21 Sesi, 6 Minggu).....	10
D. Rincian Sesi Per Komponen	11
E. Fase A2: Pasca-Intervensi	16
BAB IV: Instrumen dan Pemantauan.....	17
A. Skala ON-FOMO	17
B. Kategorisasi FOMO.....	18
C. Teknik Pemantauan	18
BAB V: Hasil dan Bukti Empiris	19
A. Perbandingan Skor	19
B. Analisis Efektivitas.....	19
C. Faktor Pendukung Keberhasilan	20
BAB VI: Panduan Fasilitator.....	21
A. Kompetensi Fasilitator.....	21
B. Hal yang Perlu Diperhatikan.....	21
C. Indikator Keberhasilan.....	22
Daftar Pustaka	23

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan mahasiswa. Salah satu fenomena psikologis yang banyak dialami adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kecemasan bahwa seseorang mungkin melewatkan pengalaman yang bermanfaat yang orang lain rasakan (Przybylski et al., 2013). Mahasiswa rentan mengalami FOMO akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, dan paparan media sosial yang intens.

Penelitian yang mendasari modul ini menemukan bahwa dua subjek mahasiswa aktif UIN Malang memiliki skor FOMO sangat tinggi sebelum intervensi. Subjek 1 (FF) memperoleh rata-rata skor 87,33 (rentang 86–89) dan Subjek 2 (NN) memperoleh rata-rata 84,67 (rentang 84–86), keduanya termasuk kategori FOMO tinggi (skor 74–100). Dalam kehidupan sehari-hari, FF menggunakan media sosial (TikTok, Instagram, WhatsApp) rata-rata 10 jam per hari dengan perilaku kompulsif mengecek ponsel di tengah perkuliahan. Sementara NN aktif di TikTok, Twitter, dan Instagram lebih dari 8 jam per hari, bahkan menunjukkan respons impulsif seperti membanting ponsel saat koneksi internet terganggu.

Kondisi FOMO yang dialami kedua subjek dapat dipahami melalui *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000): FOMO muncul ketika tiga kebutuhan psikologis dasar keterhubungan (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*) tidak terpenuhi secara optimal, sehingga individu mencari kompensasi melalui media sosial. Modul ini hadir sebagai respons atas kondisi multidimensional tersebut, dengan mengintegrasikan pendekatan *Cognitive-Behavioral*, *Positive Psychology*, dan *Mindfulness/Spiritual* dalam kerangka intervensi yang disebut Teknik KISS ME.

B. Tujuan Modul

Modul ini disusun dengan tujuan:

1. Memberikan panduan sistematis pelaksanaan intervensi KISS ME selama 21 sesi dalam 6 minggu bagi fasilitator.
2. Membantu fasilitator menurunkan tingkat FOMO subjek dari kategori tinggi ke kategori sedang atau rendah.
3. Menyediakan indikator keberhasilan yang terukur untuk setiap komponen dan setiap sesi intervensi.
4. Mendukung terbentuknya pola perilaku baru yang adaptif sebagai pengganti kebiasaan kompulsif penggunaan media sosial.
5. Menjadi referensi ilmiah bagi konselor, psikolog, dan peneliti yang ingin mengembangkan Teknik KISS ME lebih lanjut.

C. Manfaat Modul

Modul ini bermanfaat bagi:

1. Fasilitator/Konselor: panduan praktis pelaksanaan intervensi yang sistematis, terstandar, dan berbasis bukti empiris.
2. Psikolog Klinis: referensi penerapan pendekatan holistik berbasis neuroplastisitas untuk masalah FOMO.
3. Peneliti: dasar pengembangan replikasi atau adaptasi Teknik KISS ME pada populasi lain.
4. Subjek: memperoleh pemahaman tentang tujuan dan tahapan setiap sesi yang akan diikuti.

D. Jenis dan Desain Penelitian

Modul ini disusun berdasarkan penelitian eksperimen dengan desain *Single Subject Research* (SSR) model A1-B-A2 (Sunanto et al., 2005). Desain A1-B-A2 memungkinkan pengamatan perubahan perilaku secara langsung sebelum (A1), selama (B), dan setelah intervensi (A2), sehingga hubungan kausal antara intervensi dan perubahan perilaku dapat ditetapkan dengan keyakinan lebih kuat daripada desain A-B biasa (Sunanto et al., 2006).

Hasil penelitian menunjukkan nilai *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND) sebesar 100% pada kedua subjek — dikategorikan sangat efektif. Persentase perubahan rata-rata mencapai 40,12% dengan analisis visual menunjukkan data yang stabil pada kedua fase baseline.

Fase	Durasi Total	Frekuensi	Kegiatan Utama
Fase A1 (Baseline Pertama)	1 minggu	3 kali pengukuran (jarak 2 hari) ± 90 menit/pertemuan	Pengisian Skala ON-FOMO sebagai data baseline. Pembangunan rapport dan pengisian informed consent.
Fase B (Intervensi KISS ME)	6 minggu	21 sesi total (2–3x/minggu) 40–45 menit/sesi	Pelaksanaan 6 komponen KISS ME secara bertahap: Sesi 1–4 : Kreativitas Sesi 5–7 : Informasi Sesi 8–11 : Sosial Sesi 12–14 : Spiritual Sesi 15–17 : Musik/Murottal Sesi 18–21 : Emosional
Fase A2 (Baseline Kedua)	1 minggu	3 kali pengukuran (jarak 2 hari) ± 90 menit/pertemuan	Pengisian Skala ON-FOMO sebagai data post-test. Dimulai 2 hari setelah sesi terakhir intervensi.

Tabel 1. Gambaran Umum Desain Intervensi A1-B-A2

E. Subjek Intervensi

Subjek intervensi harus memenuhi seluruh kriteria inklusi berikut:

1. Mahasiswa aktif (laki-laki atau perempuan) berusia 18–22 tahun.
2. Memiliki skor ON-FOMO ≥ 47 (kategori Sedang–Tinggi) berdasarkan Skala Online Fear of Missing Out (ON-FOMO) versi Indonesia (Kurniawan & Utami, 2022).
3. Aktif menggunakan minimal tiga platform media sosial dalam tiga bulan terakhir.
4. Menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari.
5. Bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi dan menandatangani lembar informed consent.

