

**PENGARUH TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENGATASI *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA MAHASISWA TINGKAT I KEPERAWATAN UNIVERSITAS BTH Rocky Iman Syah Noor<sup>1</sup>, Reni Hertini<sup>2</sup>, Asep Wahyudin Hidayat<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh,

<sup>23</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Indonesia

**Informasi Artikel**

Revisi: tgl-bln-thn

Diperbaiki: tgl-bln-thn

Diterima: tgl-bln-thn

**\*Koresponden**

[Rockyimansyah743@gmail.com](mailto:Rockyimansyah743@gmail.com)

**DOI**

<https://doi.org/> -

**Abstract**

The rapid development of social media in the digital era has increased the risk of Fear of Missing Out (FoMO) among university students, particularly first-year students who are undergoing academic and social transitions. FoMO may negatively affect mental health, self-regulation, and academic performance. This study aimed to analyze the effect of Group Activity Therapy (GAT) based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing FoMO levels among first-year nursing students at BTH University. This study employed a quasi-experimental design using a Non-Equivalent Control Group Pretest-Posttest Design. A total of 36 respondents were selected through purposive criterion sampling and divided into an intervention group (18 students) and a control group (18 students). The instrument used was the 12-item Fear of Missing Out Scale (FoMOS) with a 5-point Likert scale. The intervention group received CBT-based Group Activity Therapy for eight sessions, while the control group did not receive any specific intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that before the intervention, the majority of respondents in the intervention group were categorized as having severe FoMO (77.8%). After the intervention, no respondents remained in the severe category, and most were categorized as moderate (83.3%). The Wilcoxon test indicated a significant difference in FoMO scores before and after the intervention in the intervention group ( $p = 0.000$ ), while no significant difference was found in the control group ( $p = 0.157$ ). The Mann-Whitney U test revealed a significant difference in FoMO reduction between the intervention and control groups ( $p = 0.000$ ). It can be concluded that CBT-based Group Activity Therapy is effective in reducing Fear of Missing Out (FoMO) among first-year nursing students. This intervention is recommended as a promotive and preventive strategy in psychiatric nursing practice within educational settings.

**Keywords:** Fear of Missing Out, Group Activity Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, Nursing Students, Mental Health.



ISSN:

**PENDAHULUAN**

Transformasi fundamental dalam lanskap komunikasi global yang dipicu oleh akselerasi teknologi digital telah mendefinisikan ulang batas-batas interaksi sosial kontemporer. Dalam satu dekade terakhir, kemunculan media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah bertransformasi menjadi ruang eksistensial tempat individu membangun identitas, mencari validasi, dan memelihara

hubungan interpersonal secara kontinu. Lingkungan digital yang terus aktif selama dua puluh empat jam penuh menciptakan ekspektasi bagi individu untuk selalu terhubung dan responsif terhadap setiap dinamika informasi yang terjadi di jejaring sosial mereka. Namun, keterhubungan tanpa henti ini membawa konsekuensi psikologis yang kompleks, salah satunya adalah munculnya fenomena Fear of Missing Out (FoMO).

Secara konseptual, FoMO didefinisikan sebagai kecemasan atau kekhawatiran yang meresap bahwa orang lain mungkin sedang menjalani pengalaman yang memuaskan atau berharga di mana individu tersebut tidak terlibat di dalamnya. Fenomena ini pertama kali diidentifikasi oleh Dan Herman pada tahun 2004 dan kemudian dikembangkan lebih lanjut dalam konteks psikologi media sosial. FoMO bukan sekadar masalah gaya hidup digital, melainkan bentuk kecemasan sosial yang berakar pada kebutuhan mendalam manusia akan keterhubungan dan pengakuan sosial. Individu yang mengalami FoMO sering kali merasa terdorong untuk terus-menerus memeriksa gawai mereka, memantau aktivitas orang lain di platform media sosial, dan merasa gelisah jika mereka tidak mengetahui tren atau percakapan terbaru yang sedang berlangsung di lingkungan mereka.

