

## **NEURO-LINGUSITIC PROGRAMMING (NLP) BASED COUNSELING SEBAGAI SOLUSI UNTUK MEREDUKSI EFEK FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA KECANDUAN MEDIA SOSIAL**

Sumini, Nuni Nurajizah, Marita Indriani

Universitas Ahmad Dahlan  
semnaskuniska.2018gmail.com

### **ABSTRAK**

Media sosial merupakan sarana yang pada dasarnya digunakan untuk bisa berkomunikasi dan berbagi informasi dengan orang lain pada jarak jauh dan tidak langsung dengan bertatap muka. Pada kenyataannya saat ini kemudahan berbagai informasi tersebut menimbulkan beberapa masalah antara lain munculnya gangguan FoMO (*Fear of Missing Out*) yang merupakan kecemasan dan rasa takut ketinggalan berita terkini dan postingan orang lain. Jika gangguan FoMO ini terus berlanjut maka akan menimbulkan karakteristik yang lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, serta tidak puas dengan kehidupannya sendiri. Harus ada solusi yang diambil untuk bisa menghilangkan efek FoMO tersebut. *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) based counseling dapat dipilih sebagai salah satu solusi karena sesuai dengan hakekatnya bahwa pendekatan ini difokuskan untuk menangani permasalahan seperti *phobia*, depresi, kecemasan, gangguan kebiasaan, psikosomatik dan beberapa lainnya. Hal ini sesuai pula dengan efek FoMO dimana keadaan yang muncul dari efek ini adalah kecemasan. Beberapa teknik pada pendekatan ini mengarah pada keadaan positif yang akan terjadi saat kecemasan tersebut tidak ada serta membantu konseli untuk menemukan keadaan yang akan menjadi tujuan konseling. Sehingga konseli akan termotivasi untuk menyelesaikan masalahnya dan yakin bahwa masalah dan pengalaman masa lalu, tidak akan merusak kehidupannya yang akan datang.

**Kata Kunci:** FoMO (*Fear of Missing Out*); Media Sosial; *Neuro-Linguistic Programming* (NLP)

---

### **ABSTRACT**

*Social media is a tool that is basically used to communicate and share information with others on long distance and not face-to-face. In fact today the ease of a variety of such information raises several issues, among others disturbances FoMO (Fear of Missing Out) which is anxiety and fear to miss the latest news and posts of others. If the FoMO interruption continues, it will give rise to characteristics that are more concerned with the virtual world than the real world, obsessed with the status and posting of others, and dissatisfied with their own lives. There should be a solution taken to be able to eliminate the effects of the FoMO. Neuro-Linguistic Programming (NLP) based counseling can be chosen as one of the solutions because it is essentially that this approach is focused on addressing issues such as phobia, depression, anxiety, disorder, psychosomatic and some others. This is also in accordance with the FoMO effect where the circumstances arising from this effect are anxiety. Some of the techniques in this approach lead to a positive state of affairs that will occur when the anxiety is absent and help the counselee to find the situation that will be the goal of counseling. So the counselee will be motivated to solve the problem and believe that the problems and experiences of the past, will not ruin their life to come.*

**Keywords:** FoMO (*Fear of Missing Out*); Social Media; *Neuro-Linguistic Programming* (NLP)

## PENDAHULUAN

Antony Mayfield (2008) menyatakan bahwa media sosial merupakan media dimana penggunaannya dengan mudah berpartisipasi di dalamnya, berbagi dan menciptakan pesan, termasuk blog, jejaring sosial, wiki/ensiklopedia online, forum-forum maya, termasuk virtual worlds. Media sosial ini didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia menggunakan internet dan teknologi web, berbagi informasi dan komunikasi secara luas. Menurut Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI (2014) Jumlah pemakai internet di Indonesia mencapai 70 juta atau 28% dari total populasi. Selain itu, data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika atau Kemenkominfo (2013) juga menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang, dari angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial di Indonesia sangatlah tinggi.

