

Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengatasi FOMO di Era Media Sosial Melalui Layanan Konseling Multibudaya

**Ryanda Surya Putra¹, Salma Rachellia Putri Pratama², Cantika Putri Intania³,
 Dhea Febrianti⁴, Nurfaridah⁵, Nora Yuniar Setyaputri⁶**

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³⁴⁵⁶

ryandaputra1503@gmail.com¹, salmarachellia@gmail.com²,
cantikaputriintania25@gmail.com³, dheaff28@gmail.com⁴,
nurfarida1311@gmail.com⁵, norayuniar@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

Fear of missing out (FOMO) is a phenomenon in which an individual is frightened when another person has a pleasant experience but cannot be directly involved, so that the individual attempts to stay connected to another person through social media. Social media, such as Instagram, TikTok, Facebook, and Twitter, this platform serves as the main platform where FOMO develops. This phenomenon is exacerbated by exposure to social media content that displays the lives of others ideally and selectively. As a result, individuals who experience FOMO tend to compare themselves with others and feel dissatisfied with their lives. The impact of FOMO transcends emotional aspects and can affect mental well-being and everyday behavior. One of the factors that can trigger FOMO is the amount of information stimulus available. Meanwhile, strategies that can be implemented to overcome FOMO in the social media era include setting time limits for social media use, turning attention to more productive activities. With good self-control, a person can be wiser at choosing the content they consume and managing their time, so that they are not entangled in the urge to continue to connect with the virtual world.

Keywords: *fomo, self control*

ABSTRAK

Fear of missing out (FOMO) adalah fenomena di mana individu merasa takut ketika orang lain memperoleh pengalaman menyenangkan tetapi tidak dapat terlibat secara langsung, sehingga individu tersebut berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Media sosial, seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter, platform ini berfungsi sebagai wadah utama di mana FOMO berkembang. Fenomena ini diperparah oleh paparan konten media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal dan selektif. Akibatnya, individu yang mengalami FOMO cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan kehidupannya. Dampak FOMO melampaui aspek emosional dan dapat memengaruhi kesejahteraan mental serta perilaku sehari-hari. Salah satu faktor yang dapat memicu FOMO adalah banyaknya stimulus informasi yang tersedia. Adapun strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi FOMO di era media sosial mencakup menetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial, mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih produktif. Dengan kontrol diri yang baik, seseorang dapat lebih bijak dalam memilih konten yang mereka konsumsi dan mengatur waktu mereka, sehingga tidak terjerat dalam dorongan untuk terus terhubung dengan dunia maya.

Kata Kunci: *fomo, kontrol diri*

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah menjadikan internet sebagai saluran komunikasi yang sangat diminati oleh berbagai kalangan. Melalui internet, segala jenis informasi dapat diakses dengan mudah sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu di dunia digital. Kemajuan dalam teknologi informasi ini membawa dampak signifikan terhadap sistem distribusi informasi. Kini, informasi telah menjadi kebutuhan yang vital bagi setiap orang, melibatkan banyak pihak, baik yang terlibat langsung dalam proses pengiriman maupun penerimaan informasi (Kurniawan, 2020). Era media sosial telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan interaksi sosial manusia. Platform seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan TikTok mempermudah akses informasi dan memperluas jangkauan hubungan sosial. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga memunculkan berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FOMO).

Alt (2018) menjelaskan bahwa Fear of missing out (FOMO) adalah fenomena di mana individu merasa takut ketika orang lain memperoleh pengalaman menyenangkan tetapi tidak dapat terlibat secara langsung, sehingga individu tersebut berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Sedangkan menurut Mao dkk, (2023), FOMO merupakan kecemasan yang tidak nyaman dan menghabiskan waktu karena merasa tertinggal dari aktivitas atau pengetahuan orang lain, atau merasa bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik. FOMO adalah ketakutan akan perasaan tertinggal dari momen-momen yang dialami oleh individu atau kelompok karena ketidak hadiran pada peristiwa tersebut, yang ditandai dengan keinginan untuk selalu tampil (Hodkinson, 2019). FOMO adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau kesempatan yang dianggap penting oleh orang lain. Fenomena ini diperparah oleh paparan konten media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal dan selektif. Akibatnya, individu yang mengalami FOMO cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan kehidupannya.