Mahasiswa, khususnya mereka yang berada pada tingkat awal pendidikan tinggi, merupakan kelompok populasi yang memiliki kerentanan tinggi terhadap dampak FoMO. Fase dewasa awal ditandai dengan kebutuhan yang kuat untuk membangun relasi sosial yang bermakna dan mencari pengakuan dari kelompok sebaya. Bagi mahasiswa tingkat I keperawatan, tantangan ini menjadi lebih berat karena mereka sedang berada dalam periode transisi kritis. Mereka tidak hanya harus beradaptasi dengan lingkungan sosial kampus yang baru, tetapi juga harus menghadapi beban kurikulum pendidikan keperawatan yang sangat padat dan menuntut kedisiplinan serta dedikasi tinggi. Tekanan adaptasi akademik yang intensif ini sering kali berbenturan dengan dorongan sosial untuk tetap relevan di media digital, menciptakan konflik intrapersonal yang signifikan.

Penelitian sebelumnya mengidentifikasi bahwa tingkat FoMO yang tinggi berkorelasi

negatif dengan kesejahteraan psikologis dan performa akademik. Mahasiswa dengan skor FoMO tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas tidur karena aktivitas digital hingga larut malam, peningkatan stres, dan kecenderungan prokrastinasi akademik. Dalam konteks pendidikan keperawatan, gangguan konsentrasi dan kegagalan regulasi diri akibat FoMO dapat menghambat pencapaian kompetensi klinis yang krusial bagi keselamatan pasien di masa depan. Meskipun literatur telah banyak menyoroti prevalensi FoMO, intervensi terapeutik yang secara spesifik dirancang dalam kerangka praktik keperawatan jiwa untuk mengatasi masalah ini masih sangat terbatas.

Upaya untuk memitigasi FoMO memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga transformatif terhadap pola pikir dan perilaku individu. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) merupakan modalitas intervensi keperawatan jiwa yang sangat relevan untuk konteks ini. TAK memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan dukungan emosional, memfasilitasi pembelajaran interpersonal, dan meningkatkan keterampilan sosial melalui interaksi tatap muka yang nyata. Dengan mengintegrasikan prinsip Cognitive Behavioral Therapy (CBT), TAK dapat diarahkan untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi distorsi kognitif yang mendasari kecemasan mereka, seperti keyakinan irasional bahwa nilai diri mereka ditentukan oleh keterlibatan digital mereka. Melalui mekanisme restrukturisasi kognitif dan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar—yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan—intervensi TAK berbasis CBT diharapkan mampu menggeser sumber validasi mahasiswa dari dunia maya menuju penguatan internal dan hubungan sosial yang lebih autentik di dunia nyata. Pentingnya

penelitian ini terletak pada urgensi untuk menyediakan bukti empiris mengenai efektivitas TAK berbasis CBT sebagai strategi intervensi keperawatan jiwa yang dapat diterapkan di lingkungan institusi pendidikan kesehatan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental melalui rancangan *Non-Equivalent Control Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati pengaruh intervensi pada kelompok eksperimen dengan membandingkannya terhadap kelompok kontrol, meskipun tanpa alokasi subjek secara acak sempurna yang sering kali sulit dilakukan dalam pengaturan pendidikan nyata. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Keperawatan Universitas BTH pada periode Desember 2025 hingga Februari 2026.

### Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat I Program Studi Keperawatan Universitas BTH. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive criterion sampling*, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi spesifik untuk memastikan homogenitas masalah yang diteliti. Kriteria inklusi utama mencakup mahasiswa yang teridentifikasi memiliki skor FoMO pada kategori sedang (skor 16–40) atau berat (skor 41–60) berdasarkan hasil skrining awal menggunakan instrumen FoMOS, serta bersedia berpartisipasi penuh dalam sesi intervensi.

Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus Federer, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 32 responden. Namun, untuk mengantisipasi kemungkinan *drop-out* selama delapan sesi

intervensi, jumlah sampel ditingkatkan menjadi 36 responden. Responden kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang terdiri dari 18 mahasiswa dan kelompok kontrol yang terdiri dari 18 mahasiswa. Kelompok intervensi menerima Terapi Aktivitas Kelompok berbasis CBT, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima informasi rutin tanpa perlakuan terapeutik khusus selama periode penelitian.

### a) Kriteria Inklusi

Subjek penelitian harus memenuhi seluruh

- Mahasiswa tingkat I Program Studi D III Keperawatan pada institusi tempat penelitian dilaksanakan.
- Memiliki tingkat FoMO sedang atau berat, yang dibuktikan melalui hasil pretest menggunakan skala FoMOS dengan ketentuan:
  - Skor 16–40 : dikategorikan FoMO sedang
  - Skor 41–60 : dikategorikan FoMO berat
- Bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian dan telah menandatangani lembar informed consent.
- Tidak sedang menjalani terapi kelompok, psikoterapi lain, atau intervensi psikologis sejenis yang secara potensial dapat memengaruhi tingkat FoMO selama periode penelitian.

### b) Kriteria Eksklusi

Responden yang memenuhi salah satu kriteria berikut akan dikeluarkan dari sampel penelitian:

- Tidak mengikuti minimal 7 dari 8 sesi Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang telah dijadwalkan (*drop out*/tidak patuh terhadap protokol intervensi).
- Memiliki diagnosis gangguan mental berat (misalnya psikosis, gangguan mood berat, atau gangguan jiwa lain yang membutuhkan penanganan intensif), berdasarkan keterangan tenaga profesional atau rekam medis, sehingga dapat

mengganggu proses partisipasi dalam TAK maupun memengaruhi hasil pengukuran FoMO.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dependen (FoMO) adalah *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) versi 12-item yang telah diadaptasi dari skala orisinal Przybylski et al. (2013). Skala ini menggunakan format Likert 1–5, di mana responden diminta memberikan penilaian terhadap pernyataan yang mencerminkan kecemasan sosial dan ketergantungan digital mereka. Skor total berkisar antara 12 hingga 60, dengan klasifikasi sebagai berikut: skor < 15 dikategorikan FoMO ringan, skor 16–40 sebagai FoMO sedang, dan skor 41–60 sebagai FoMO berat. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada populasi mahasiswa dengan nilai *Cronbach's Alpha* yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (> 0,80).

### **Intervensi**

Intervensi Terapi Aktivitas Kelompok berbasis CBT (TAK-CBT) dilaksanakan dalam delapan sesi terstruktur, dengan frekuensi pertemuan dua kali seminggu dan durasi 90–120 menit per sesi. Protokol TAK-CBT ini dirancang dengan mengacu pada prinsip *Self-Determination Theory* (SDT) dan faktor kuratif Yalom, yang mencakup tahap-tahap sebagai berikut:

1. **Sesi 1–2 (Kesadaran & Keterhubungan):** Fokus pada pembentukan kohesivitas kelompok, pengenalan konsep FoMO secara ilmiah melalui psikoedukasi, dan berbagi pengalaman pribadi untuk mencapai rasa universalitas.
2. **Sesi 3–5 (Restrukturisasi Kognitif):** Peserta diajarkan untuk mengidentifikasi pemicu digital dan

menantang pikiran irasional yang mendasari kecemasan mereka. Aktivitas meliputi analisis pola penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap emosi.

3. **Sesi 6–8 (Keterampilan Sosial & Afirmasi Diri):** Melatih keterampilan interaksi tatap muka, melakukan aktivitas penguatan harga diri tanpa bantuan metrik digital, serta menyusun rencana aksi untuk memelihara keseimbangan antara kehidupan nyata dan kehidupan digital.

Terapis dalam penelitian ini adalah perawat jiwa yang bertindak sebagai fasilitator untuk memastikan setiap anggota kelompok memiliki kesempatan yang sama untuk berekspresi dan berinteraksi secara aman dan terapeutik.