Pada tahun 2014 menurut survey yang dilakukan oleh wearesocial.org.sg tercatat bahwa rata-rata setiap hari nya pengguna menggunakan waktunya  $\pm$  2 jam 54 menit untuk mengakses Media Sosial. Itu baru yang dihitung secara rata-rata, dan tidak sedikit apabila kita melihat sekitar bahwasanya ada juga yang tidak sanggup menahan untuk tidak membuka smartphone hanya untuk melihat-lihat notifikasi selama lebih dari 5 menit. Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi pada tiap waktunya menunjukkan bahwa masyarakat sudah mulai masuk kepada tingkatan kecanduan dan ketergantungan pada penggunaan media sosial. *Dependency Theory* mendefinisikan bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial (Schrock, 2006: 4). Kecanduan atau ketergantungan media sosial ini yang menyebabkan seseorang akan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan dunia maya daripada di dunia nyata.

Salah satu gangguan atau fobia yang timbul akibat adanya kecanduan media sosial ini yaitu adanya fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*). Fenomena FoMO merupakan takut kehilangan ketika seseorang tidak mendapatkan informasi tentang pengalaman menarik dan kegiatan orang lain. Pada dasarnya, fakta bahwa orang-orang sangat peduli tentang apa yang orang lain lakukan dan berpikir hubungan ke perasaan ditinggalkan, takut apa yang orang lain mungkin berpikir dari kehidupan kita (JWT Marketing Communications, 2012). FoMO membuat seseorang takut kehilangan berita atau update sehingga dia akan terus menerus harus membuka media sosial mereka, baik membuka beranda mereka maupun juga membuka laman orang lain. Gangguan kehidupan yang paling umum dirasakan oleh penderita FoMO yaitu adalah ketika mereka melihat postingan orang lain yang lebih menyenangkan dan merasa orang lain bisa melakukan hal yang lebih berharga tanpa dia, dan dia tidak mempunyai hal menyenangkan seperti menonton, *travelling*, dan lain-lain yang bisa di upload seperti orang lain. Orang tersebut akan merasa dia harus bisa meniru bahkan lebih dari orang lain dan jika tidak tercapai dia akan merasa bahwa ada yang salah dengan hidupnya, sehingga dia tidak lagi hidup pada kehidupannya.

Jika gangguan FoMO ini terus berlanjut maka akan banyak orang yang akan lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, serta tidak puas dengan kehidupan sendiri. Sehingga harus ada solusi yang diambil untuk bisa menghilangkan efek dari adanya FoMO ini. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan ini adalah dengan menggunakan *Neuro-Lingusitic Programming* (NLP) *Based Counseling*. *Neuro-Lingusitic Programming* (NLP) *Based Counseling* diyakini dapat digunakan untuk mereduksi efek dari FoMO karena sesuai dengan pendapat dari pendirinya, Richard Bandler dan ahli bahasa John Grinder, yang percaya bahwa NLP akan berguna dalam menemukan cara untuk membantu orang memiliki kehidupan yang lebih baik. Selain itu Pada lokakarya awal oleh Bandler dan Grinder dan dibuku-buku selanjutnya, diklaim bahwa melalui penggunaan NLP mampu menangani berbagai masalah

yang mungkin dialami secara psikologis, seperti fobia, depresi, gangguan kebiasaan, penyakit psikosomatik, dan gangguan belajar. Hal tersebut sesuai dengan konsep dari FoMO yaitu kecemasan yang menyebabkan gangguan kebiasaan.

Selain itu, SFBT juga berasumsi bahwa seseorang tidak bisa berperilaku efektif sementara waktu karena terhalangi oleh pemikiran-pemikiran negatif mereka, ini sesuai untuk penyembuhan FoMO dimana kecemasan dan ketakutan seseorang yang dirasakan oleh pengidap FoMO ialah berasal dari pemikiran-pemikiran negatif mereka sehingga mempengaruhi perilakunya. Senada dengan konsep NLP bahwa model komunikasi interpersonal yang terutama berkaitan dengan hubungan antara pola perilaku dan pengalaman subyektif yang sukses (terutama pola pikir) yang mendasari mereka dan sebuah sistem terapi alternatif berdasarkan hal ini yang bertujuan untuk mendidik masyarakat dalam kesadaran diri dan komunikasi yang efektif, dan untuk mengubah pola mental dan emosional mereka.

Fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) ini didasarkan pada penelitian tentang kesadaran kepentingan untuk selalu update pada berita, kegiatan sosial dan aktivitas-aktivitas, terputusnya dengan orang lain atau dunia luar ini yang diyakini dapat menyebabkan kekawatiran dan ketakutan (Rosen 2012; Przybylski, 2013, Murayama, DeHaan&Gladwell, 2013, Hato, 2013 dalam Lifiyah dkk, 2016). Menurut Przybylski (dalam Lifiyah 2013) *Fear of Missing Out* atau takut kehilangan ini adalah takut kehilangan ketika seseorang tidak mendapatkan informasi tentang pengalaman menarik dan kegiatan orang lain. Pada dasarnya, fakta bahwa orang-orang sangat peduli tentang apa yang orang lain lakukan dan berpikir hubungan ke perasaan ditinggalkan, takut apa yang orang lain mungkin berpikir dari kehidupan kita (JWT Marketing Communications, 2012). Selain itu menurut Oxford Dictionary FoMO *is an anxiety that an exciting or interesting event may currently be happening elsewhere, often aroused by posts seen on a social media website*. Penelitian terakhir menunjukkan FOMO terdiri dari lekas marah, kecemasan, dan perasaan tidak mampu, dengan perasaan ini cenderung memperburuk ketika seseorang log on ke situs media sosial (Wortham, 2011).

Penyebab pasti gangguan FoMO belum diketahui, namun faktor sosial dan lingkungan menjadi pemicu utama FoMO. Pada dasarnya FoMO bukanlah sebuah diagnostik medis, karena diagnosis tersebut tidak tercantum dalam PPDGJ (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa). Namun, FoMO merupakan suatu masalah sosial yang harus ditangani, karena jika tidak maka akan berdampak buruk bagi penderitanya. Beberapa teori menyebutkan amigdala dan serotonin dianggap sebagai faktor penyebab timbulnya gangguan FoMO ini (Jessica P. Abel, etc 2016):

#### 1. Amigdala

Pada amigdala, kerja yang berlebihan dari bagian otak ini dapat mengakibatkan timbulnya gangguan FoMO. Amigdala sendiri merupakan bagian dari otak yang bertanggung jawab untuk mendeteksi rasa takut dan mempersiapkan diri untuk kejadian darurat. Jadi, para penderita merasa takut jika berjauhan dengan ponsel karena mereka tidak ingin terlambat mendapatkan informasi terbaru dari media sosial

#### 2. Serotonin

Selain itu, menurunnya kadar serotonin dalam tubuh juga dianggap sebagai penyebab gangguan FoMO. Serotonin merupakan suatu zat pada sistem saraf pusat yang dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dan senang. Sehingga kekurangan hormon ini akan memberikan perasaan cemas, takut, dan perasaan ingin melakukan suatu hal secara berulang (*obsessive compulsive*). Itu sebabnya kekurangan hormon ini menyebabkan rasa cemas dan selalu penasaran untuk melihat akun media sosial secara berulang.

Gejala yang dialami oleh orang yang sudah mengalami gangguan kecanduan dengan media sosial antara lain (Jessica P. Abel, etc 2016):

1. Tidak dapat melepaskan diri dari ponsel karena takut ketinggalan informasi sehingga apabila penderita lupa meletakkan ponsel atau meninggalkannya di rumah, maka orang tersebut

seperti tertimpa musibah besar dan tidak bisa menjalankan aktivitas sehari-hari dengan normal.

2. Cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media social karena takut didahului orang lain dalam hal mengetahui informasi dan berkomentar terhadap suatu status.
3. Lebih mementingkan berkomunikasi dengan rekan-rekannya di media sosial dibandingkan mengobrol dengan teman-teman atau pasangannya di dunia nyata.
4. Terobsesi dengan status dan postingan orang lain sehingga waktu orang-orang yang menderita FoMO akan habis hanya untuk melihat kehidupan orang lain.
5. Selalu ingin eksis dengan men-share setiap kegiatannya dan merasa depresi jika sedikit orang yang melihat akunnya. Mereka akan selalu mengecek akunnya secara berulang-ulang setiap saat guna melihat respon orang lain terhadap eksistensinya.

