

PENDEKATAN TRANSPERSONAL SEBAGAI TINDAKAN PREVENTIF “DOMINO EFFECT” DARI GEJALA FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA REMAJA MILENIAL

¹⁾, Muhammad Ali Adriansyah ²⁾ Rabiatul Munawarah, ³⁾ Nipta Aini, ⁴⁾ Puji Purwati, ⁵⁾ Muhliansyah

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: ali.adriansyah@gmail.com

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: rabiatul.mnwrh@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: niptaaini@gmail.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: pujipurwati@gmail.com

⁵⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: muhliansyah@outlook.com

ABSTRACT. *This study aims to determine the effectiveness of the transpersonal approach to the symptoms of FoMo in millennial adolescents in Samarinda. This type of research is experimental quantitative research, the research design used is Pretest-Posttest Only Group Design. The total sample of the study was 7 teenagers who indicated symptoms of FoMo. The data collection tool in this study used the Fear of Missing Out scale made by Przybylski in 2013. The data analysis technique used in the study was statistical analysis of the t-test using SPSS (Statistical Packages for Social Science) computer program version 21.0 for windows. The results showed that there was a decrease in the FoMo level in the subjects after being given a transpersonal approach training with the finding that the calculated t obtained was 3.555 with $p = 0.012$ ($p < 0.05$). This shows the training provided can reduce anxiety in the subject. The training in the personal approach was successfully implemented in reducing the level of FoMo subjects, and was expected to prevent other adverse effects which were domino effects from the symptoms of fear of missing out. The Transpersonal approach is expected to bring awareness and change in the teenagers' spiritual values for the better.*

Keywords: *fomo, transpersonal approach, domino effect, millennials*

INTISARI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pendekatan transpersonal terhadap gejala FoMo pada remaja milenial di Samarinda. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah Pretest-Posttest Only Group Design. Jumlah sampel penelitian adalah 7 orang remaja yang terindikasi gejala FoMo. Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala Fear of Missing Out yang dibuat oleh Przybylski pada tahun 2013. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis statistik uji t-test dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 21.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat FoMo pada subjek setelah diberikan pelatihan pendekatan transpersonal dengan terlihat bahwa t hitung yang didapatkan adalah 3.555 dengan $p = 0.012$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan dapat menurunkan rasa kecemasan pada subjek. Pelatihan pendekatan transpersonal berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat FoMo subjek, dan diharapkan dapat mencegah dampak buruk lainnya yang merupakan domino effect dari gejala fear of missing out. Pendekatan Transpersonal diharapkan dapat membawa suatu kesadaran dan perubahan nilai-nilai spiritual remaja menjadi lebih baik.

Kata kunci: fomo, pendekatan transpersonal, efek domino, remaja milenial

1 PENDAHULUAN

Fenomena menarik dalam kehidupan masyarakat dewasa ini, maraknya budaya global (*global culture*) dan gaya hidup (*life style*). Fenomena ini terjadi sebagai dampak dari arus globalisasi yang sudah tidak bisa dibendung lagi. Globalisasi yang sering dimaknai sebagai proses mendunianya sistem

sosialekonomi-politik dan budaya sehingga dunia seperti menjadi tanpa tapal batas (*the borderless world*) yang sering dipahami pula sebagai suatu bentuk penyeragaman, dominasi, dan bahkan hegemoni negara-negara maju (Barat) terhadap negaranegara terbelakang atau bangsa yang sedang berkembang. Salah satu fenomena penting proses globalisasi telah

melahirkan generasi gadget, istilah yang digunakan untuk menandai munculnya generasi milenial. Gadget sebenarnya lebih pas diartikan dengan peralatan, sehingga generasi gadget dimaksudkan dengan generasi yang dalam kehidupannya selalu bersinggungan dengan yang namanya peralatan yang mengandung unsur teknologi informasi (Wahana, 2015).