### **Analisis Data**

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan distribusi frekuensi tingkat FoMO. Sebelum dilakukan analisis bivariat, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dilakukan karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal ( $p < 0,05$ ), sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk membandingkan perbedaan skor pretest dan posttest dalam satu kelompok, sedangkan uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk menganalisis perbedaan penurunan skor FoMO antar kelompok intervensi dan kontrol dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

### **Pertimbangan Etis**

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas BTH dengan

mempertimbangkan prinsip-prinsip *autonomy, beneficence, non-maleficence, dan justice*. Seluruh responden telah menandatangani lembar *informed consent* setelah menerima penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta hak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apa pun. Kerahasiaan data responden dijamin melalui penggunaan kode anonim pada lembar pengumpulan data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Karakteristik Responden

Pemahaman mengenai karakteristik responden sangat krusial karena FoMO merupakan fenomena yang sangat dipengaruhi oleh variabel usia dan jenis kelamin dalam konteks sosiopsikologis.

**Tabel 1**

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	7	19,4
2	Perempuan	29	80,6
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100,0</b>

Data pada Tabel 1 menunjukkan dominasi responden perempuan sebesar 80,6%. Hal ini mencerminkan karakteristik populasi mahasiswa keperawatan secara umum yang masih didominasi oleh perempuan. Secara psikologis, beberapa literatur menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat keterlibatan emosional yang lebih tinggi dalam interaksi sosial digital, yang secara potensial meningkatkan risiko mengalami kecemasan sosial ketika merasa tertinggal dari dinamika kelompok.

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	18	6	16,7
2	19	30	83,3
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2 mengilustrasikan bahwa mayoritas responden (83,3%) berada pada usia 19 tahun. Rentang usia 18–19 tahun merupakan masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal (*emerging adulthood*). Pada fase ini, individu memiliki kebutuhan yang sangat kuat akan validasi sosial dan rasa memiliki dalam kelompok teman sebaya, yang menjadi lahan subur bagi berkembangnya FoMO jika tidak dikelola dengan regulasi diri yang baik.

#### Analisis Tingkat FoMO Sebelum dan Sesudah Intervensi

Penilaian efektivitas intervensi dilakukan dengan membandingkan proporsi tingkat FoMO sebelum dan sesudah pelaksanaan TAK berbasis CBT pada kedua kelompok.

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Tingkat FoMO Kelompok Intervensi (n=18)

Tingkat FoMO	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Ringan	0%	16,7%
Sedang	22,2%	83,3%
Berat	77,8%	0%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Hasil pada Tabel 3 mengungkapkan perubahan dramatis pada kelompok intervensi. Sebelum intervensi, 77,8% responden mengalami FoMO berat. Kondisi ini dicirikan oleh kecemasan yang konstan, penggunaan media sosial yang obsesif, dan perasaan ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari notifikasi digital bahkan saat sedang belajar. Setelah menjalani delapan sesi TAK berbasis CBT, seluruh responden pada kategori berat berhasil turun ke tingkat yang lebih rendah, dengan mayoritas (83,3%) berada pada tingkat

sedang dan 16,7% pada tingkat ringan. Temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa intervensi kelompok yang terstruktur mampu mengubah status klinis masalah psikososial mahasiswa.

**Tabel 4: Distribusi Frekuensi Tingkat FoMO Kelompok Kontrol (n=18)**

Tingkat FoMO	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Ringan	0%	0%
Sedang	0%	11,1%
Berat	100%	88,9%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Sebagai perbandingan, Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, tingkat FoMO cenderung stagnan. Meskipun terdapat dua responden yang mengalami sedikit penurunan dari berat ke sedang, mayoritas (88,9%) tetap berada pada kategori berat. Hal ini menegaskan bahwa tanpa intervensi terapeutik yang spesifik, kecemasan terkait FoMO tidak akan mereda dengan sendirinya hanya melalui proses adaptasi waktu alami.

