



Vol.16, No. 1, Januari- Juni 2026  
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.28772](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.28772)

## JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>  
ISSN 2686-2859 (online)  
ISSN 2088-8341 (cetak)

### RANCANGAN MODUL PELAYANAN KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL UNTUK MENGURANGI PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FoMO)

Indah Zalita Putri<sup>1</sup>, Citra Imelda Usman<sup>2</sup>, Joni Adison<sup>3</sup>

1. Universitas PGRI Sumatera Barat, email: [indahzalitaputri21@gmail.com](mailto:indahzalitaputri21@gmail.com)
2. Universitas PGRI Sumatera Barat, email: [citraimelda08@gmail.com](mailto:citraimelda08@gmail.com)
3. Universitas PGRI Sumatera Barat, email: [jono.adison@gmail.com](mailto:jono.adison@gmail.com)

#### Info Artikel

##### Kata Kunci:

Perilaku FoMO,  
Media Sosial,  
Mahasiswa,  
Bimbingan dan  
Konseling.

##### Keywords:

FoMO; Counseling  
Module;  
Transactional  
Analysis; Needs  
Analysis; Research  
and Development

#### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa yang belum ditangani secara spesifik melalui layanan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul pelayanan konseling analisis transaksional berbasis kebutuhan mahasiswa dalam mengurangi perilaku FoMO. Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE. Subjek penelitian berjumlah 86 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 Universitas PGRI Sumatera Barat dengan teknik total sampling. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa 53,49% mahasiswa berada pada kategori FoMO tinggi, terutama pada aspek *compulsion* dan *comparison with friends*. Berdasarkan kebutuhan tersebut, dikembangkan modul pelayanan konseling analisis transaksional yang memuat sesi layanan berbasis teknik *ego state* secara operasional, meliputi Rencana Pelaksanaan Layanan, materi, langkah pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil validasi ahli memperoleh skor rata-rata 2,48 dengan kategori kurang diterima, sehingga modul perlu disempurnakan sebelum digunakan secara lebih luas.

#### Abstract

This study was motivated by the high prevalence of fear of missing out (FoMO) among college students, a phenomenon that has not yet been specifically addressed through counseling services. The aim of this study is to develop a transactional analysis-based counseling service module tailored to students' needs to reduce FoMO behavior. The method used is Research and Development (R&D) with the ADDIE model. The research subjects consisted of 86 Guidance and Counseling students from the 2023 cohort at PGRI University of West Sumatra, selected using total sampling. The needs analysis results indicated that 53.49% of students fell into the high FoMO category, particularly regarding the aspects of compulsion and comparison with friends. Based on these needs, a transactional analysis counseling service module was developed that includes operationally based ego state technique service

---

sessions, covering the Service Implementation Plan, materials, implementation steps, and evaluation. The expert validation results yielded an average score of 2.48, categorized as "not well-received," indicating that the module requires refinement before it can be used more widely.

---

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan zaman yang semakin maju dan tak lepas dari kemajuan teknologi yang berkembang sangat pesat di era digital memudahkan manusia dalam beraktivitas dan berkomunikasi menggunakan smartphone. Semakin meningkatnya penggunaan smartphone maka semakin besar kecenderungan seseorang untuk terus terhubung dengan dunia maya (Tamimi & Munawaroh, 2024). Fenomena ini diperkuat dengan keberagaman media sosial seperti Facebook, Line, Instagram, Whatsapp, Twitter, Tiktok, dan platform lainnya, yang membuat pengguna, khususnya mahasiswa, ingin selalu terhubung dan terus mengecek media sosialnya. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga memudahkan individu mengetahui berbagai aspek kehidupan orang lain sehingga menimbulkan keterikatan emosional dengan aktivitas online (Selda et al., 2023). Kondisi ini memunculkan kecenderungan seseorang merasa khawatir ketika kehilangan momen jika tidak terkoneksi dengan orang lain, yang dikenal dengan *fear of missing out* (FoMO).

Menurut Przybylski, (2013:24), *fear of missing out* (FoMO) adalah kecemasan yang meresap secara umum, dimana seseorang merasa khawatir bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih berharga atau memuaskan daripada dirinya. Carolina & Mahestu, (2020:79) menyatakan bahwa FoMO merupakan ketakutan dan kecemasan seseorang terhadap adanya pengalaman menarik yang tidak ia ikuti sehingga menimbulkan dorongan untuk selalu terlibat. Selanjutnya, Muharam, (2023:3) menjelaskan bahwa FoMO merupakan masalah dalam kehidupan sosial yang menyebabkan individu mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan sehingga terdorong untuk mengikuti tren yang berkembang di media sosial.