Kehadiran gangguan FoMO juga memberikan berbagai dampak buruk pada kehidupan manusia, dampak atau efek buruk tersebut antara lain (Jessica P. Abel etc 2016):

1. Tidak puas dengan kehidupan sendiri
2. Menggunakan gadget saat berjalan dan berkendara
3. Tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata
4. Gangguan tidur
5. Mengabaikan kehidupan pribadi
6. Eksploitasi kehidupan pribadi

Berdasarkan kata yang membentuknya, Neuro-Linguistic Programming, proses perubahan ini dilakukan dengan cara melakukan intervensi (programming) terhadap program yang ada dalam pikiran (neuro) manusia dengan menggunakan media bahasa (linguistic) (Yuliawan, 2010). NLP tidak memiliki definisi yang baku, sehingga NLP memiliki banyak makna sesuai bagaimana individu memandang dan memanfaatkan NLP, namun pada dasarnya NLP adalah sebuah studi yang membahas tentang perubahan untuk menghadirkan kesuksesan. Pelatihan NLP dapat diartikan sebagai sebuah proses belajar yang dilakukan dengan penyampaian pengetahuan, keterampilan dan pembinaan Neuro-Linguistic Programming (NLP) untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Neuro-Linguistic Programming berbeda dari teknik-teknik yang lain. Terdapat beberapa hal yang membedakan NLP dengan teknik lainnya, yang pertama adalah NLP dirumuskan berdasarkan proses modeling terhadap orang-orang yang unggul di bidangnya, sehingga NLP hanya menyuguhkan konsep yang terbaik dan aplikatif. Kedua, NLP selalu menggunakan sudut pandang holistik dalam memahami dan menyelesaikan masalah, maksudnya adalah NLP memahami masalah dari sudut pandang yang lebih tinggi sehingga menjadi lebih mudah dalam menemukan dan merumuskan solusi. Ketiga, NLP memiliki cara yang lebih sistematis untuk membantu individu berubah, serta mudah diduplikasi karena proses modeling yang dilakukan dalam NLP masuk ke dalam level kapabilitas, keyakinan, nilai-nilai, identitas serta tujuan yang lebih tinggi (*purpose*) yang kemudian dijabarkan dalam langkah-langkah terstruktur. Keempat, NLP menawarkan hasil akhir yang relatif cepat dan yang terakhir adalah dalam proses intervensinya NLP berfokus pada struktur pengalaman individu bukan pada isinya (Yuliawan, 2010).

Salah satu penerapan NLP dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Nurihsan, dkk. (2007). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program bimbingan berbasis NLP efektif untuk mereduksi distress siswa pada tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Program bimbingan berbasis NLP tersebut membantu siswa untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri, mengurangi intensitas ketakutan yang tidak beralasan dan mengontrol emosi negatif. Program tersebut juga memungkinkan individu untuk mengubah pengalaman yang tidak nyaman menjadi menguntungkan, menyenangkan dan berharga sehingga individu memperoleh manfaat dari perubahan tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2009) mengenai

efektivitas treatment dengan NLP untuk menurunkan stres dan emosi negatif menunjukkan bahwa NLP secara signifikan menurunkan tingkat stres dan intensitas emosi negatif. Penelitian tersebut mencatat bahwa NLP berguna untuk mengganti stres yang disebabkan pengalaman yang menyakitkan di masa lalu dengan mengubah submodalitas (karakteristik gambaran mental). Sejumlah teknik yang digunakan oleh para praktisi NLP meminjam banyak dari psikologi dan psikoterapi. Beberapa teknik yang paling sering digunakan adalah submodalitas, *anchoring*, *swish pattern*, *reframing* dll.