**Analisis Skor Statistik FoMO**

Untuk menguji signifikansi perubahan secara matematis, dilakukan uji beda skor FoMO menggunakan statistik non-parametrik.

**Tabel 5**

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Penurunan Skor	Z-Value	p-value
Intervensi	2,78	1,89	0,89	-3,627	0,00
Kontrol	3,00	2,89	0,11	-1,414	0,157

Analisis pada Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat penurunan skor rata-rata yang signifikan dari 2,78 menjadi 1,89 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang sangat tipis (3,00 menjadi 2,89) yang secara statistik dianggap tidak signifikan dengan nilai  $p = 0,157$ . Hasil ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa perubahan pada kelompok

intervensi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan hasil dari intervensi TAK berbasis CBT yang diberikan.

**Tabel 6: Hasil Uji Mann-Whitney U untuk Perbandingan Antar Kelompok**

Variabel	Z-Value	p-value	Keterangan
Perbedaan Penurunan FoMO	-4,686	0,000	Signifikan

Uji Mann-Whitney pada Tabel 6 dilakukan untuk membandingkan besarnya penurunan FoMO antara kedua kelompok. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa penurunan tingkat FoMO pada kelompok yang menerima TAK berbasis CBT secara signifikan lebih besar dan berbeda nyata dibandingkan kelompok kontrol.

**PEMBAHASAN**

Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi FoMO dapat dianalisis melalui beberapa dimensi teoretis dan klinis yang saling berkaitan.

**Dinamika Kelompok dan Faktor Kuratif Yalom**

Salah satu kekuatan utama TAK terletak pada penciptaan lingkungan sosial mikro yang aman. Mahasiswa tingkat I keperawatan sering kali merasa terisolasi dalam kecemasan mereka, menganggap bahwa hanya mereka yang merasa tertinggal secara sosial. Melalui sesi TAK, faktor kuratif *Universalitas* bekerja secara efektif; ketika responden mendengar rekan-rekannya mengekspresikan kekhawatiran yang sama tentang "ketinggalan info di grup WhatsApp" atau "perasaan iri saat melihat postingan liburan teman," beban emosional mereka berkurang secara signifikan.

Selain itu, *Kohesivitas Kelompok* yang terbangun selama delapan sesi memberikan

pengalaman keterhubungan yang nyata (*real-world relatedness*). Hal ini secara langsung menantang kebutuhan akan keterhubungan digital yang superfisial. Responden belajar bahwa dukungan emosional yang tulus dari interaksi tatap muka jauh lebih memuaskan dibandingkan sekadar mendapatkan tanda "like" di media sosial. Proses ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* (SDT) yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar akan keterhubungan merupakan kunci untuk mengurangi kecemasan sosial dan perilaku adiktif digital.

### **Mekanisme Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam TAK**

Integrasi prinsip CBT ke dalam TAK memberikan struktur untuk perubahan kognitif. FoMO pada dasarnya didorong oleh distorsi kognitif, seperti "pemikiran bencana" (*catastrophizing*) di mana individu merasa dunianya akan runtuh jika ia melewatkan satu momen sosial. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, responden diajak untuk:

1. **Mengidentifikasi Pikiran Otomatis:** Misalnya, "Jika saya tidak segera membalas pesan di grup, teman-teman akan menjauhi saya".
2. **Menguji Realitas:** Terapis memandu responden untuk mengevaluasi apakah ketakutan tersebut benar-benar terjadi atau hanya proyeksi kecemasan semata.
3. **Mengganti dengan Pikiran Adaptif:** Membangun keyakinan baru seperti, "Nilai diri saya tidak bergantung pada seberapa cepat saya merespons notifikasi, tetapi pada kualitas hubungan nyata saya".

Perubahan pada tingkat kognitif ini secara otomatis berdampak pada perubahan perilaku. Responden melaporkan peningkatan kemampuan regulasi diri, di

mana mereka mulai mampu mengalokasikan waktu belajar tanpa gangguan gawai dan merasa lebih tenang meskipun tidak terus-menerus memantau media sosial.