Mazlum, (Syandana, 2024:694) mengemukakan bahwa FoMO dapat diidentifikasi melalui emosi cemas, marah, dan perasaan tidak mampu yang cenderung memburuk saat berinteraksi dengan media sosial. Zhang (Nasution, 2023:1998) menambahkan bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung

merasa tertekan ketika melihat aktivitas menarik orang lain. Selain itu, Przybylski (Abdullah, 2024:55) menyatakan bahwa individu dengan perilaku FoMO memiliki dorongan untuk terus mengakses media sosial guna mengetahui aktivitas orang lain. Intan, (2022:23) juga menjelaskan bahwa FoMO ditandai dengan kecemasan ketika individu tidak terlibat dalam pengalaman orang lain, sehingga muncul keinginan untuk terus terkoneksi.

Adapun menurut Abel (Abdullah, 2024:61), aspek-aspek *fear of missing out* (FoMO) meliputi: (1) *comparison with friends*, (2) *being left out*, (3) *missed experiences*, dan (4) *compulsion*. Uraian teori tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga menyangkut kondisi psikologis individu yang memerlukan penanganan melalui layanan yang tepat.

Fenomena FoMO pada mahasiswa tidak hanya bersifat konseptual, melainkan telah menjadi permasalahan nyata di lapangan. Berdasarkan hasil observasi peneliti selama kuliah di Universitas PGRI Sumatera Barat, ditemukan berbagai bentuk perilaku FoMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023, seperti terobsesi dengan standar kecantikan yang viral, iri terhadap kepemilikan barang bermerek, takut tertinggal tren media sosial, merasa sedih ketika tidak terlibat dalam aktivitas sosial, serta kecenderungan untuk selalu mengecek media sosial orang lain. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa gelisah dan takut tertinggal apabila tidak mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkungannya.

Berdasarkan hasil penyebaran angket diperoleh bahwa 53,49% mahasiswa berada pada kategori FoMO tinggi, yang menunjukkan bahwa permasalahan ini cukup dominan dan membutuhkan penanganan yang serius. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, ketidakmampuan mengelola emosi, serta ketergantungan terhadap validasi sosial di media digital. meskipun demikian, layanan bimbingan dan konseling yang tersedia saat ini belum secara spesifik dirancang untuk menangani perilaku FoMO. Layanan yang diberikan masih bersifat umum dan belum berbasis pada kebutuhan nyata mahasiswa. Selain itu, belum tersedia panduan layanan dalam bentuk modul konseling analisis transaksional yang sistematis dan aplikatif untuk membantu mahasiswa mengatasi FoMO di lingkungan Universitas PGRI Sumatera Barat.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan antara: (1) Tingginya tingkat FoMO mahasiswa (53,49% kategori tinggi); (2) Belum optimalnya layanan konseling dalam menangani FoMO secara spesifik; (3) Tidak tersedianya modul konseling analisis transaksional berbasis kebutuhan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya pengembangan layanan yang tidak hanya menjelaskan fenomena FoMO, tetapi juga menghasilkan solusi praktis yang dapat digunakan dalam layanan konseling.

Menurut Nita, dkk (2023:61), konseling analisis transaksional merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Eric Berne yang membantu individu memahami pola perilaku dan interaksi sosialnya. Corey (2003:159) juga menjelaskan bahwa pendekatan ini menekankan pada kesadaran diri sehingga individu mampu membuat keputusan baru dalam kehidupannya. Pendekatan ini relevan digunakan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengurangi perilaku FoMO. Namun, pendekatan analisis transaksional tersebut belum dikembangkan dalam bentuk modul yang sistematis dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengembangan modul pelayanan konseling analisis transaksional berbasis studi kebutuhan mahasiswa sebagai solusi dalam mengurangi perilaku FoMO.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Research and Development* (R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa modul pelayanan konseling. Metode R&D merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan (Sugiyono, 2017). Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) yang dikembangkan oleh Branch (2009), karena model ini sistematis dan sesuai untuk pengembangan produk pembelajaran maupun layanan konseling.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 Universitas PGRI Sumatera Barat dengan jumlah sebanyak 86 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini adalah angket, dengan teknik analisis data menggunakan persentase dan deskriptif naratif.