Dampak FOMO melampaui aspek emosional dan dapat memengaruhi kesejahteraan mental serta perilaku sehari-hari. Kecemasan, stres, dan depresi sering menjadi konsekuensi dari FOMO yang tidak terkendali. Perilaku impulsif, seperti menghabiskan waktu berlebihan di media sosial atau mengikuti tren tanpa pertimbangan matang, juga menjadi masalah yang kerap muncul. Apabila fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada remaja dibiarkan begitu saja, hal ini dapat memicu keinginan mereka untuk terus terhubung secara online dengan orang lain. Akibatnya, mereka mungkin akan mengakses media sosial secara berlebihan dan kompulsif. Pada akhirnya, perilaku ini dapat menyebabkan stres serta rasa iri terhadap apa yang dilakukan oleh orang lain. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan kontrol diri dalam menggunakan media sosial. Dengan demikian,

perilaku mereka dapat sejalan dengan norma yang berlaku dalam masyarakat (Siddik dkk. , 2020).

Salah satu faktor yang dapat memicu fenomena Fear of Missing Out (FoMO) adalah banyaknya stimulus informasi yang tersedia. Dengan beragam sumber informasi yang ada, seseorang cenderung merasa terdorong untuk selalu mengetahui perkembangan terbaru di sekitarnya. Media sosial menjadi salah satu alat utama yang menawarkan beragam stimulus informasi tersebut. Namun, jika individu tidak dapat mengendalikan perilakunya dalam menggunakan media sosial, hal ini dapat berdampak negatif dalam kehidupan mereka, termasuk meningkatkan rentan terhadap fenomena FoMO. Oleh karena itu, memiliki kontrol diri yang baik untuk membatasi informasi yang diterima serta mengatur waktu penggunaan media sosial menjadi sangat penting (Wulandari, 2020).

Pentingnya kontrol diri dalam menghadapi FOMO telah menarik perhatian banyak peneliti dan praktisi psikologi. Beragam strategi, seperti mindfulness, pengaturan waktu penggunaan media sosial, dan penetapan prioritas pribadi, telah diusulkan untuk memperkuat kontrol diri. Strategi ini bermanfaat tidak hanya untuk mengurangi FOMO, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Ghufron dan Rini dalam (Intani & Ildil, 2018) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, mengelola, dan mengendalikan perilaku sehingga menghasilkan dampak positif. Chaplin dalam (Intani & Ildil, 2018) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sendiri serta menekan dorongan atau impuls yang cenderung impulsif.

Dengan demikian, menurut (Intani dkk, 2018) kontrol diri merupakan pengendalian perilaku individu yang diarahkan pada pola pikir dan tindakan positif. Salah satu contoh perilaku negatif akibat rendahnya kontrol diri adalah siswa yang bolos pada saat pelajaran berlangsung. Secara umum, kontrol diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa ia mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Peningkatan kontrol diri dapat dilakukan melalui beberapa metode, terutama layanan konseling yang memberikan dukungan psikologis dalam mengatasi FOMO.

Konseling multibudaya menawarkan pendekatan yang peka terhadap perbedaan nilai, norma, dan budaya setiap individu. Di Indonesia yang kaya akan keberagaman budaya, penyesuaian pendekatan konseling dengan latar belakang budaya konseli sangat penting. Pendekatan ini membuat proses konseling menjadi lebih efektif dalam membantu individu mengelola FOMO, khususnya bagi mereka yang mengalami tekanan dari ekspektasi sosial di media sosial (Yusuf dkk, 2023).