### **Tantangan Transisi Mahasiswa Keperawatan Tingkat I**

Signifikansi penurunan FoMO dalam penelitian ini sangat krusial bagi konteks pendidikan keperawatan. Mahasiswa baru keperawatan menghadapi kurikulum yang padat dengan standar kompetensi yang ketat. FoMO berat yang menetap dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya prokrastinasi akademik dan kelelahan mental (*burnout*) sejak dini. Dengan menurunkan FoMO melalui TAK berbasis CBT, institusi pendidikan tidak hanya membantu kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga meningkatkan kapasitas adaptasi akademik mereka. Responden yang sebelumnya terdistraksi oleh aktivitas digital kini memiliki fokus yang lebih baik untuk menyerap ilmu keperawatan yang sangat vital bagi profesi mereka di masa depan.

Keberhasilan ini juga menunjukkan bahwa intervensi keperawatan jiwa tidak harus selalu bersifat kuratif di rumah sakit, tetapi dapat diimplementasikan secara preventif-promotif di lingkungan kampus. Perawat sebagai tenaga profesional kesehatan memiliki kompetensi untuk memimpin kelompok terapeutik ini, menjadikannya sebagai model layanan kesehatan mental yang efisien dan tepat sasaran.

### **Implikasi Praktik Keperawatan Jiwa**

Temuan penelitian ini memberikan implikasi luas bagi praktik keperawatan jiwa, khususnya di ranah komunitas dan pendidikan. Pertama, perlunya pengembangan protokol TAK-CBT yang terstandarisasi untuk mengatasi masalah psikososial terkait teknologi digital. Kedua, institusi pendidikan keperawatan harus

mempertimbangkan integrasi program kesehatan mental berbasis kelompok ke dalam sistem dukungan mahasiswa. Hal ini akan membantu menciptakan lingkungan akademik yang tidak hanya mengejar kompetensi teknis, tetapi juga peduli terhadap kesejahteraan psikologis calon perawat.

Ketiga, peran perawat jiwa harus diperluas sebagai konselor kesehatan mental yang aktif melakukan deteksi dini terhadap fenomena seperti FoMO dan kecanduan internet pada generasi muda. Dengan melakukan intervensi dini melalui kelompok, risiko terjadinya gangguan jiwa yang lebih berat seperti depresi dan gangguan kecemasan dapat diminimalisir secara signifikan.

imunisasi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa tingkat I Program Studi Keperawatan Universitas BTH. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori FoMO berat, yang dicirikan oleh ketergantungan digital tinggi dan kecemasan sosial yang intens. Setelah menjalani delapan sesi intervensi TAK berbasis CBT yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan penguatan hubungan interpersonal dunia nyata, seluruh responden pada kategori berat berhasil bermigrasi ke kategori sedang dan ringan.

Analisis statistik mengonfirmasi efektivitas intervensi ini dengan nilai signifikansi  $p=0,000$ , menunjukkan perbedaan penurunan yang nyata dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan khusus. Keberhasilan intervensi ini didorong oleh

integrasi dinamika kelompok yang memenuhi kebutuhan dasar psikologis akan keterhubungan dan penggunaan teknik CBT yang efektif dalam mengubah pola pikir irasional mengenai validasi digital.

Peneliti menyarankan agar institusi pendidikan keperawatan mengadopsi model TAK berbasis CBT ini sebagai bagian dari program orientasi dan pendampingan psikologis bagi mahasiswa baru. Hal ini penting untuk membekali mereka dengan kemampuan regulasi diri dan kesehatan mental yang stabil dalam menghadapi tantangan akademik dan tekanan sosial di era digital. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel mediasi lain seperti efikasi diri dan dukungan keluarga, serta melakukan pemantauan jangka panjang (*follow-up*) untuk menilai persistensi efek terapi dalam jangka waktu yang lebih lama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Alfyola, D. A., & Ridfah, A. (2023). Psikoedukasi dalam upaya pencegahan fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA X. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(1).
- Angela, G., Al Fauzi, F., & Ihsan Khairi, L. (2022). Hubungan penggunaan twitter secara pasif dengan fear of missing out (FoMO). *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(3), 308–