#### 1. *Submodalitas*

Ada dua tipe submodalitas: analog dan digital. Submodalitas digital adalah off atau on. Misalnya, suatu gambar mental berada dalam posisi apakah bergerak atau diam. Tidak ada posisi tengah. Di sisi lain, submodalitas analog sangat bervariasi di antara ujung-ujung paling ekstrim. Bunyi bervariasi sepanjang kondisi diam/hening/senyap hingga nyaring. Mayoritas submodalitas adalah analog, hanya beberapa yang digital.

Kata-kata yang digunakan seseorang bisa mengungkap bagaimana ia merepresentasikan hal-hal secara internal. Hal ini juga berlaku dalam submodalitas. Beberapa contoh khasnya adalah, "Saya mendengar Anda dengan sangat jelas dan nyaring." Atau "Kita baru menggali permukaannya". Atau "Masa depannya masih suram". Hal-hal yang kita ucapkan sering mencerminkan tidak hanya predikat-predikat spesifik indrawi tetapi juga sub-sub-modalitas terkait. Mereka member pendalaman lebih persis terhadap apa yang sedang dipikirkan orang dan bagaimana mereka mengodekannya secara internal. Hubungan seperti ini juga kadang-kadang tampak dalam komunikasi non verbal. Misalnya, orang sering mengindikasikan tempat yang pasti atas gambaran di mata otaknya dengan cara menunjuk langsung. Atau menggunakan tangan untuk mendefinisikan bentuk sesuatu. Memahami submodalitas berguna untuk Anda bisa memilih cara mengodekan masa lalu dan masa depan Anda. Dalam melakukan itu, Anda bisa mengubah pemaknaannya dan membuat memori atau impian itu menjadi lebih intens, kredibel, gampang dikenang, dan diinginkan, atau sebaliknya-menjadi kurang intens, kredibel, dikenang, dan diinginkan.

#### 2. *Anchoring*

*Anchor* berarti jangkar. Jangkar adalah, nada suara atau sentuhan tapi bisa merupakan visual yang unik, auditori, kinestetik, atau rangsangan penciuman (*gustatory*). *Anchoring* adalah proses dimana suatu keadaan tertentu atau respon dikaitkan (berlabuh) dengan jangkar unik. Teknik NLP dari *anchoring* ini dipinjam dari prinsip pengkondisian klasik, sebagaimana dikembangkan oleh IP Pavlov, seorang psikolog Rusia sekitar 100 tahun yang lalu. Seorang psikoterapis mungkin menjangkar keadaan positif seperti ketenangan dan relaksasi, atau keyakinan dalam pengobatan fobia dan kecemasan, seperti berbicara di depan umum (Biswal & Prusty, 2011). Jadi *anchoring* dipakai untuk mengatasi masalah saat ini untuk digunakan dimasa yang akan datang.

#### 3. *Swish Pattern*

*Swish* adalah proses mengganggu pola pikiran dari satu yang mengarah ke perilaku yang tidak diinginkan ke salah satu yang mengarah pada perilaku yang diinginkan. Hal ini melibatkan memvisualisasikan sebuah 'isyarat' yang merupakan bagian dari perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya, tangan perokok dengan rokok bergerak ke arah wajah, dan kemudian 'beralih' ke visualisasi dari hasil yang diinginkan, seperti orang terlihat sehat, energik dan bugar.

#### 4. *Framing*

*Framing* adalah proses dimana unsur komunikasi disajikan sehingga menggeser persepsi individu tentang makna atau "*frame*" dikaitkan dengan kata, frasa dan peristiwa. *Framing* adalah dasar dari lelucon, mitos, legenda, dongeng dan cara paling kreatif dalam berpikir. Konsep ini berbeda dengan sejumlah terapi sebelum NLP. *Framing* membantu mengubah tanggapan dan perilaku dengan mengubah cara peristiwa tersebut dilihat. Jadi



framing adalah cara untuk mengganti makna suatu peristiwa dengan pemaknaan yang baru yang lebih positif.