Pendekatan konseling multibudaya meningkatkan efektivitas penanganan FOMO, dengan memahami bagaimana nilai-nilai budaya memengaruhi respons individu terhadap FOMO. Konselor membantu konseli

mengembangkan kesadaran tentang dampak media sosial dan mengajarkan teknik pengelolaan emosi yang selaras dengan kearifan lokal. Beberapa teknik seperti mindfulness, terapi kognitif perilaku, dan pemberdayaan diri diterapkan sesuai dengan konteks budaya konseli.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilakukan penelitian mengenai "Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengatasi FOMO di Era Media Sosial melalui Layanan Konseling Multibudaya". Penelitian ini bertujuan untuk memahami akar masalah, dampak, dan strategi penanganan FOMO, jadi agar kita dapat lebih siap menghadapi tantangan psikologis akibat perkembangan teknologi, sekaligus memanfaatkan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

PEMBAHASAN

1. Fenomena FOMO dan Pengaruh Media Sosial

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menggambarkan perasaan cemas atau ketakutan seseorang akan ketinggalan informasi, pengalaman, atau interaksi yang sedang dialami orang lain, terutama yang terpapar di media sosial. Individu yang mengalami FOMO sering kali merasakan isolasi, kecemasan, dan kekhawatiran karena tidak terlibat dalam aktivitas yang berlangsung di ruang maya.

Gejala FOMO ini semakin diperparah oleh perkembangan media sosial, yang memberikan akses tanpa batas kepada kita untuk melihat kehidupan orang lain. Misalnya, banyak orang yang secara tidak sadar membandingkan hidup mereka dengan gambaran ideal yang ditampilkan di media sosial, yang seringkali hanya menunjukkan sisi-sisi terbaik dari kehidupan orang lain. Przybylski, dkk (2013) menyoroti bahwa FOMO muncul dari kebutuhan psikologis manusia untuk terhubung, merasa kompeten, dan mempertahankan kontrol atas hidup mereka. Dengan demikian, media sosial berperan sebagai faktor utama yang memperburuk perasaan cemas dan ketakutan akan ketinggalan ini.

2. Pengertian dan Peran Kontrol Diri dalam Mengatasi FOMO

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur impuls, emosi, dan tindakan agar selaras dengan tujuan yang lebih besar. Menurut Tangney, dkk (2004), kontrol diri memainkan peran yang krusial dalam pengelolaan perilaku individu, termasuk dalam mengendalikan penggunaan media sosial. Dalam konteks FOMO, kemampuan untuk mengontrol diri menjadi kunci untuk mengatasi kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menetapkan batasan penggunaan media sosial, sehingga mereka tidak terjebak dalam siklus kecanduan dan perasaan takut tertinggal. Dengan kontrol diri yang baik, seseorang dapat lebih bijak dalam memilih konten yang mereka konsumsi dan mengatur waktu mereka, sehingga tidak terjerat dalam dorongan untuk terus terhubung dengan dunia maya.

1. Ditujukan dan Konseling Psikologi Lokal
2. Riset Psikologi Keperawatan Lokal untuk Pengembangan Ilmu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Sejarah, Wisata, Perayaan, Peringatan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Penguasaan dan Literasi Z. (Praktik) Sosial
6. Makeda & G. (1)
7. Asosiasi Mahasiswa 11 Yogyakarta MK
8. Peningkatan Nasionalisme dan Kebudayaan Generasi Z
9. Gerakan Budaya Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Literasi: Arah Baru Kearifan Lokal



3. Dampak FOMO di Era Media Sosial

FOMO menjadi masalah yang signifikan di era media sosial, di mana platform tersebut terus-menerus menyajikan pembaruan mengenai kehidupan orang lain, yang pada gilirannya menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran tentang tertinggal. Kuss dan Griffiths (2017) mengemukakan bahwa FOMO dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius, seperti kecemasan sosial dan gangguan tidur, yang sering kali dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. Individu yang terjebak dalam FOMO sering kali merasa cemas karena merasa tidak terlibat dalam kegiatan sosial yang tengah berlangsung di dunia maya.

Fenomena ini tidak hanya memperburuk tingkat kecemasan dan stres, tetapi juga mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat, yang semakin memperburuk perasaan individu. Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengontrol diri berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari FOMO. Sujarwo dkk, (2023) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik dapat mengatur penggunaan media sosial mereka dengan bijak, sehingga tidak terperangkap dalam ketakutan ketinggalan dan kecemasan berlebihan.