Internet merupakan salah satu bentuk evolusi perkembangan komunikasi dan teknologi yang berpengaruh pada umat manusia. Salah satu akibat adanya internet adalah perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial primer antar individu. Percakapan konvensional seperti tatap muka telah digantikan peranannya dengan *internet message*, *video call* dan *social media*. Hal ini dimungkinkan karena kekurangan-kekurangan yang dimiliki komunikasi konvensional seperti jarak dan waktu dapat ditutupi oleh internet (Hampton, Lauren, & Eun, 2011).

Kemudahan-kemudahan yang diberikan oleh internet secara tidak langsung menyebabkan individu memiliki tingkat kecanduan terhadap internet yang tinggi dan cenderung menunjukkan gejala kecanduan atau *addict* (Young & de Abreu, 2011). Tetapi hampir semua sepakat bahwa inti dari permasalahan.

kecanduan internet adalah terganggunya kehidupan personal individu dan peningkatan toleransi terhadap internet, yaitu bertambahnya durasi berinternet untuk memenuhi kepuasan diri (Morahan-martin dalam Göritz, Sigh, & Voggeser, 2012).

Indikasi kecanduan internet telah terjadi di Indonesia, terutama ditemukan pada golongan remaja yang merupakan generasi milenial. Survei yang dilakukan Marketeers (2013) menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi usia 15-22 tahun berkisar 42,4%, dan 84,7% -nya menggunakan internet melalui *smartphone*. Hampir 70% pengguna internet remaja menghabiskan lebih dari 3 jam sehari menggunakan internet. Tiga hal utama yang dilakukan netizen (masyarakat pengguna internet) adalah mengakses media social (94%), mencari info (64%), dan membuka email (60,2%).

Penggunaan yang didominasi remaja dianggap wajar karena faktor perkembangan sosial remaja dipengaruhi oleh faktor di luar keluarga, seperti halnya teman sebaya yang memegang peranan penting dalam pertumbuhan remaja. Remaja lebih tertarik terhadap hal-hal yang dapat membantunya untuk memperoleh penerimaan dalam kelompok serta penghargaan diri oleh teman sebaya dan kelompok sehingga sering kali remaja melakukan konformitas kelompok dalam memutuskan suatu tindakan perilaku (Santrock, Marsden, Campbell, & Haythorntwaite dalam Mesch, 2010).

Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013) Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyebutkan bahwa FoMO menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lain.

Seperti halnya *domino effect*, Gardner dan Davies (2014) menjelaskan bahwa kemudahan dalam mencari apa yang individu inginkan dengan cepat, efisien dan sesegera mungkin membuat individu sering memaksa untuk mencari apa yang mereka inginkan. Dukungan kehidupan sosial yang sangat mewah bagi para remaja memberikan dampak negatif yang sangat besar. Remaja seperti mengasingkan diri dari kehidupan sosial nyata dan cenderung asik dengan kehidupan sosial dunia maya. Dapat disimpulkan bahwa FoMo dapat menyebabkan terganggunya kehidupan personal remaja, perubahan moral dan karakter, dan remaja cenderung mengasingkan diri dari kehidupan sosial nyata.

Hal inilah yang peneliti anggap sebagai *domino effect* dari FoMo yang dikhawatirkan akan turut menimpa remaja milenial. Salah satu metode yang peneliti terapkan untuk mengatasi FoMo dengan melalui pendekatan transpersonal yaitu berupa terapi yang dihubungkan dengan ritual-ritual yang dijalankan dalam tradisi keagamaan. Individu akan mengalami proses pengembangan diri ke dalam pandangan bahwa disekitar dirinya terdapat kehidupan yang lebih luas dan lebih kompleks.

Sehingga individu akan memandang diri lebih ekspansif dalam perspektif yang lebih besar, dan memahami potensi spiritual dalam dirinya. Dengan demikian, remaja yang menerima perlakuan melalui pendekatan transpersonal diharapkan dapat mengantisipasi dirinya dari dampak buruk gejala FoMo, karena pendekatan transpersonal membantu remaja dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, salah satunya dengan memahami dirinya secara spiritual dan lingkungan disekitarnya secara holistik, yang diharapkan dapat membawa suatu kesadaran dan perubahan nilai-nilai spiritual remaja menjadi lebih baik.