Adapun langkah-langkah penelitian yang dilakukan mengacu pada model ADDIE (Branch, 2009), yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Analysis (Analisis Kebutuhan)

Tahap **analysis (analisis kebutuhan)** dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa terkait perilaku *fear of missing out* (FoMO). Pada tahap ini peneliti melakukan observasi terhadap perilaku mahasiswa, wawancara untuk menggali permasalahan yang dialami, serta penyebaran angket untuk mengetahui tingkat FoMO. Hasil dari tahap ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan kebutuhan layanan konseling yang sesuai dengan kondisi nyata mahasiswa.

2. Tahap Design (Perancangan)

Tahap design (perancangan) dilakukan dengan menyusun rancangan modul pelayanan konseling analisis transaksional berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Pada tahap ini peneliti menetapkan tujuan layanan, menentukan materi yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa, serta menyusun struktur modul yang meliputi pendahuluan, materi layanan, langkah-langkah pelaksanaan, dan evaluasi.

3. Tahap Development (Pengembangan)

Tahap *development* (pengembangan) dilakukan dengan menyusun produk secara sistematis berdasarkan rancangan yang telah dibuat, di mana produk yang dihasilkan berupa modul pelayanan konseling analisis transaksional berbasis teknik *ego state* sebagai panduan operasional dalam mengurangi perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa. Modul ini memuat komponen pendahuluan, landasan teoretis, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), materi layanan, langkah-langkah konseling, serta evaluasi, dan dirancang dalam bentuk sesi layanan yang meliputi identifikasi FoMO, pemahaman *ego state*, pengelolaan emosi dan perilaku, hingga evaluasi perubahan. Selanjutnya, modul divalidasi oleh ahli untuk menilai kelayakan isi, bahasa, dan penyajian sebagai dasar penyempurnaan produk agar sesuai dengan kebutuhan pengguna (Sugiyono, 2017).

4. Tahap Implementation (Implementasi)

Tahap implementation (implementasi) dalam penelitian ini belum dilakukan secara luas, melainkan masih terbatas pada uji kelayakan melalui proses validasi oleh para ahli. Hal ini disebabkan penelitian difokuskan pada pengembangan produk hingga tahap penilaian kelayakan.

#### 5. Tahap Evaluation (Evaluasi)

Tahap evaluation (evaluasi) dilakukan untuk menilai hasil pengembangan modul berdasarkan masukan dari validator. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kelemahan modul yang dikembangkan sehingga dapat dilakukan perbaikan dan penyempurnaan sebelum digunakan dalam layanan konseling.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi angket yang digunakan untuk mengukur tingkat FoMO dan kebutuhan mahasiswa, wawancara untuk menggali informasi secara mendalam, serta observasi untuk melihat fenomena secara langsung di lapangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase untuk data angket, serta analisis deskriptif kualitatif (naratif) untuk data hasil wawancara dan observasi.

## HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai rancangan model pelayanan konseling analisis transaksional untuk mengurangi perilaku *fear of missing out* mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2023 Universitas PGRI Sumatera Barat, Sebagai berikut:

### Hasil Analisis Kebutuhan

Hasil analisis kebutuhan dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran angket, wawancara, dan observasi yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 Universitas PGRI Sumatera Barat. Berdasarkan hasil angket, diketahui bahwa 53,49% mahasiswa berada pada kategori FoMO tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecenderungan perilaku *fear of missing out* (FoMO). Tingginya persentase tersebut tidak hanya menunjukkan kondisi deskriptif semata, tetapi juga menjadi