6. Tidak sedang menjalani terapi psikologis lain yang serupa selama masa penelitian berlangsung.

BAB II TEKNIK KISS ME

A. Pengertian

Teknik KISS ME adalah metode intervensi psikologis holistik yang menggabungkan enam komponen terintegrasi: Kreativitas (K), Informasi (I), Sosial (S), Spiritual (S), Musik/Murottal (M), dan Emosional (E). Teknik ini dikembangkan berdasarkan prinsip stimulasi neuroplastisitas otak (Masykur AG, 2025), yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi dan membentuk koneksi saraf baru sebagai respons terhadap pengalaman multisensorik dan spiritual.

Secara konseptual, FOMO muncul ketika tiga kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi: keterhubungan (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*), sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000). Akibatnya, individu mencari kompensasi melalui keterlibatan kompulsif di media sosial. Teknik KISS ME dirancang untuk memenuhi ketiga kebutuhan tersebut melalui jalur yang sehat, bermakna, dan berbasis nilai-nilai Islam.

B. Landasan Teori

Teknik KISS ME berlandaskan pada tiga teori utama yang saling melengkapi:

1. *Self-Determination Theory* (SDT) - Ryan & Deci (2000): FOMO muncul saat kebutuhan *relatedness*, *competence*, dan *autonomy* tidak terpenuhi di kehidupan nyata. Teknik KISS ME memenuhi ketiganya secara sistematis: kreativitas meningkatkan *competence*, aktivitas sosial langsung memenuhi *relatedness*, dan regulasi emosi serta spiritual memperkuat *autonomy*.
2. Neuroplastisitas Otak - Masykur AG (2025): Otak mampu membentuk koneksi neural baru melalui pengalaman baru. Setiap komponen KISS ME menstimulasi area korteks yang berbeda secara simultan (prefrontal, parietal, limbik, auditori), membentuk pola neural baru yang menggantikan kebiasaan kompulsif media sosial.
3. *Behavioral Chaining* - Martin & Pear (2019): Keenam komponen KISS ME berfungsi sebagai rangkaian perilaku (*chaining*). Perilaku-perilaku

sederhana yang dipelajari di setiap sesi digabung membentuk pola respons baru yang kompleks dan adaptif terhadap dorongan FOMO.

C. Komponen dan Mekanisme Kerja

Keenam komponen KISS ME bekerja secara integratif dan bertahap. Setiap komponen menyangar dimensi psikologis yang berbeda namun saling mendukung dalam menurunkan FOMO:

1. Kreativitas (K)

Komponen ini bertujuan mengalihkan energi dari konsumsi pasif media sosial ke aktivitas kreatif produktif yang menghasilkan rasa pencapaian (*sense of achievement*). Aktivitas kreatif menstimulasi korteks prefrontal dan parietal serta mengembangkan kecerdasan spasial dan kinestetik.

Bukti empiris: Dalam penelitian ini (sesi 1–4), ketika FF dan NN tenggelam dalam kegiatan membuat buket, melukis, dan meronce, frekuensi pengecekan ponsel menurun drastis secara alamiah. Temuan ini sejalan dengan Conner et al. (2016) bahwa aktivitas kreatif harian berkontribusi pada peningkatan flourishing psikologis; ketika individu memiliki sumber kepuasan alternatif, dorongan kompulsif memantau media sosial berkurang.

2. Informasi (I)

Komponen ini membangun literasi digital dan kesadaran kritis tentang mekanisme psikologis media sosial yang memicu FOMO termasuk *social comparison* dan *highlight reel effect*. Dilaksanakan melalui psikoedukasi, *Focus Group Discussion* (FGD), dan analisis konten.

Bukti empiris: Setelah sesi informasi (5–7), FF berhasil mengurangi penggunaan Instagram dari lebih dari 10 jam menjadi ≤ 5 jam per hari. NN membatasi waktu TikTok maksimal 3 jam per hari. Perubahan ini terdokumentasi dalam *daily logbook* masing-masing subjek, konsisten dengan temuan Hutasuhut & Maulidin (2025) bahwa psikoedukasi efektif menurunkan kecenderungan FOMO.

3. Sosial (S)

Komponen ini meningkatkan kualitas koneksi tatap muka yang autentik untuk memenuhi kebutuhan relatedness secara nyata, bukan digital. Interaksi sosial bermakna mengaktifkan mirror neuron system yang terlibat dalam empati dan pemahaman sosial.

Bukti empiris: Kunjungan ke Panti Asuhan Mamba'ul Hikmah, kegiatan volunteer bersama anak berkebutuhan khusus (ABK), dan outdoor di Coban Talun (sesi 8–11) memberikan pengalaman keterhubungan yang tidak tergantikan oleh interaksi virtual. Kedua subjek melaporkan rasa puas dan bermakna pascakegiatan. Ketika kebutuhan relatedness terpenuhi melalui interaksi nyata, bergantung pada validasi digital menurun secara alami (Hasan Tutar et al., 2021).

4. Spiritual (S)

Komponen ini memperkuat dimensi kesadaran batiniah dan kerangka makna hidup berbasis nilai Islam untuk mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal. Praktik spiritual menstimulasi korteks prefrontal dan sistem limbik, membangun sumber ketenangan internal.

Bukti empiris: Melalui ibadah rutin (shalat sunah dan berjamaah), kajian Ustadz Hanan Attaki, dan puasa sunah (sesi 12–14), FF melaporkan dorongan membuka media sosial berkurang setelah shalat Subuh. NN melaporkan kualitas tidur membaik dan kecemasan berkurang nyata setelah rutin mendengarkan murottal. Temuan ini konsisten dengan Tamami (2022) dan Effendy (2022): murottal Al-Qur'an efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi psikologis.