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 FoMo (*Fear of Missing Out*)

Menurut Alwisol (2014) FoMO adalah kondisi munculnya ketakutan saat kebutuhan psikologis seseorang untuk terhubung dengan orang lainnya tidak terpenuhi ditandai dengan munculnya kecemasan tentang apa yang akan ia lewatkan di *social media* ketika ia tidak memiliki waktu maupun uang yang cukup, atau karena ia memiliki keterbatasan lainnya untuk terus terhubung dengan jaringan internet sepanjang waktu. Sedangkan menurut Przybylski (2013) FoMo adalah keinginan besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga seseorang cenderung untuk selalu mengecek akun media sosialnya untuk melihat apa saja yang dilakukan teman-teman mereka hingga mereka rela mengabaikan aktivitasnya sendiri.

2.2 Pendekatan Transpersonal

Sementara dalam dunia psikologi juga dikenal istilah transpersonal yang menurut Wardani (2016) pendekatan transpersonal adalah salah satu cabang dari psikologi yang penerapan terapinya diadaptasi dari praktik-praktik keagamaan tertentu, seperti shalat, berdoa, dan meditasi. Pengalaman mistis seseorang dengan nilai spiritual dianggap memiliki efek yang bisa menyembuhkan secara psikologis. Sedangkan menurut Jaenudin (2012) pendekatan transpersonal adalah pendekatan yang membahas atau mengkaji pengalaman di luar batas diri, seperti halnya pengalaman-pengalaman spiritual. Menurut Lajoie dan Shapiro (dalam Jaenudin, 2012) pendekatan transpersonal merupakan studi mengenai potensi tertinggi dari manusia melalui pengenalan, pemahaman, dan realisasi terhadap keesaan, spiritualitas dan kesadaran transendental.

2.3 Remaja Milenial

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata benda dari, *adolescencia* yaitu remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Wahana (2015) remaja dalam generasi milenial adalah kelompok masyarakat yang menjadikan teknologi sebagai gaya hidup, dan sebagai generasi yang ternaungi karena terlahir dari orang tua yang terdidik, lebih ekspresif dan eksploratif serta menginginkan kesimpulan dan segala sesuatunya serba instan. Sedangkan menurut Kilber, Barclay, dan Ohmer (2014) generasi milenial adalah generasi yang memiliki karakteristik kecanduan internet, percaya diri dan harga diri tinggi, serta lebih terbuka dan bertoleransi terhadap perubahan. Menurut Schiffmann

dan Kanuk (2010) generasi milenial adalah generasi yang lahir antara tahun 1977-1994 dimana ciri penting dalam generasi ini adanya perkembangan teknologi yang memasuki kehidupan sehari-hari.

2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H1: terdapat pengurangan gejala FoMo pada remaja milenial setelah dilakukan pendekatan transpersonal.

H0: tidak terdapat pengurangan gejala FoMo pada remaja milenial setelah dilakukan pendekatan transpersonal.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2011) penelitian eksperimen adalah penelitian yang memberikan perlakuan (manipulasi) terhadap suatu sampel penelitian yang kemudian mengamati konsekuensi perlakuan tersebut terhadap objek penelitian (pengubah perilaku). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu yang kemudian dijadikan suatu kelompok eksperimen.

3.2 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

3.2.1 Populasi

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang terindikasi gejala FoMo dalam rentang usia generasi milenial di Samarinda, yang mana pengambilan populasi penelitian dilakukan melalui teknik random sampling.

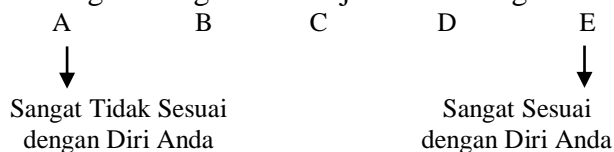
3.2.2 Sampel dan Teknik Sampling.

Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil screening skala Fear of Missing Out yang artinya bila remaja mendapat skor gejala FoMo yang sedang, tinggi, atau sangat tinggi maka remaja tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian. Jumlah sampel penelitian adalah 7 orang remaja dalam satu kelompok, yaitu: 7 orang remaja akan diberikan perlakuan dengan pendekatan transpersonal.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala Fear of Missing Out yang diadaptasi dari penelitian Mohammad Gilang Santika pada tahun 2015. Skala Fear of Missing Out yang digunakan dibuat oleh Przybylski pada tahun 2013. Skala FoMo

terdiri dari 10 aitem pernyataan bahasa Indonesia yang telah divalidasi isi dan dirubah redaksionalnya setelah pelaksanaan uji coba dengan realibilitas sebesar 0,74 atau reliabel. Jawaban skala terdiri dari 5 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat gejala FoMo pada individu tersebut. Cara penilaian FoMo adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut:



Skala terdiri dari satu kelompok aitem bagi setiap aspek atau gejala yaituaitem yang mendukung (*favorable*) saja Rentang skor dalam skala ini dari 1-5. Pada aitem *favorable* sistem penilaiannya yaitu: A=0, B=1, C=2 D=3, dan E=4. Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian *Fear of Missing Out Scale* (FoMo)

SKOR	KETERANGAN
≥39	FoMo Sangat Tinggi
33-38	FoMo Tinggi
26-32	FoMo Sedang
20-25	FoMo Rendah
<20	FoMo Sangat Rendah

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala FoMo, berarti semakin sering dan tinggi individu mengecek telepon genggam untuk mengetahui apa yang dilakukan rekan individu.

3.4 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu uji t-tes. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 21.0 for windows.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswi SMAN 8 Samarinda yang mengikuti program pembinaan rohani. Jumlah subjek dalam

penelitian ini adalah 7 orang. Adapun distribusi sample penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kelas

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	XI IPS	2	28.6
2	XI IPS	5	71.4
Jumlah		7	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di SMAN 8 Samarinda yaitu siswi yang mengikuti program pembinaan rohani berada di kelas XI IPA berjumlah 2 (28.6persen), berada di kelas XI IPS berjumlah 5 (71.4persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di SMAN 8 Samarinda didominasi oleh siswi yang berada di kelas XI IPS berjumlah 5 (71.4persen).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Media Sosial yang digunakan

No.	Media Sosial	Jumlah	Persentase
1	Blackberry Messenger	1	4.2
2	Facebook	6	25
3	Instagram	6	25
4	LINE	6	25
5	Snapchat	1	4.2
6	Twitter	1	4.2
7	Whatsapp	3	12.5
Jumlah		14	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di SMAN 8 Samarinda yaitu siswi yang mengikuti program pembinaan rohani yang menggunakan media sosial Blackberry Messenger berjumlah 1 (4.2persen), siswi yang menggunakan media sosial Facebook berjumlah 6 (25persen), siswi yang menggunakan media sosial Instagram berjumlah 6 (25persen), siswi yang menggunakan media sosial LINE berjumlah 6 (25persen), siswi yang menggunakan media sosial Snapchat berjumlah 1 (4.2persen), siswi yang menggunakan media sosial Twitter berjumlah 1 (4.2persen), siswi yang menggunakan media sosial Whatsapp berjumlah 3 (12.5persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di SMAN 8 Samarinda didominasi oleh siswi yang menggunakan media sosial Facebook, Instagram, dan LINE berjumlah 6 (25persen).

4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variable penelitian, yaitu pelatihan dengan pendekatan transpersonal sebagai tindakan preventif domino effect dari gejala FoMo. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian pelatihan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh siswi yang mengikuti program pembinaan rohani.

