

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Sifat FoMO (*Fear of Missing Out*) Pada Mahasiswa”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) yaitu perasaan takut tertinggal suatu kejadian penting yang dimiliki oleh orang lain, sehingga membuat individu selalu memantau media sosial. Maka dari itu, untuk mengatasi permasalahan yang timbul akibat FoMO, digunakan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran sifat FoMO pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, dan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi sifat FoMO pada mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental, sedangkan desain penelitian yang digunakan *pre-experimental design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 141 orang dan jumlah sampel sebanyak 14 orang, karena menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan penyebaran skala psikologi, dan teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji T. Hasil penelitian menunjukkan, pertama gambaran sifat FoMO pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis termasuk dalam kategori sedang. Kedua, berdasarkan hasil uji normalitas nilai signifikan untuk *pretest* 0,253 dan nilai signifikan untuk *posttest* 0,525. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* terdistribusi normal karena $0,253 > 0,05$, dan data *posttest* juga terdistribusi normal karena $0,525 > 0,05$. Ketiga, hasil uji T menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil daripada 0,05 artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, dan terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mereduksi sifat FoMO pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Desensitisasi Sistematis, FoMO*