5. Musik/Murottal (M)

Komponen ini menggunakan stimulasi auditori untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan mindful awareness saat dorongan FOMO muncul. Murottal Al-Qur'an dan konten audio positif digunakan sebagai media regulasi emosi berbasis pendengaran.

Bukti empiris: Kegiatan mendengarkan podcast tentang FOMO, menonton film dokumenter *The Social Dilemma* (2020), dan *Silent Walk* (sesi 15–17) memberikan dampak transformatif. Film *The Social Dilemma* menjadi titik kritis yang mengubah cara pandang kedua subjek secara fundamental terhadap desain psikologis adiktif platform media sosial. Moulaei et al. (2023) dalam scoping review-nya menyimpulkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an secara signifikan menurunkan kecemasan, stres, dan depresi.

6. Emosional (E)

Komponen ini mengembangkan kesadaran dan strategi kognitif-behavioral untuk mengelola pikiran dan perasaan pemicu FOMO secara mendalam. Dilaksanakan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang menggabungkan energy psychology dan kekuatan spiritual.

Bukti empiris: Terapi SEFT di Klinik Psychocare Malang (sesi 18–21) menjadi komponen paling transformatif. FF mengidentifikasi akar FOMO-nya sebagai kebutuhan validasi sosial dan rasa takut tidak diterima. NN menemukan bahwa FOMO-nya bersumber dari ketidakamanan diri yang telah lama tersimpan. Setelah tiga sesi, keduanya melaporkan penurunan intensitas emosi negatif yang signifikan. Sofia et al. (2023) menunjukkan mindfulness secara signifikan menurunkan kecenderungan FOMO karena individu belajar hadir pada momen saat ini.

D. Manfaat Teknik KISS ME

Berdasarkan hasil penelitian empiris, Teknik KISS ME terbukti:

1. Menurunkan skor FOMO secara signifikan (rata-rata 40,12% penurunan pada kedua subjek).
2. Menggeser kategori FOMO dari tinggi ke sedang (PND = 100%, sangat efektif).
3. Memenuhi kebutuhan psikologis dasar (relatedness, competence, autonomy) melalui jalur yang sehat dan bermakna.

4. Membangun literasi digital dan kesadaran kritis terhadap mekanisme adiktif media sosial.
5. Meningkatkan kapasitas neuroplastisitas otak melalui stimulasi aktivitas multisensorik.
6. Memperkuat dimensi spiritual sebagai sumber ketenangan, makna hidup, dan otonomi diri.
7. Mengembangkan strategi koping emosional yang adaptif melalui SEFT dan mindfulness.
8. Menstabilkan mood melalui pemantauan pola makan (pengurangan gula tebu dan MSG).

BAB III TAHAPAN DAN PROSEDUR INTERVENSI

A. Gambaran Umum Fase Intervensi

Intervensi Teknik KISS ME dilaksanakan dalam tiga fase utama yang membentuk desain A1-B-A2. Total durasi adalah 8 minggu: 1 minggu baseline awal, 6 minggu intervensi (21 sesi), dan 1 minggu baseline akhir.

B. Fase A1 — Pra-Intervensi (Baseline Pertama)

Deskripsi	Pembangunan rapport, pengisian informed consent, dan pengambilan data baseline (pre-test) tingkat FOMO subjek sebelum intervensi dimulai. Dilakukan tiga kali pengukuran dengan interval 2 hari untuk memastikan stabilitas data baseline.
Tujuan	1. Membangun rapport yang baik dan kepercayaan subjek. 2. Memperoleh persetujuan tertulis dan komitmen subjek. 3. Mengetahui skor FOMO awal sebagai kondisi dasar (baseline). 4. Memastikan stabilitas data sebelum intervensi dimulai.
Media	Ruangan yang nyaman dan tenang; alat tulis; lembar Informed Consent; Skala ON-FOMO (20 item); buku monitoring harian (daily logbook); modul.
Metode	Tatap muka individual; asesmen tertulis; wawancara pra-intervensi.
Waktu	3 kali pertemuan dalam 1 minggu, interval 2 hari antar pertemuan. Durasi ± 90 menit per pertemuan.
Indikator Pencapaian	Data baseline terkumpul dengan variasi minimal antar tiga sesi pengukuran. Subjek memahami tujuan intervensi dan berkomitmen mengikuti seluruh sesi. Informed consent tertandatangani.

A. Prosedur Pelaksanaan Fase A1

Pembukaan:

1. Ucapkan salam, perkenalkan diri, dan tanyakan kabar subjek dengan hangat.
2. Sampaikan ucapan terima kasih atas kesediaan subjek hadir dan berpartisipasi.
3. Ajak subjek berdoa bersama sebelum memulai kegiatan.

Penjelasan dan Informed Consent:

1. Jelaskan tujuan penelitian, prosedur intervensi, hak-hak subjek, dan kerahasiaan data.
2. Berikan lembar Informed Consent; beri kesempatan subjek membaca dan mengajukan pertanyaan.
3. Minta subjek menandatangani lembar Informed Consent setelah memahami seluruh isinya.

Pengambilan Data Baseline:

1. Kondisikan subjek agar tenang, nyaman, dan tidak terganggu oleh lingkungan sekitar.
2. Berikan Skala ON-FOMO (20 item, skala Likert 1–5); jelaskan cara pengisian dengan contoh.
3. Kumpulkan lembar skala yang telah diisi; simpan sebagai data A1.
4. Berikan buku daily logbook dan jelaskan cara pengisian harian (frekuensi, durasi media sosial, pemicu FOMO).

Penutupan:

1. Sampaikan jadwal sesi intervensi berikutnya dan hal-hal yang perlu disiapkan subjek.
2. Sampaikan apresiasi dan motivasi kepada subjek.
3. Tutup dengan doa bersama dan ucapkan salam.

C. Fase B - Intervensi KISS ME (21 Sesi, 6 Minggu)

Fase intervensi dilaksanakan dalam 21 sesi selama 6 minggu dengan durasi 40–45 menit per sesi, frekuensi 2–3 kali per minggu. Setiap sesi difokuskan pada satu komponen KISS ME, namun tetap mempertahankan fleksibilitas untuk penyesuaian berdasarkan kebutuhan individual subjek.