5. *Six step framing*

Kegiatan ini merupakan kelanjutan dari kegiatan ketiga *Framing*. Partisipan diajak untuk mengidentifikasi masalah yang ingin diselesaikan. Kemudian membangun komunikasi dengan bagian yang bertanggung jawab terhadap perilaku tersebut. Setelah membangun komunikasi maka partisipan mengajak masalah-masalah yang diselesaikan untuk berdialog, bertujuan untuk menghasilkan “*outcome*” yang disetujui semua “bagian” dan hasilnya bermanfaat bagi partisipan bersangkutan.

## PEMBAHASAN

Proses terapeutik konseling dalam penyelesaian masalah terkait dengan penurunan gangguan dari efek FoMO pada pecandu media sosial dapat dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Klien diberikan kesempatan untuk menjelaskan masalah mereka baik mengenai kecemasan dan ketakutan mereka ketika kehilangan atau ketinggalan berita, *update* atau postingan orang lain. Selain itu, juga kekhawatiran mereka saat melihat potingan orang lain terlihat lebih menyenangkan dan membuatnya harus bisa seperti yang orang lain lakukan sehingga mereka merasakan bahwa hidupnya buruk.
2. Konselor memberikan pertanyaan kepada klien, mengapa dia datang kepada konselor, serta apa tujuan yang ingin dia capai dengan menjalani proses konseling tersebut. Konselor mulai menanyakan keadaan-keadaan seperti apa yang klien inginkan sebagai hasil yang dicapai, bagaimana kondisi real yang konseli ingin bangun sebagai tujuan dari terlepasnya dia dari gangguan FoMO beserta efek-efek yang dibawanya.
3. Konselor mencoba membantu klien untuk mengganti makna dari kecemasan yang dirasakannya dengan adanya gangguan dari efek FoMO saat tidak mengakses media sosial dengan pemaknaan yang baru yang lebih positif salah satunya dengan memberikan gambaran-gambaran kegiatan positif yang dapat dilakukan saat sedang tidak mengakses media sosial seperti sedang bermain dengan temannya, mengobrolkan hal menarik dengan orang lain, liburan di suatu tempat yang indah dan lain-lain.
4. Di setiap akhir percakapan konselor mengarahkan klien untuk membangun solusinya, memberikan dorongan dan umpan balik yang membuat konseli bisa yakin bahwa dia bisa dan mampu untuk bisa membuat kehidupannya kedepan lebih baik. Konselor bisa dengan menanyakan pada klien menurut klien hal-hal apa yang bisa dan harus klien lakukan untuk menghilangkan gangguan FoMO-nya, serta memberi saran pada klien untuk tetap fokus pada solusi-solusi yang klien bangun agar bisa terlaksana, sebelum menuju sesi berikutnya. Saran yang mungkin bisa diberikan konselor antara lain agar klien bisa memperbanyak interaksi langsung dengan orang lain, mencari kesibukan agar bisa lupa dengan media sosial dan lain-lain.
5. Konselor dan klien dapat bersama-sama mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai klien dengan cara mengamati kegiatan dan aktivitas klien sudah sesuai dengan tujuan serta sesuai dengan solusi yang digunakan ataukah tidak. Konselor bisa dengan mengobservasi keseharian klien, bagaimana intensitas penggunaan media sosial klien misalnya selama 1 bulan. Dalam satu minggu sekali konselor bisa mengadakan pertemuan dengan klien untuk menanyakan secara langsung bagaimana penggunaan media sosial klien apakah masih terlampau sering dan masih terasa kecemasan dan kekhawatiran saat tidak membuka media sosialnya selama beberapa waktu. Selama berjalan 1 bulan, setiap minggunya akan dievaluasi apakah ada peningkatan dari penurunan tingkat penggunaan media sosial serta kecemasan yang dirasakan klien saat tidak membuka media sosialnya. Jika dalam kurun 1 bulan klien teridentifikasi masih banyak waktu klien dihabiskan untuk media sosial daripada

melakukan aktivitas yang lain dan klien masih sering merasa cemas jika tidak membuka media sosialnya, maka harus dilakukan terapi lebih lanjut dan waktu evaluasi serta pengamatan harus ditambah