- 318.
- Ayu, I., Kartikawati, N., Mulyadi, S., & Rahardjo, W. (2024). Fear of missing out and problematic internet use: A meta analysis. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(3), 289–302.
- Bok, S., Shum, J., & Lee, M. (2025). The fear of missing out influence on excitement-seeking and the thrill of a sale. *Cogent Business And Management*, 12(1).
- Budiaman, S. (2019). *Terapi Aktivitas Kelompok (TAK)*. Jakarta: EGC.
- Cahyani, B. F. Y. (2024). *Pengaruh fear of missing out (FoMO) dan regulasi diri terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang, Malang.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S.,... & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal Of Research In Nursing: JRN*, 25(8), 652.
- Capili, B., & Anastasi, J. K. (2024). An introduction to the quasi-experimental design (nonrandomized design). *The American Journal Of Nursing*, 124(11), 50.
- Elwani, R. S., & Kurniawan, F. (2020). Pemanfaatan media sosial dalam pemasaran sosial bagi remaja. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 64.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal Of Clinical Cases*, 9(19), 4881.
- Hamid, Y. A. S., Susanti, H., & Keperawatan Jiwa FIK UI. (n.d.). *Penerapan terapi generalis, terapi aktivitas kelompok sosialisasi, dan social skill training pada pasien isolasi sosial*. Jakarta.
- Hersoni, S., & Robby, A. (2023). *Etika keperawatan untuk mahasiswa Diploma III Keperawatan*. Ciamis.
- Hidayat, D. N. S. (2023). *Gambaran kemampuan adaptasi mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of rational emotive behaviour therapy interventions. *PLOS ONE*, 19(7), e0306835.
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Literatur review terapi aktivitas kelompok untuk meningkatkan harga diri rendah (HDR). *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3258–3277.
- Maulana, I., Hernawaty, T., & Shalahuddin, I. (2021). Terapi aktivitas kelompok menurunkan tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia: Literature review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 153–160.
- Nugrahanto, B. P., & Hartini, N. (2023). Fear of missing out (FoMO) dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(4).
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration And Policy In Mental Health*, 42(5), 533.
- Purba, O. B. (2021). *Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Medan Area, Medan.
- Puspasari, K. D. (2025). Psychoeducation to prevent smartphone addiction through community based intervention. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 7(1), 115–135.
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among Omani university students: A descriptive correlation study. *Oman*

- Medical Journal*, 34(5), 404–411.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(3), 460–465.
- Rosanti, E., Cahyanti, Y., & Februanti, S. (2024). The effect of health education using animated video media on knowledge and skills of breast self-examination in adolescent girls. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 9(2).
- Salsabiela, A. E., & Khairi, A. M. (2023). Dampak FoMO terhadap kinerja penyusunan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Islam. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 11(2), 118–127.
- Sriwahyuni, E. (2022). *Gambaran fear of missing out (FoMO) pada remaja di Kota Makassar* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Stratton, S. J. (2019). Quasi-experimental design (pre-test and post-test studies) in prehospital and disaster research. *Prehospital And Disaster Medicine*, 34(6), 573–574.
- Suryo, M., Akbar, M., & Hakim, M. A. (2024). Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 31–40.
- Wang, H., & Chen, X. (2023). Intervention effect of mindfulness-based mental health education therapy on adolescents mobile phone addiction and cognitive tendency. *Iran Journal Of Public Health*, 52(12).
- Zaboski, B. A., Joyce-Beaulieu, D., Kranzler, J. H., McNamara, J. P., Gayle, C., & MacInnes, J. (2019). Group exposure and response prevention for college students with social anxiety: A randomized clinical trial. *Journal Of Clinical Psychology*, 75(9), 1489–1507.
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology And Marketing*, 37(11), 1619.