Struktur umum setiap sesi intervensi:

1. Pembukaan (5 menit): salam, doa bersama, review daily logbook, dan cek kondisi emosi subjek.
2. Kegiatan inti (30–35 menit): pelaksanaan aktivitas komponen KISS ME sesuai rencana sesi.
3. Refleksi dan penutup (5–10 menit): subjek menyampaikan perasaan dan insight; fasilitator memberi penguatan positif; doa penutup; salam.

D. Rincian Sesi Per Komponen

B. Komponen 1 — Kreativitas (Sesi 1–4, Minggu 1–2)

Tujuan Komponen	Mengalihkan energi dari konsumsi pasif media sosial ke aktivitas kreatif produktif yang menghasilkan rasa pencapaian dan kepuasan intrinsik, sehingga dorongan kompulsif menggunakan media sosial berkurang secara alamiah.
Landasan Neuropsikologis	Menstimulasi korteks prefrontal (perencanaan, pengambilan keputusan) dan korteks parietal (pengolahan spasial). Mengembangkan kecerdasan spasial dan kinestetik melalui aktivitas motorik halus yang bermakna.
Aktivitas Aktual (Sesuai Penelitian)	Sesi 1: Membuat buket bunga eksplorasi bentuk, warna, dan estetika personal. Sesi 2: Melukis ekspresif ekspresi emosi melalui medium cat dan kanvas. Sesi 3: Meronce aktivitas motorik halus yang membutuhkan konsentrasi penuh. Sesi 4: Clay/pottery mengolah tanah liat menjadi karya tiga dimensi bermakna.
Metode	Praktik kreatif langsung; refleksi ekspresi diri; diskusi karya pascakegiatan.
Durasi & Frekuensi	40–45 menit per sesi; 2–3 kali per minggu; total 4 sesi.
Media/Alat	Bahan buket (kertas, bunga artifisial, pita); cat akrilik, kanvas, kuas; manik-manik, benang; clay, alat pencetak sederhana.

Indikator Keberhasilan	• Frekuensi pengecekan ponsel selama sesi menurun secara alamiah tanpa paksaan. • Subjek menghasilkan minimal satu karya per sesi. • Subjek melaporkan perasaan puas, rileks, dan berprestasi pascakegiatan. • Daily logbook menunjukkan pengurangan durasi media sosial pada hari-hari sesi kreatif.
-------------------------------	--

C. Komponen 2 - Informasi (Sesi 5–7, Minggu 2–3)

Tujuan Komponen	Membangun literasi digital dan kesadaran kritis tentang mekanisme psikologis media sosial yang memicu FOMO, termasuk social comparison, highlight reel effect, dan desain adiktif platform digital.
Landasan Neuropsikologis	Menstimulasi korteks prefrontal (berpikir kritis, pengambilan keputusan) dan korteks temporal (pemrosesan bahasa dan makna). Mengembangkan kecerdasan linguistik dan logis.
Aktivitas Aktual (Sesuai Penelitian)	Sesi 5: Psikoedukasi FOMO — presentasi interaktif tentang definisi, mekanisme, dan dampak FOMO. Sesi 6: FGD — diskusi perasaan pasca-penggunaan media sosial; identifikasi pola dan pemicu personal. Sesi 7: Analisis konten — subjek menganalisis secara kritis konten media sosial yang mereka konsumsi; identifikasi elemen yang memicu FOMO dan kecemasan.
Metode	Psikoedukasi (presentasi singkat); Focus Group Discussion (FGD); analisis kasus dan konten; tayangan video edukasi pendek.
Durasi & Frekuensi	40–45 menit per sesi; 2–3 kali per minggu; total 3 sesi.
Media/Alat	Presentasi visual (PPT/poster); lembar kerja analisis konten; video edukasi; whiteboard/flipchart.
Indikator Keberhasilan	• Subjek mampu menyebutkan minimal 2 mekanisme spesifik media sosial yang memicu FOMO. • Subjek mampu menjelaskan kembali bahaya social comparison secara mandiri.

	• Daily logbook menunjukkan penurunan durasi penggunaan media sosial (target: ≤ 5 jam/hari untuk FF; ≤ 3 jam/hari untuk NN).
--	--

D. **Komponen 3 - Sosial (Sesi 8–11, Minggu 3–4)**

Tujuan Komponen	Meningkatkan kualitas koneksi tatap muka yang autentik untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan (relatedness) melalui interaksi nyata, sehingga subjek tidak lagi bergantung pada validasi digital untuk merasakan keterhubungan sosial.
Landasan Neuropsikologis	Menstimulasi korteks prefrontal (regulasi sosial) dan sistem mirror neuron (empati, imitasi perilaku prososial). Mengembangkan kecerdasan interpersonal melalui interaksi langsung yang bermakna.
Aktivitas Aktual (Sesuai Penelitian)	Sesi 8: Kunjungan dan volunteer di Panti Asuhan Mamba'ul Hikmah — berinteraksi dan bermain bersama anak-anak panti. Sesi 9: Kegiatan bersama anak berkebutuhan khusus (ABK) — belajar berkomunikasi empatik dan adaptif. Sesi 10: Outdoor Coban Talun — kegiatan alam terbuka yang melatih present-moment awareness dan koneksi antar sesama. Sesi 11: Refleksi dan pelatihan keterampilan sosial — role play skenario komunikasi asertif.
Metode	Kegiatan lapangan (field visit); volunteer sosial; role play; diskusi refleksi pascakegiatan.
Durasi & Frekuensi	40–45 menit komponen inti per sesi (kegiatan lapangan menyesuaikan); total 4 sesi.
Media/Alat	Koordinasi lokasi kegiatan; lembar refleksi pascainteraksi; panduan role play.
Indikator Keberhasilan	• Subjek melaporkan rasa puas dan bermakna dari setiap interaksi sosial langsung. • Subjek mampu mempertahankan konversasi tatap muka minimal 15 menit tanpa mengecek ponsel. • Daily logbook menunjukkan peningkatan frekuensi interaksi sosial offline.