Pre-test yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada post-test, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 5. Sedangkan follow-up diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi perbedaan lanjutan seminggu setelah diberikannya post-tes, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6. Pelatihan pendekatan transpersonal dianggap efektif jika antara skor post test lebih rendah dibanding skor pre-test, dan skor follow-up lebih rendah dibandingkan skor post-test. Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor

dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Pengklasifikasian Skor Tingkat FoMo

SKOR	KETERANGAN
≥39	FoMo Sangat Tinggi
33-38	FoMo Tinggi
26-32	FoMo Sedang
20-25	FoMo Rendah
<20	FoMo Sangat Rendah

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat empati sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat FoMo

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat FoMo Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan						
Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Kelompok	Status
OTA	40	Sangat Tinggi	34	Tinggi	Eksperimen	Turun
HS	45	Sangat Tinggi	22	Rendah	Eksperimen	Turun
EM	33	Tinggi	30	Sedang	Eksperimen	Turun
IA	32	Sedang	26	Sedang	Eksperimen	Tetap
SL	40	Sangat Tinggi	24	Rendah	Eksperimen	Turun
AP	30	Sedang	26	Sedang	Eksperimen	Tetap
NW	29	Sedang	18	Sangat Rendah	Eksperimen	Turun

Berdasarkan tabel 5, maka dapat diketahui pada pre-test dan post-tes skala tingkat FoMo terdapat perbedaan skor pada siswi yang telah mengikuti pelatihan pendekatan transpersonal, terdapat 5 subjek siswi

pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tingkat FoMo, dan 1 subjek siswi pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat FoMo yang tetap.

Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat FoMo

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat FoMo Sebelum dan Tindaklanjut Pemberian Pelatihan						
Responden	Post-test	Klasifikasi	Follow-up	Klasifikasi	Kelompok	Status
OTA	34	Tinggi	32	Sedang	Eksperimen	Turun
HS	22	Rendah	25	Rendah	Eksperimen	Tetap
EM	30	Sedang	27	Sedang	Eksperimen	Tetap
IA	26	Sedang	24	Rendah	Eksperimen	Turun
SL	24	Rendah	22	Rendah	Eksperimen	Tetap
AP	26	Sedang	24	Rendah	Eksperimen	Turun
NW	18	Sangat Rendah	21	Rendah	Eksperimen	Naik

Berdasarkan tabel 6, maka dapat diketahui pada post-test dan follow-up skala tingkat FoMo terdapat perbedaan skor pada siswi yang diberikan tes sebagai tindak lanjut setelah mengikuti pelatihan pendekatan transpersonal, terdapat 3 subjek siswi pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tingkat FoMo, 3 subjek siswi pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat FoMo yang tetap, dan 1 subjek siswi pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat FoMo meningkat.

4.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji t-tes. Sebelum dilakukan perhitungan dengan t-tes, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat dalam dalam penggunaan analisis statistik uji t-tes.

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistic analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Kategori	Jenis Pelatihan	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pre-test	Pendekatan Transpersonal	0.900	7	0.333
Post-test		0.983	7	0.974
Follow Up		0.905	7	0.365

Tabel 7 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel FoMo Pre-test Pendekatan Transpersonal

menghasilkan nilai $p = 0.333$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel FoMo pretest adalah normal.

2. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel FoMo Post-test Pendekatan Transpersonal menghasilkan nilai $p = 0.974$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel FoMo Post-test adalah normal.
3. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel FoMo Follow Up Pendekatan Transpersonal menghasilkan nilai $p = 0.365$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel FoMo Follow up adalah normal.

Berdasarkan tabel 7, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran yaitu pre-test, post-tes, dan follow-up memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

4.3.2 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok

rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji one-way anova, disajikan dalam Tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

	Levene statistic	df 1	df 2	sig
Pendekatan Transpersonal	0.951	1	12	0.349

Berdasarkan tabel diatas, hasil penghitungan menunjukkan nilai hasil pada Pre-test dan post-test pendekatan transpersonal adalah $p = 0.951$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data variabel FoMo bersifat homogen.

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat FoMo pada siswi SMAN 8 Samarinda yang mengikuti program pembinaan rohani sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pendekatan transpersonal. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk uji t-tes adalah jika $p < 0,05$ maka diterima dan jika $p > 0,05$ maka ditolak (Kurniawan, 2008).