dasar argumentasi kebutuhan pengembangan layanan konseling. Mahasiswa dengan kategori FoMO tinggi menunjukkan karakteristik seperti kecemasan ketika tidak mengetahui aktivitas orang lain, dorongan untuk selalu terhubung dengan media sosial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa belum memiliki kemampuan yang optimal dalam mengelola emosi, mengontrol penggunaan media sosial, serta membangun kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis indikator FoMO, diketahui bahwa indikator *compulsion* memiliki persentase sebesar 70,93% yang berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kuat untuk terus mengecek media sosial secara berulang sebagai bentuk dorongan kompulsif. Selain itu, indikator *comparison with friends* berada pada persentase 41,86% dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. Data tersebut menggambarkan bahwa kebutuhan utama mahasiswa tidak hanya terletak pada pemahaman tentang FoMO, tetapi juga pada kemampuan untuk mengontrol dorongan perilaku kompulsif serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan layanan konseling yang secara spesifik mampu melatih kontrol diri terhadap penggunaan media sosial, meningkatkan penerimaan diri, serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2026 melalui observasi dan wawancara semakin memperkuat temuan tersebut. Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menunjukkan perilaku FoMO dalam kehidupan sehari-hari, seperti terobsesi mengikuti tren yang sedang viral, merasa iri terhadap kepemilikan orang lain, takut tertinggal dalam aktivitas sosial, serta memiliki kebiasaan untuk terus memantau media sosial. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan ketergantungan terhadap validasi sosial, seperti keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa mahasiswa sering merasa gelisah, cemas, dan tidak nyaman ketika tidak mengikuti perkembangan yang terjadi di media sosial, serta mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial dan merasa kurang percaya diri ketika membandingkan diri dengan orang lain.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Przybylski (2013) yang menyatakan bahwa FoMO ditandai dengan kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan. Selain itu, menurut Abel (dalam Abdullah, 2024), kondisi tersebut termasuk dalam aspek FoMO seperti *comparison with friends* dan *compulsion*, yang ditandai dengan perilaku membandingkan diri dan dorongan untuk terus mengecek aktivitas orang lain.

Data tersebut menegaskan bahwa mahasiswa sangat membutuhkan suatu intervensi yang terstruktur, khususnya dalam bentuk layanan konseling yang mampu membantu mereka memahami kondisi diri dan mengelola perilaku FoMO. Oleh karena itu, hasil analisis kebutuhan ini menjadi dasar utama dalam pengembangan modul pelayanan konseling analisis transaksional berbasis kebutuhan mahasiswa.

### **Rancangan Modul Pelayanan Konseling**

Rancangan modul pelayanan konseling dalam penelitian ini disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi, terutama pada aspek *compulsion* dan *comparison with friends*. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa membutuhkan layanan konseling yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu membantu dalam mengelola emosi, mengontrol perilaku, serta meningkatkan kesadaran diri.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, dirancang suatu model pelayanan konseling berbasis analisis transaksional yang dikembangkan dalam bentuk modul sebagai panduan pelaksanaan layanan. Rancangan model ini menekankan pada penggunaan teknik *ego state* (*Parent, Adult, Child*) yang bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami pola pikir, emosi, dan perilaku yang mendasari munculnya FoMO.

Secara konseptual, rancangan modul ini mengacu pada prinsip pengembangan model ADDIE (Branch, 2009), khususnya pada tahap *design*, di mana produk dirancang secara sistematis berdasarkan kebutuhan pengguna. Selain itu, pendekatan analisis transaksional yang digunakan dalam modul ini didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Corey (2003), yang menekankan

pentingnya kesadaran diri dan kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara rasional.

Struktur rancangan modul pelayanan konseling ini terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu:

1. Tujuan Layanan

Modul dirancang untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi perilaku FoMO melalui peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta penguatan kontrol diri dalam penggunaan media sosial.

2. Materi Layanan

Materi disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan mahasiswa, meliputi pemahaman tentang FoMO, pengenalan konsep *ego state*, pengelolaan emosi, pengendalian perilaku kompulsif, serta peningkatan kepercayaan diri.

3. Strategi Layanan Konseling

Strategi layanan menggunakan pendekatan analisis transaksional dengan teknik *ego state*, yang diarahkan untuk membantu mahasiswa mengenali kondisi ego yang dominan serta mengembangkan *ego Adult* sebagai dasar dalam pengambilan keputusan yang lebih adaptif.

4. Prosedur Pelaksanaan Layanan

Layanan konseling dirancang dalam bentuk sesi yang sistematis dan berkelanjutan, dimulai dari identifikasi masalah, pemahaman diri, intervensi, hingga evaluasi perubahan perilaku.

5. Evaluasi Layanan

Evaluasi dilakukan untuk mengukur ketercapaian tujuan layanan serta perubahan perilaku mahasiswa setelah mengikuti proses konseling.