	• Subjek melaporkan kebutuhan relatedness mulai terpenuhi tanpa validasi digital.
--	---

E. **Komponen 4 - Spiritual (Sesi 12–14, Minggu 4–5)**

Tujuan Komponen	Memperkuat dimensi kesadaran batiniah dan kerangka makna hidup berbasis nilai-nilai Islam untuk mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal dari media sosial. Membangun sumber ketenangan dan otonomi diri yang bersumber dari kedekatan dengan Allah SWT.
Landasan Neuropsikologis	Menstimulasi korteks prefrontal (regulasi diri) dan sistem limbik (pengolahan emosi dan makna). Praktik mindfulness spiritual mengaktifkan jaringan default mode network yang terkait dengan refleksi diri dan kesejahteraan subjektif.
Aktivitas Aktual (Sesuai Penelitian)	Sesi 12: Shalat sunah berjamaah (Dhuha, Qobliyah, Ba'diyah) — membangun keistiqomahan ibadah sebagai pengganti rutinitas scrolling pagi dan sore. Sesi 13: Kajian Ustadz Hanan Attaki + Latihan Gratitude — subjek menuliskan 5 hal syukur harian; refleksi nilai diri di luar media sosial. Sesi 14: Puasa sunah + Refleksi makna — diskusi tentang pengendalian diri (mujahadah) dan relevansinya dengan pengendalian konsumsi media sosial.
Metode	Ibadah bersama; kajian agama; latihan gratitude tertulis; diskusi refleksi nilai; latihan mindfulness spiritual.
Durasi & Frekuensi	Sesi: 40–45 menit; praktik ibadah harian dipantau selama 1 minggu penuh melalui daily logbook.
Media/Alat	Jadwal shalat; jurnal gratitude; rekaman kajian; panduan refleksi spiritual.
Indikator Keberhasilan	• Subjek melaporkan dorongan membuka media sosial berkurang setelah melaksanakan ibadah. • Subjek mampu mengidentifikasi minimal 3 nilai personal yang tidak bergantung pada validasi sosial media. • Kualitas tidur dan ketenangan batin meningkat (dilaporkan subjek dan dicatat di daily logbook).

	• Subjek melaporkan pergeseran sumber makna diri: dari validasi digital ke kedekatan dengan Allah SWT.
--	--

F. Komponen 5 - Musik/Murottal (Sesi 15–17, Minggu 5)

Tujuan Komponen	Menggunakan stimulasi auditori untuk menenangkan sistem saraf, meningkatkan mindful awareness, dan membangun alternatif media regulasi emosi yang sehat saat dorongan FOMO muncul.
Landasan Neuropsikologis	Menstimulasi korteks auditori (pemrosesan suara) dan sistem limbik (regulasi emosi). Irama murottal yang repetitif dan harmonis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung dan kadar kortisol.
Aktivitas Aktual (Sesuai Penelitian)	Sesi 15: Eksperimen relaksasi murottal — subjek mendengarkan murottal Al-Qur'an pilihan selama 20 menit; refleksi perubahan kondisi emosi sebelum dan sesudah. Sesi 16: Menonton film dokumenter The Social Dilemma (2020) — analisis kritis terhadap desain psikologis platform media sosial; diskusi pasca-nonton. Sesi 17: Silent Walk + Podcast FOMO — jalan kaki sadar (mindful walking) sambil mendengarkan podcast tentang digital detox; membuat 'Playlist Anti-FOMO' personal.
Metode	Relaksasi auditori; analisis media kritis; mindful walking; diskusi refleksi.
Durasi & Frekuensi	40–45 menit per sesi; total 3 sesi dalam minggu ke-5.
Media/Alat	Rekaman murottal Al-Qur'an pilihan; akses film dokumenter The Social Dilemma; podcast digital detox; aplikasi musik (untuk playlist); earphone/speaker.
Indikator Keberhasilan	• Subjek memahami desain psikologis adiktif platform media sosial. • Subjek berhasil membuat playlist Anti-FOMO yang berfungsi menenangkan diri. • Kecemasan berkurang (dilaporkan FF) dan kualitas tidur membaik (dilaporkan NN). • Subjek mampu menggunakan stimulasi auditori sebagai strategi koping mandiri saat dorongan FOMO muncul.

G. Komponen 6 - Emosional (Sesi 18–21, Minggu 6)

Tujuan Komponen	Mengembangkan kesadaran mendalam dan strategi kognitif-behavioral untuk mengidentifikasi, memproses, dan mengelola akar emosional FOMO. Terapi SEFT digunakan untuk menetralkan energi negatif yang mendasari dorongan FOMO yang tidak disadari.
Landasan Neuropsikologis	Menstimulasi amigdala (respon emosional) dan korteks prefrontal (regulasi emosi). SEFT bekerja dengan menstimulasi titik-titik meridian energi tubuh sambil melakukan tune-in pada pikiran/perasaan negatif, menetralkan psychological reversal.
Aktivitas Aktual (Sesuai Penelitian)	Sesi 18: Identifikasi pemicu FOMO — subjek mendaftar dan mendiskusikan situasi, pikiran, dan perasaan yang memicu dorongan FOMO secara spesifik. Sesi 19: Terapi SEFT sesi 1 di Klinik Psychocare Malang — The Set-Up + Tune-In; identifikasi akar emosional FOMO. Sesi 20: Terapi SEFT sesi 2 — The Tapping; menetralkan emosi negatif pemicu FOMO spesifik yang telah diidentifikasi. Sesi 21: Terapi SEFT sesi 3 + Praktik Mindfulness — konsolidasi; latihan menunda respons impulsif (urge surfing); evaluasi perubahan; diskusi pemantauan pola makan (pengurangan gula tebu & MSG).
Metode	SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique); latihan pernapasan; mindfulness urge surfing; diskusi emosi; refleksi penutup.
Durasi & Frekuensi	40–45 menit per sesi; total 4 sesi (sesi 19–21 di Klinik Psychocare Malang).
Media/Alat	Panduan SEFT (titik-titik tapping); lembar identifikasi pemicu; audio panduan mindfulness; panduan pemantauan pola makan.
Indikator Keberhasilan	• Subjek berhasil mengidentifikasi akar emosional FOMO yang spesifik dan personal.