Tabel 9. Hasil Uji T-Tes

	Paired Differences						t	df	Sig
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Conferences Interval of the Differences		t			
				Lower	Upper				
Pretest-Posttest	9.857	7.335	2.773	3.073	16.641	3.555	6	.012	

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa pada jenis pelatihan pendekatan transpersonal terlihat bahwa t hitung adalah 3.555 dengan $p = 0.012$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, H_1 diterima artinya ada penurunan rasa kecemasan pada siswi SMAN 8 Samarinda yang mengikuti program pembinaan rohani setelah diberikan pelatihan pendekatan transpersonal.

4.5 PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan FoMo pada subjek yang diberikan pelatihan pendekatan transpersonal. Hasil analisis data menunjukkan ada penurunan FoMo pada subjek setelah diberikan pelatihan pendekatan transpersonal terlihat bahwa t hitung adalah 3.555 dengan $p = 0.012$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan

dapat menurunkan rasa kecemasan pada siswi SMAN 8 Samarinda yang mengikuti program pembinaan rohani.

Hal ini sejalan dengan penelitian serupa yang diterbitkan dalam Batusangkar International Conference I (2016) yang meneliti mengenai psikopatologi akibat

kecanduan media sosial dan bimbingan konseling islami sebagai alternatif solusi. Menurut Hadiarni (2016) Kondisi gangguan ini tidak hanya berpengaruh buruk pada diri penderita kecanduan media sosial, tetapi juga berdampak kepada pengguna media sosial lainnya, seperti perasaan iri, kesal, dan perasaan sejenis lainnya yang akhirnya juga memancing tindakan dari pembaca tersebut terhadap orang yang kecanduan media tersebut. Untuk itu, persoalan ini perlu dicarikan solusinya sehingga individu yang mengalaminya dapat keluar dan terhindar dari dampak yang lebih parah lagi akibat persoalan kecanduan ini.

Bimbingan dan konseling Islami dipandang tepat digunakan sebagai salah satu solusi alternatif terhadap masalah kecanduan media sosial. Bimbingan dan konseling Islami sebagaimana sudah dijelaskan di atas dapat dilakukan dengan berbagai jenis layanan. Layanan yang dipandang cocok untuk mengentaskan masalah kecanduan media sosial adalah layanan informasi, konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok dengan pendekatan islam. Maka dalam hal ini ada unsur pendekatan

transpersonal yang berupa religiusitas yang terlibat sebagai alternatif solusi untuk masalah kecanduan media sosial. Religiusitas dalam pendekatan transpersonal merupakan hal yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi individu. Temuan ini, didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Zwingmann, Muller, Korber, dan Murken (2008). Di dapat hasil penelitian bahwa pemecahan masalah melalui agama atau religiusitas dapat mempengaruhi gagasan penyesuaian psikososial yang luas.

Menurut Anshori (2011) menyatakan bahwa manusia memang membutuhkan suatu institusi yang menjaga atau menjamin berlangsungnya ketertiban dalam kehidupan moral dan sosial, dan agama dapat berfungsi sebagai institusi semacam itu. Dalam hal ini, perlu pengontrolan yang lebih ketat lagi terhadap pembentukan perilaku remaja, salah satunya yaitu dengan pendekatan keberagaman atau religiusitas. Hasil-hasil studi terdahulu, menyimpulkan bahwa, individu memerlukan suatu pengontrol diri dalam berpikir, bersikap, dan bertindak yaitu agama atau religiusitas. Religiusitas melalui pendekatan transpersonal dapat mempengaruhi setiap aspek dalam kehidupan individu, baik psikis maupun fisik.

Pelatihan pendekatan transpersonal berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat FoMo subjek dan diharapkan dapat mencegah dampak buruk lainnya yang merupakan *domino effect* dari gejala *fear of missing out*. Pendekatan Transpersonal diharapkan dapat membawa suatu kesadaran dan perubahan nilai-nilai spiritual remaja menjadi lebih baik.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut hasil analisis data menunjukkan ada penurunan FoMo pada subjek setelah diberikan pelatihan pendekatan transpersonal. Pelatihan pendekatan transpersonal berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat FoMo subjek, dan diharapkan dapat mencegah dampak buruk lainnya yang merupakan domino effect dari gejala *fear of missing out*. Pendekatan Transpersonal diharapkan dapat membawa suatu kesadaran dan perubahan nilai-nilai spiritual remaja menjadi lebih baik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Diharapkan pada subjek untuk dapat mengikuti kegiatan pelatihan lanjutan sesuai dengan standar

kompetensi dalam pelatihan pendekatan transpersonal.