Rancangan modul ini dikembangkan sebagai bentuk solusi terhadap permasalahan FoMO yang dialami mahasiswa, sehingga tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan dapat digunakan secara langsung dalam praktik layanan konseling. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa produk dalam penelitian *Research and Development* harus memiliki nilai guna dan relevansi terhadap kebutuhan pengguna. Dengan demikian, rancangan modul pelayanan konseling ini menjadi dasar dalam tahap pengembangan produk, yang selanjutnya disusun secara lebih rinci dan

operasional pada tahap *development*.

### **Hasil Pengembangan Modul**

Hasil pengembangan dalam penelitian ini berupa modul pelayanan konseling analisis transaksional berbasis teknik *ego state* yang dirancang secara sistematis dan operasional sebagai panduan pelaksanaan layanan konseling dalam mengurangi perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa.

Pengembangan modul ini didasarkan pada hasil analisis kebutuhan yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan tinggi dalam perilaku FoMO, khususnya pada aspek *compulsion* dan *comparison with friends*. Oleh karena itu, modul dirancang tidak hanya sebagai bahan bacaan, tetapi sebagai panduan praktis yang dapat langsung digunakan oleh konselor dalam pelaksanaan layanan konseling.

Secara konseptual, modul ini menggunakan pendekatan analisis transaksional yang menekankan pada pengelolaan *ego state* yang terdiri dari *Parent*, *Adult*, dan *Child*. Pendekatan ini dipilih karena mampu membantu individu memahami pola interaksi, emosi, dan perilaku, serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih rasional (Corey, 2003). Selain itu, konseling analisis transaksional juga efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan perubahan perilaku individu (Nita et al., 2023).

Secara operasional, modul yang dikembangkan memiliki struktur sebagai berikut:

1. Pendahuluan Modul

Bagian ini memutar latar belakang, tujuan pengembangan modul, serta sasaran pengguna, yaitu mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku FoMO.

2. Landasan Teoretis

Bagian ini berisi konsep dasar FoMO dan teori analisis transaksional, khususnya terkait *ego state* (*Parent*, *Adult*, *Child*) sebagai dasar dalam intervensi konseling.

3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

RPL dalam modul ini disusun dalam bentuk sesi layanan konseling yang sistematis dan berkelanjutan. Setiap sesi dirancang untuk mengatasi

aspek FoMO secara bertahap, yaitu:

(a) Sesi 1: Identifikasi Perilaku FoMO

Mahasiswa diarahkan untuk mengenali bentuk-bentuk perilaku FoMO yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

(b) Sesi 2: Pengenalan Ego State

Mahasiswa memahami konsep Parent, Adult, dan Child, serta bagaimana masing-masing ego state memengaruhi perilaku FoMO.

(c) Sesi 3: Analisis Pola Pikir dan Emosi

Mahasiswa mengidentifikasi pola pikir irasional, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (*comparison with friends*).

(d) Sesi 4: Penguatan Ego Adult

Mahasiswa dilatih untuk mengembangkan ego adult dalam mengontrol dorongan kompulsif, terutama dalam penggunaan media sosial.

(e) Sesi 5: Penerimaan Diri dan Kepercayaan Diri

Mahasiswa diarahkan untuk meningkatkan *self-acceptance* dan mengurangi ketergantungan pada validasi sosial.

(f) Sesi 6: Evaluasi dan Tindak Lanjut

Mahasiswa melakukan refleksi terhadap perubahan perilaku serta menyusun strategi lanjutan dalam mengelola FoMO.

#### 4. Materi Layanan

Materi dalam modul disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan mahasiswa, meliputi: Pemahaman tentang FoMO, Pengelolaan emosi, Kontrol penggunaan media sosial, Peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), Penguatan kepercayaan diri.

#### 5. Langkah-Langkah Pelaksanaan

Setiap sesi dalam modul dilengkapi dengan langkah-langkah pelaksanaan yang sistematis, meliputi kegiatan pembukaan, kegiatan inti, dan penutup, sehingga memudahkan konselor dalam mengimplementasikan layanan.

#### 6. Evaluasi Layanan

Evaluasi dilakukan melalui lembar refleksi diri, observasi perubahan perilaku, serta penilaian ketercapaian tujuan layanan pada setiap sesi.

Pengembangan modul ini mengacu pada model ADDIE (Branch, 2009), di

mana produk disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan agar sesuai dengan kondisi nyata pengguna. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa produk dalam penelitian Research and Development harus bersifat aplikatif dan relevan dengan kebutuhan lapangan.