	• Intensitas emosi negatif pemicu FOMO menurun signifikan setelah sesi SEFT (diukur SUD — Subjective Units of Distress, skala 0–10). • Subjek mampu menunda respons impulsif membuka media sosial minimal 10 menit (urge surfing). • Mood lebih stabil dan mood swing berkurang (dilaporkan subjek dan dicatat daily logbook). • Skor ON-FOMO pada fase A2 menunjukkan penurunan bermakna dari fase A1.
--	--

E. Fase A2 - Pasca-Intervensi (Baseline Kedua)

Deskripsi	Pengambilan data akhir (post-test) tingkat FOMO setelah seluruh 21 sesi intervensi KISS ME selesai. Fase ini dimulai 2 hari setelah sesi intervensi terakhir (sesi 21) untuk memastikan efek intervensi yang terukur dan stabil.
Tujuan	1. Mengetahui tingkat FOMO subjek pasca-intervensi sebagai data pembandingan A1. 2. Mengevaluasi konsistensi perubahan perilaku (maintenance effect) setelah intervensi dihentikan. 3. Menghitung PND (Percentage of Non-Overlapping Data) sebagai indikator efektivitas. 4. Memberikan umpan balik kepada subjek tentang perkembangan yang dicapai.
Media	Ruangan yang nyaman dan tenang; alat tulis; Skala ON-FOMO (20 item); daily logbook; modul.
Metode	Tatap muka individual; asesmen tertulis; wawancara pasca-intervensi.
Waktu	3 kali pertemuan dalam 1 minggu, interval 2 hari antar pertemuan. Durasi ± 90 menit per pertemuan.
Indikator	Skor ON-FOMO pada A2 lebih rendah dari A1. Tidak ada data yang tumpang tindih antar fase ($PND \geq 70\%$). Subjek melaporkan perubahan perilaku yang konsisten dan terasa bermakna.

H. Prosedur Pelaksanaan Fase A2

Pembukaan:

1. Ucapkan salam, sapa hangat, dan tanyakan kabar subjek.
2. Sampaikan rasa terima kasih yang tulus atas partisipasi penuh selama seluruh sesi intervensi.
3. Ajak subjek berdoa bersama sebelum memulai.

Pengambilan Data Post-Test:

1. Kondisikan subjek agar tenang, nyaman, dan tidak terganggu lingkungan sekitar.
2. Berikan Skala ON-FOMO (sama dengan A1); berikan instruksi yang identik.
3. Kumpulkan lembar skala yang telah diisi; simpan sebagai data A2.
4. Kumpulkan daily logbook terakhir; periksa kekonsistenan pengisian.

Umpan Balik dan Penutupan:

1. Sampaikan ringkasan perjalanan intervensi dan perkembangan yang terlihat kepada subjek.
2. Berikan penguatan positif (reinforcement) atas seluruh usaha dan komitmen subjek.
3. Diskusikan rencana keberlanjutan perubahan perilaku pasca-intervensi (self-maintenance plan).
4. Sampaikan apresiasi dan doa harapan untuk subjek.
5. Tutup dengan doa bersama dan ucapkan salam.

BAB IV INSTRUMEN DAN PEMANTAUAN

A. Skala Online Fear of Missing Out (ON-FOMO)

Instrumen utama yang digunakan adalah Skala Online Fear of Missing Out (ON-FOMO) versi Indonesia yang dikembangkan oleh Kurniawan & Utami (2022). Instrumen ini telah diuji pada 250 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia dengan hasil psikometrik yang memuaskan.

Dimensi	Deskripsi	Nomor Item	Jumlah
Anxiety (Kecemasan)	Perasaan gelisah dan cemas saat tidak mengikuti update media sosial	1, 2, 3, 4, 5	5
Need to Belong (Kebutuhan Afiliasi)	Dorongan untuk terhubung dan menjadi bagian dari kelompok sosial	6, 7, 8, 9, 10	5
Addiction (Kecanduan)	Perilaku kompulsif dan sulit dikendalikan dalam menggunakan media sosial	11, 12, 13, 14, 15	5
Need for Popularity (Kebutuhan Popularitas)	Keinginan untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian orang lain secara online	16, 17, 18, 19, 20*	5
Total		20 item (19 favorable + 1 unfavorable*)	20

Tabel 2. Blueprint Skala ON-FOMO (Kurniawan & Utami, 2022)

*Item 20 adalah item unfavorable; gunakan reverse scoring sebelum skoring total: skor item 20 = 6 – skor asli. Skala menggunakan Likert 5 poin: (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Netral, (4) Sesuai, (5) Sangat Sesuai.

Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach total = 0,89 (Sangat Baik). Validitas konstruk diuji dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA); loading factor berkisar 0,52–0,78, seluruhnya memenuhi kriteria $>0,5$.

B. Kategorisasi Tingkat FOMO

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi Klinis
Rendah	20 – 46	Subjek tidak terlalu terganggu oleh penggunaan media sosial. Belum memerlukan intervensi intensif.
Sedang	47 – 73	Subjek cukup terganggu oleh dorongan untuk tetap terhubung dengan media sosial. Memerlukan intervensi atau pemantauan.
Tinggi	74 – 100	Subjek sangat terganggu dan kesulitan mengontrol penggunaan media sosial. Memerlukan intervensi segera dan intensif.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat FOMO (Azwar, 2012; Kurniawan & Utami, 2022)

Rentang skor dihitung secara hipotetik: $(100 - 20) / 3 = 26,67 \approx 27$ poin per kategori. Kategorisasi ini digunakan untuk menentukan perpindahan kategori sebagai salah satu indikator keberhasilan intervensi.