2. Diharapkan pada subjek penelitian untuk selalu melakukan praktek pendekatan transpersonal di kesehariannya untuk membantu menurunkan tingkat FoMo.
3. Diharapkan subjek dapat mengubah suatu kesadaran dan perubahan nilai-nilai spiritual menjadi lebih baik.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2014. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anshori, M. 2011. Kepemimpinan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Plus Gunung Pring Muntilan. *Skripsi*. Surakarta: FKIP UMS. (Tidak dipublikasikan).
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Gardner, H., and Davies, K. 2013. *The App: Generation How Today's Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World*. London: Yale University Press.
- Göritz, A. S., Sigh, R. K., and Voggeser, B. J. 2012. Human Behaviour on the WWW. *Encyclopedia of Cyber Behaviour*. 117-131.
- Hadiarni. 2016. Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami sebagai Alternatif Solusi. *Proceeding Batusangkar International Conference I*. 15-16 Oktober, pp: 341-356.
- Hampton, K., Lauren, S., and Eun, J. H. 2011. Core Networks, Social Isolation and New Media: Internet and Mobile Phone Use, Network Size, and Diversity. *Information Communication & Society. Journal Information, Communication & Society*. 14(1): 130-155.
- Jaenudin, U. 2012. *Psikologi Transpersonal*. Bandung: Pustaka Setia.
- JWT Intelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FOMO)*. New York: JWTIntelligence.
- Kilber, J., Barclay, A., and Ohmer, D. 2014. Seven Tips for Managing Generation Y. *Journal of Management Policy and Practice*. 15(4): 80-89.
- Kurniawan, D. 2008. *Regresi Linier (Linear Regression): Forum Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Latipun. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Marketeers. 2013. *MarkPlus Insight: Pengguna Internet Indonesia 74 Juta di Tahun 2013*. Jakarta: Indonesia.

- Zheng, R., Sanchez, J. B., & Drew, C. 2010. *Adolescent Online Social Communication and Behaviour: Relationship Formation on The Internet*. New York: Information Science Reference.
- Pew Research Center Leadership. 2010. *Millennials A Potrait of Generation Next. Confident, Connected, Open to Change*. Washington: Paw Research Center.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., and Gladwell, V. 2013. Motivational, emotional, and behavioral correlates offear ofmissing out. Computers in Human Behavior. *Journal Computers in Human Behavior*. 29(4): 1841-1848.
- Santika, M.D. 2015. Hubungan antara FoMo (Fear of Missing Out) Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja di SMAN 4 Bandung. (*Skripsi*). Universitas Penddikan Indonesia.
- Santoso. S. 2015. *Menguasai Statistik Parametrik*. Jakarta: Penerbit PT. Elek Media Komputindo.
- Schiffman, L.G., and Kanuk, L.L. 2010. *Consumer Behavior Tenth Edition*. New Jersey: Pearson Education
- Wahana, H.D. 2015. Pengaruh Nilai-Nilai Budaya Generasi Millennial dan Budaya Sekolah Terhadap Ketahanan Individu (Studi di SMAN 39, Cijantung, Jakarta). *Jurnal Ketahanan Nasional*. 21(1): 14-22.
- Wardani. 2016. Berbagai Alternatif Pendekatan Psikologis Dalam Studi Agama. *Jurnal Ilmu Ushuluddin*. 15(2): 75-85.
- Wilber, K. 2012. *A Theory of Everything*. Alih Bahasa Agus Kurniawan. Bandung: Mizan.
- Young, K. S., and de Abreu, C. N. 2011. *INTERNET ADDICTION A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Zwingmann, C., Muller, C., Korber, J., and Murken, S. 2008. Religious Commitment, Religious Coping and Anxiety: A Study in German Patientsn with Breast Cancer. *European Journal of Cancer Care*, 17(4): 361-370.