Selanjutnya, modul yang telah dikembangkan divalidasi oleh tiga orang ahli untuk menilai kelayakan dari aspek isi, bahasa, dan penyajian. Hasil validasi menunjukkan skor rata-rata sebesar 2,48 dengan kategori “kurang diterima”. Hal ini menunjukkan bahwa modul masih memerlukan perbaikan, khususnya pada aspek sistematika penyajian, kejelasan bahasa, serta kelengkapan langkah-langkah layanan.

Berdasarkan masukan dari validator, dilakukan revisi terhadap modul dengan menambahkan contoh kasus yang lebih kontekstual, memperjelas tahapan layanan, serta menyempurnakan struktur penyajian. Dengan demikian, modul yang dikembangkan menjadi lebih sistematis, mudah dipahami, dan memiliki potensi untuk digunakan sebagai panduan dalam layanan konseling untuk mengurangi perilaku FoMO pada mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 Universitas PGRI Sumatera Barat berada pada kategori tinggi sebesar 53,49%, yang menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi yang terstruktur untuk membantu mahasiswa dalam mengelola emosi, mengontrol penggunaan media sosial, dan meningkatkan kepercayaan diri. Berdasarkan analisis kebutuhan tersebut, dikembangkan modul pelayanan konseling analisis transaksional yang dirancang secara sistematis dan aplikatif untuk membantu mahasiswa memahami kondisi diri melalui pengelolaan *ego state*. Hasil pengembangan menunjukkan bahwa modul telah tersusun sebagai produk layanan konseling, namun masih memerlukan penyempurnaan berdasarkan hasil validasi ahli agar lebih layak digunakan.

Implikasinya, modul ini berpotensi menjadi panduan praktis bagi konselor dalam memberikan layanan yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan mahasiswa, serta dapat mendukung pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang

berbasis kebutuhan nyata. Selain itu, penelitian ini juga menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk menguji efektivitas modul dalam mengurangi perilaku FoMO secara langsung di lapangan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, S. (2024). *Perilaku dan aktualisasi mahasiswa di era digital dan media sosial*. Unhas Press.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69–92.
- Corey, G. (2003). *Teori dan praktik konseling & psikoterapi*. Refika Aditama.
- Hidayat, F. (2021). Model ADDIE dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 29–33.
- Intan, A. N., Alwiyah, R. H., Mulyeni, S., & Herlina, H. (2022). Perilaku FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Pasim Bandung. *Indonesian Journal of Social Science (IJSS)*, 2(2), 22–31.
- Muharam, G. M., Sulistiya, D., Sari, N., Fahmy, Z., & Zikrinawati, K. (2023). Experimental Student Experiences The Effect of Fear of Missing Out (FoMO) and Peer Conformity on Impulsive Buying in Semarang City Students (Study on TikTok Shop Consumers). *Jurnal Sunan Doe*, 1((8)), 2985–3877.
- Nasution, R. S., Sugianto, S., & Dharma, B. (2023). Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Konsumsi Di Kalangan Mahasiswa FEBI UINSU Ditinjau Dalam Prespektif Masalah. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 11(2), 1997–2006. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v11i2.6819>
- Nita Rahma Wira Kasih Fiktria, U. C. I. (2023). *Teori Dan Aplikasi Dinamika Model-Model Konseling*. Cv. Haqi Paradise Media Tama.
- 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>
- Selda, M., Ngamo, A., Junias, M. S., & Aipipideli, D. (2023). The Relationship Between Social Media Addiction and Emotional Stability in Adolescents in Kupang City. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(2), 240–248.
- Syandana, D. A., & Dhania, D. R. (2024). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Gaya Hidup Hedonis Dengan Impulsive Buying Pada Mahasiswa Pengguna E-Commerce. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 8(3), 691–705. <https://doi.org/10.31955/mea.v8i3.4502>

Indah Zalita Putri, Citra Imelda Usman, Joni Adison: ***Rancangan Model Pelayanan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengurangi Perilaku Fear of Missing Out (FoMO)***

---

Tamimi, F., & Munawaroh, S. (2024). Teknologi Sebagai Kegiatan Manusia Dalam Era Modern Kehidupan Masyarakat Faisal Tamimi. *Saturnus: Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(3), 66–74.