C. Teknik Pemantauan Selama Intervensi

Selain skala ON-FOMO pada fase A1 dan A2, pemantauan selama fase intervensi (B) dilakukan melalui tiga metode komplementer:

1. Observasi Terstruktur: Fasilitator mengamati manifestasi perilaku FOMO secara langsung selama sesi — termasuk frekuensi memeriksa ponsel, ekspresi kecemasan saat tidak online, dan kualitas keterlibatan dalam aktivitas sesi. Pencatatan menggunakan lembar observasi terstruktur berbasis empat dimensi ON-FOMO (anxiety, addiction, need for popularity, need to belong).
2. Self-Monitoring (Daily Logbook): Subjek mencatat secara mandiri setiap hari: (a) frekuensi membuka media sosial, (b) durasi total penggunaan

media sosial, (c) situasi atau pikiran yang memicu FOMO, dan (d) kondisi emosi harian. Data logbook berfungsi sebagai triangulasi terhadap data skala dan observasi.

3. Laporan Subjektif Pascasesi: Di akhir setiap sesi, fasilitator meminta subjek melaporkan secara verbal: perasaan yang muncul selama aktivitas, insight baru yang diperoleh, dan intensitas dorongan FOMO pada hari tersebut. Fasilitator mencatat respon subjek dalam catatan lapangan.

BAB V HASIL DAN BUKTI EMPIRIS

I. Perbandingan Skor Sebelum dan Sesudah Intervensi

Subjek	Rata-rata A1 (Pra-Intervensi)	Rata-rata A2 (Pasca-Intervensi)	Persentase Perubahan
Subjek 1 (FF)	87,33 — Kategori TINGGI (Skor: 86, 89, 87)	52,67 — Kategori SEDANG (Skor: 54, 52, 52)	↓ 34,66 poin (39,69%)
Subjek 2 (NN)	84,67 — Kategori TINGGI (Skor: 84, 84, 86)	50,33 — Kategori SEDANG (Skor: 50, 51, 50)	↓ 34,34 poin (40,55%)
Rata-rata Keduanya	86,00 — Kategori TINGGI	51,50 — Kategori SEDANG	↓ 34,50 poin (40,12%)

Tabel 4. Perbandingan Skor FOMO Sebelum dan Sesudah Intervensi

J. Analisis Efektivitas Intervensi

Efektivitas Teknik KISS ME didukung oleh tiga indikator analisis data SSR yang saling melengkapi:

1. Persentase Perubahan: FF mengalami penurunan skor FOMO sebesar 34,66 poin (39,69%) dari rata-rata A1 (87,33) ke A2 (52,67). NN mengalami penurunan 34,34 poin (40,55%) dari rata-rata A1 (84,67) ke A2 (50,33). Rata-rata perubahan kedua subjek adalah 40,12%. Kedua subjek mengalami perpindahan kategori dari tinggi ke sedang.
2. Percentage of Non-Overlapping Data (PND): Nilai PND = 100% pada kedua subjek. Seluruh skor A2 (FF: 54, 52, 52; NN: 50, 51, 50) berada di bawah skor terendah A1 (FF: 86; NN: 84), sehingga tidak ditemukan data yang tumpang tindih (overlap = 0%). Berdasarkan kriteria interpretasi PND dalam SSR, nilai 90–100% dikategorikan sangat efektif (Sunanto et al., 2005). Nilai PND 100% menunjukkan perubahan perilaku sangat kuat dipengaruhi oleh intervensi.

3. Analisis Visual: Data A1 dan A2 menunjukkan stabilitas tinggi pada kedua subjek (variasi minimal antar sesi). Perubahan level antar fase: FF = $-34,66$ poin (selisih rata-rata); NN = $-34,34$ poin. Analisis antar kondisi memperlihatkan perubahan arah trend dari stabil/meningkat (A1) menjadi stabil/lebih rendah (A2). Tidak ada data yang tumpang tindih antara dua fase baseline.

K. Faktor Pendukung Keberhasilan

Berdasarkan analisis temuan penelitian, beberapa faktor berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan Teknik KISS ME:

1. Pendekatan Multi-komponen yang Sinergis: Kombinasi enam komponen yang menyasar dimensi berbeda secara bersamaan (kognisi, sosial, emosi, spiritual, auditori, kreativitas) terbukti lebih efektif daripada pendekatan tunggal. Plackett et al. (2023) dalam systematic review-nya menemukan bahwa intervensi komprehensif terhadap penggunaan media sosial memberikan dampak lebih berkelanjutan.
2. Kontekstualitas Budaya dan Spiritual: Komponen spiritual berbasis Islam (murottal, shalat, puasa, kajian agama) sangat relevan bagi mahasiswa Muslim Indonesia. Dimensi spiritual memberikan sumber makna diri yang kokoh sebagai alternatif validasi sosial digital.
3. Pengalaman Langsung Bermakna (Real-World Experiences): Kegiatan lapangan (volunteer panti asuhan, ABK, outdoor Coban Talun) memberikan pengalaman keterhubungan nyata yang tidak dapat digantikan oleh interaksi virtual. Pengalaman ini langsung memenuhi kebutuhan relatedness.
4. Terapi SEFT sebagai Komponen Paling Transformatif: SEFT membantu subjek mengidentifikasi dan memproses akar emosional FOMO yang seringkali tidak disadari. FF mengidentifikasi akarnya sebagai kebutuhan validasi sosial; NN menemukan ketidakamanan diri.
5. Pemantauan Pola Makan: Pengurangan konsumsi gula tebu dan MSG berkontribusi pada stabilitas emosi dan pengurangan mood swing yang memperburuk scrolling kompulsif. Zhang et al. (2026) menemukan korelasi antara asupan gula tinggi dengan peningkatan gejala depresi dan gangguan tidur pada remaja.

6. Daily Logbook sebagai Alat Kesadaran Diri: Pemantauan mandiri harian memperkuat kesadaran diri subjek terhadap pola penggunaan media sosial dan pemicu FOMO, mendorong internalisasi perubahan perilaku.