4. Kelompok Rentan Terhadap FOMO

Remaja dan dewasa muda, khususnya mereka yang berusia antara 18 hingga 34 tahun, merupakan kelompok yang paling rentan terhadap FOMO. Maza dan Apriyanti (2022) mencatat bahwa remaja dengan kontrol diri yang rendah lebih cenderung mengalami FOMO, karena mereka terlibat lebih sering dalam perilaku perbandingan sosial melalui media sosial. Kelompok usia ini biasanya menghabiskan banyak waktu di platform tersebut, menggunakannya sebagai sarana untuk membangun identitas dan mencari pengakuan sosial. Pengaruh media sosial yang kuat di kalangan remaja semakin memburuk kecenderungan mereka untuk merasa terisolasi atau ketinggalan, terutama jika tidak ikut serta dalam *trend* atau pengalaman sosial tertentu yang mereka lihat di *platform* yang sering mereka gunakan tersebut.

5. Momen-Momen Kritis Munculnya FOMO

Perasaan FOMO (*Fear of Missing Out*) seringkali muncul ketika seseorang merasa terisolasi, khususnya pada malam hari ketika kesepian cenderung lebih terasa. Menurut Yang dkk, (2022) FOMO biasanya dipicu oleh paparan unggahan yang menampilkan pengalaman menarik atau pencapaian orang lain, yang dianggap lebih menggembirakan atau sukses dibandingkan dengan apa yang dialami oleh individu tersebut. Fenomena ini kerap terjadi pada momen-momen besar atau tren populer, seperti festival, liburan, atau peluncuran produk baru. Selain itu, FOMO juga bisa muncul saat individu merasa ketinggalan dalam aktivitas sosial yang sedang populer. Akibatnya,

mereka merasa terdorong untuk terus memeriksa pembaruan di media sosial, hingga mengabaikan kebutuhan pribadi atau aktivitas yang lebih produktif.

6. Platform Media Sosial sebagai Pemicu FOMO

Media sosial, seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter, berfungsi sebagai wadah utama di mana FOMO berkembang. Fitur-fitur yang ada di *platform* tersebut mendorong interaksi sosial dan pembaruan konten secara konstan, memungkinkan pengguna untuk melihat kehidupan orang lain dalam waktu nyata. Hal ini sering kali memperburuk perasaan cemas, terlebih saat individu terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat. Namun, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi FOMO, salah satunya adalah dengan meningkatkan kontrol diri.

Strategi yang dapat diterapkan mencakup menetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial, mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang lebih produktif, dan meningkatkan kesadaran diri guna memahami bahwa kehidupan di media sosial tidak selalu mencerminkan kenyataan. Wulandari (2020) menambahkan, teknik *mindfulness* dan manajemen waktu juga dapat membantu individu yang merasa cemas untuk lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial.

7. Konseling Multibudaya untuk Meningkatkan Kontrol Diri

Konseling multibudaya membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai perbedaan budaya, sehingga mereka dapat lebih mengenal diri mereka sendiri serta orang lain. Proses ini turut berkontribusi dalam peningkatan kontrol diri, karena konseli menjadi lebih sadar tentang bagaimana nilai-nilai budaya memengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. (Sari, 2018). Konseling multibudaya dapat membantu dalam membantu individu meningkatkan kontrol diri, terutama dalam konteks memahami keberagaman karakter. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan:

- a. Identifikasi kekuatan: Mengenal kekuatan pribadi dan budaya dapat membantu membangun rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi.
- b. Refleksi diri: Konselor dan konseli sama-sama perlu memahami nilai-nilai, keyakinan, dan bias budaya masing-masing. Konselor juga memahami latar belakang karakter budaya dari konseli agar nantinya saat melakukan pelayanan berhalan dengan lancar.
- c. Mendorong Kognitif-behavioral: konselor membantu konseli untuk merubah pikiran negatif menjadi positif agar perlahan konseli mengurangi perilaku FOMO yang ada dalam dirinya.
- d. Komunikasi efektif: Konselor perlu memberikan pelatihan kepada konseli terkait dengan cara komunikasi yang efektif. Komunikasi

yang baik akan memberikan dampak positif terhadap kontrol diri pada anak yang FOMO.