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang konselor dalam melakukan terapi ini antara lain:

1. Konselor harus bisa mendengarkan dengan penuh perhatian dan teliti ketika klien menyampaikan masalah dan ketika menjawab pertanyaan.
2. Konselor tidak boleh memberikan solusi, biarkan klien yang memilih cara dan solusinya sendiri.
3. Konselor hanya diperbolehkan untuk mengarahkan pembicaraan agar klien bisa mengungkapkan dan dengan sendirinya memilih solusinya.
4. Konselor harus bisa menggiring klien menentukan tujuannya dengan cepat.
5. Konselor harus bisa memberikan feedback dengan tepat pada klien agar klien merasa benar-benar diperhatikan dan didengarkan.
6. Konselor diharapkan mampu memberikan dorongan dan semangat agar klien mampu menyelesaikan masalahnya.

## PENUTUP

Tingginya angka penggunaan serta lamanya waktu menggunakan media sosial membuat banyak orang mengalami kecanduan hingga menimbulkan efek gangguan atau fobia FoMO. FoMO merupakan rasa kecemasan dan ketakutan akan kehilangan dan ketinggalan suatu berita atau postingan seseorang. Salah satu efek yang ditimbulkan dari fomo adalah timbulnya rasa kurang menghargai hidupnya sendiri. Tindak lanjut yang diambil dalam mengatasi efek fomo ini ialah penerapan *Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Based Counseling*. *Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Based Counseling* yang diklaim bahwa melalui penggunaannya mampu menangani berbagai masalah yang mungkin dialami secara psikologis, seperti fobia, depresi, gangguan kebiasaan, penyakit psikosomatik, dan gangguan belajar. Hal tersebut sesuai dengan konsep dari FoMO yaitu kecemasan yang menyebabkan gangguan kebiasaan.

Tahap-tahap dilakukan dalam terapi antara lain, memberi klien kesempatan untuk menjelaskan masalah, membantu mengarahkan pada tujuan, melakukan *framing*, menggiring klien membayangkan keadaan positif, mengarahkan klien untuk membangun solusinya, serta bersama-sama mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai klien. Implikasinya antara lain konselor harus mendengarkan dengan penuh perhatian dan teliti, konselor tidak boleh memberikan solusi dan hanya bisa mengarahkan pembicaraan serta memberi feedback dan saran. Sehingga diharapkan nantinya akan ada pengembangan konselor untuk bisa membantu klien yang mengidap FoMO pada kecanduan media sosial dengan menerapkan *Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Based Counseling*.

## REFERENSI

- Ahmad, K.Z. (2009). The Relative Effectiveness of Techniques in Hypnosis, Time Line Therapy, Neuro Linguistic Programming (NLP) in Reducing Stress And Negative Emotions. *TLT Journal* [on-line]. Diakses pada 19 Februari 2018 dari <http://www.timelinetherapy.com/study.html>
- Antony Mayfield. (2008). (E-book) *What is Social Media?*. London: iCrossing.
- Biswal dan Prusty. 2011. Trends in neuro-linguistic programming (NLP) : A critical review. *Social science international*, 27 (1). pp 41-58.  
<http://www.wifimu.com/durasi-penggunaan-sosial-media-oleh-remaja-indonesia/>
- [https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita\\_satker](https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker) (2013) (diakses pada 9 November 2016 pukul 10.36)

- Jessica P. Abel, Cheryl L. Buff, Sarah A. Burr. (2016). Social Media and the *Fear of Missing Out*: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research – First Quarter*, 14 (1).
- Liftiah, L Dahriyanto, F Tresnawati. (2016). Personality Traits Prediction of *Fear of Missing Out* In College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3 (4).
- Nurihsan, J., Nurdin, S., & Ilfiandra. (2007). Neuro linguistic programming-based counseling program for reducing learner's distress. *Educationist*, I (2).
- Soliha, Silvia Fardila. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4 (1), pp 1 - 10
- Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI. (2014). *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI*. Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat
- Yuliawan, T.P. (2010). *NLP: The Art of Enjoying Life*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.