BAB VI PANDUAN FASILITATOR

A. Kompetensi Fasilitator

Fasilitator yang menerapkan modul ini disarankan memiliki kompetensi berikut:

1. Latar belakang pendidikan minimal S1 Psikologi atau Bimbingan dan Konseling.
2. Pemahaman teoritik tentang FOMO, media sosial, dan mekanisme perilaku adiktif digital.
3. Penguasaan pendekatan Cognitive-Behavioral dan Positive Psychology dalam intervensi psikologis.
4. Kemampuan membangun rapport dan komunikasi terapeutik yang empatik.
5. Pemahaman dasar tentang teknik SEFT; untuk pelaksanaan SEFT intensif, disarankan merujuk ke klinik atau terapis bersertifikat.
6. Kepekaan terhadap nilai-nilai spiritualitas Islam sebagai konteks integral intervensi, bukan sekadar tambahan.
7. Kemampuan mengelola daily logbook dan menganalisis data observasi perilaku secara sederhana.

B. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan

1. Fleksibilitas Individual: Urutan dan variasi aktivitas dalam setiap komponen dapat disesuaikan dengan minat, kebutuhan, dan respons individual subjek. Prinsip individualisasi adalah kunci.
2. Kerahasiaan dan Etika: Jaga kerahasiaan seluruh data, informasi personal, dan cerita yang disampaikan subjek selama sesi. Patuhi kode etik psikologi yang berlaku.
3. Pemantauan Daily Logbook: Periksa daily logbook di setiap awal sesi. Gunakan data logbook sebagai bahan refleksi dan penyesuaian rencana sesi.
4. Kolaborasi Profesional untuk SEFT: Untuk komponen Emosional (SEFT), sangat dianjurkan bekerja sama dengan atau merujuk ke klinik psikologi atau terapis SEFT bersertifikat agar intervensi berjalan optimal.

5. Pemantauan Pola Makan: Anjurkan dan pantau pengurangan konsumsi gula tebu dan MSG secara konsisten selama 6 minggu intervensi sebagai komponen pendukung stabilitas emosi.
6. Self-Maintenance Plan: Pada akhir sesi 21 (sesi terakhir), fasilitasi subjek menyusun rencana mandiri untuk mempertahankan perubahan perilaku pasca-intervensi (rencana penggunaan media sosial sehat, jadwal ibadah, aktivitas kreatif mingguan).
7. Follow-Up Jangka Pendek: Lakukan pemantauan setidaknya 1 bulan setelah fase A2 selesai untuk mengevaluasi efek keberlanjutan (maintenance effect) perubahan perilaku.

C. Indikator Keberhasilan Intervensi

Intervensi KISS ME dinyatakan berhasil apabila seluruh atau sebagian besar indikator berikut terpenuhi:

Indikator Kuantitatif	Indikator Kualitatif
1. Skor ON-FOMO menurun minimal 1 kategori (dari Tinggi ke Sedang atau Rendah). 2. Nilai PND $\geq 70\%$ (efektif) atau $\geq 90\%$ (sangat efektif). 3. Tidak ada atau minimal overlap data antara A1 dan A2. 4. Durasi penggunaan media sosial harian berkurang $\geq 30\%$ dari baseline.	5. Subjek melaporkan peningkatan kualitas interaksi sosial langsung. 6. Subjek mampu mengidentifikasi dan mengelola pemicu FOMO secara mandiri. 7. Subjek melaporkan peningkatan ketenangan batin dan kualitas tidur. 8. Subjek mampu menunda respons impulsif membuka media sosial minimal 10 menit.

Tabel 5. Indikator Keberhasilan Intervensi Teknik KISS ME

DAFTAR PUSTAKA

-
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas* (edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2016). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181–189.
- Darmiyanti, A., et al. (2024). TikTok content exposure and digital anxiety: A study on FOMO in young adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(3), 198–206.
- Effendy, E. (2022). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 89–98.
- Hasan Tutar, H., Altınöz, A. E., & Celikel, F. C. (2021). Social connectedness and interpersonal trust as protective factors against FOMO. *Current Psychology*, 40(8), 4034–4042.
- Huang, Y. (2025). Mindfulness as a pressure-reducing valve: Reducing FOMO in social media use. *Computers in Human Behavior*, 153, 108107.
- Hutasuhut, A., & Maulidin, M. (2025). Efektivitas psikoedukasi digital dalam menurunkan kecenderungan FOMO pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(1), 45–58.
- Kurniawan, R., & Utami, M. S. (2022). Pengembangan dan validasi Skala Online Fear of Missing Out (ON-FOMO) pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 112–128.
- Martin, G., & Pear, J. (2019). *Behavior modification: What it is and how to do it* (11th ed.). Pearson.
- Masykur AG, M. (2025). *Intervensi neuropsikopedagogik pada anak berkebutuhan khusus dengan hambatan intelektual, komunikasi, interaksi dan perilaku*. UIN Malang Press.
- Moulaei, K., et al. (2023). Effect of Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101712.
- Plackett, R., et al. (2023). Young people's views about the impact of social media and technology use on mental health and interventions to reduce harm. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43715.
- 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.
- Qin, Y., et al. (2026). Frustrated basic psychological needs and social media FOMO: A moderated mediation model. *Journal of Behavioral Addictions*. Advance online publication.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Predictors of social media use frequency: The role of neuroticism and FOMO. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 588499.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Scruggs, T. E., & Mastropieri, M. A. (1998). Summarizing single-subject research: Issues and applications. *Behavior Modification*, 22(3), 221–242.

- Sofia, L., Hasan, R., & Paramitha, D. (2023). Mindfulness-based intervention to reduce Fear of Missing Out (FOMO) on social media: A systematic review. *Mindfulness*, 14(4), 789–802.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. CRICED University of Tsukuba.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2006). *Penelitian dengan subjek tunggal*. UPI Press.
- Tamami, A. (2022). Efektivitas murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 33–46.
- Zhang, Y., Liu, J., & Wan, R. (2026). Sugar-sweetened beverages intake, depressive symptoms, and sleep quality in adolescents: A 4-year prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 320, 45–53.
- Zainuddin, A. F. (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for healing, success, happiness, greatness*. Afzan Publishing.