- e. Resolusi konflik: Penggunaan cara ini bertujuan agar konseli nantinya bisa belajar untuk mengontrol diri jika terjadi konflik dengan apapun itu dan melatih konseli untuk menyelesaikan masalah dengan cara konstruktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

FOMO adalah kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dianggap penting, terutama di era media sosial. FOMO dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi, serta perilaku impulsif yang mengarah pada ketergantungan media sosial. Namun, kontrol diri berperan penting dalam membantu individu mengatasi FOMO dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, mengelola informasi yang diterima, serta meningkatkan kesadaran diri.

Penggunaan layanan konseling multibudaya Penting untuk membantu individu dari berbagai latar belakang budaya mencapai kesejahteraan mental. Dengan memahami dan menghargai keberagaman budaya, konselor dapat memberikan layanan yang lebih komprehensif dan efektif.

SARAN

Sebagai saran, individu sebaiknya mulai memperkuat kontrol diri dengan meningkatkan kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal ini dapat dilakukan dengan menggali nilai-nilai diri dan memprioritaskan kualitas hubungan sosial di dunia nyata. Selain itu, penting untuk menciptakan rutinitas harian yang seimbang antara aktivitas online dan offline, sehingga mampu menjaga kesehatan mental dan emosional secara keseluruhan.

DAFTAR RUJUKAN

Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37, 128-138.

Averill, J. R. (2011). *Control and Social Behavior: Toward a General Theory of Control*. New York: Springer.

Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 219-228.

1. Bimbingan dan Konseling Di Loka Lokal
2. Revitalisasi Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Konten Berbasis Kearifan Lokal
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Pemanfaatan Generasi Z (Praktik) Sosial Media & Kearifan Lokal
6. Peningkatan Nasionalisme dan Ketahanan Generasi Z
7. Strategi Subjektivitas Berbasis Kearifan Lokal
8. Meningkatkan Kemampuan Komunikasi



Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media

Hodkinson, C. (2019). 'Fear of Missing Out'(FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 25(1), 65-88.

Intani, C. P., & Ildil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65-70.

Isnaini, L., & Pratama, W. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(4), 120-134.

Mao, J., & Zhang, B. (2023). Differential effects of active social media use on general trait and online-specific state-FOMO: Moderating effects of passive social media use. *Psychology Research and Behavior Management*, 1391-1402.

Maza, E. & Apriyanti, S. (2022). Pengaruh Kontrol Diri terhadap FoMo pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Remaja*, 10(2), 15-23.

Nulhusni, N., Nirwana, H., & Efrita, Y. (2023). Layanan Informasi untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 662-670.

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.

Sari, P. (2018). *Pengaruh Konseling Multibudaya Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Remaja*. *Jurnal Konseling Multibudaya*, 7(1), 25-36

Sujarwo, H. & Rosada, D. (2023). Kontrol Diri sebagai Solusi Mengatasi Kecemasan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Konseling*, 12(3), 50-60.

Sujarwo, S., & Rosada, M. M. (2023). Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178-189.

Suryani, I. (2024). Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 31-38.



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Di Jika Lokal
2. Best Practice Keefektifan Lokal untuk Pengembangan Isu Kesejahteraan Sosial
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Jejaring, Wisata, Pelatihan, dan Pengembangan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Penguasaan dan Literasi Z. (Praktik) sosial, Madrasah & Kelembagaan
6. Kebijakan, Akademi, dan Literasi PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kelembagaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Literasi Administrasi Kelembagaan

SENJA KKN #5 PROSIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara "Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom



Wulandari, N. (2020). Dampak FoMO terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 45-56.

Yusuf, S., & Saripah, I. (2023). Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Konseli di Era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 358-364.