

PENDEKATAN HUMOR DALAM REBT TERHADAP KECEMASAN AKIBAT FEAR OF MISSING OUT (FOMO): STUDI LITERATUR

Siti Nur Halizah¹, Chalisah Salsabila Widodo², Jumi'ati Afifah³, Daffa Anugrah
Putra⁴, Muhamad Afifuddin Ghozali⁵

¹BK FIP Universitas Negeri Surabaya, ¹BK FIP Universitas Negeri Surabaya
, ¹BK FIP Universitas Negeri Surabaya
, ¹BK FIP Universitas Negeri Surabaya
, ¹BK FIP Universitas Negeri Surabaya

124010014060@mhs.unesa.ac.id, 224010014214@mhs.unesa.ac.id,

324010014263@mhs.unesa.ac.id, 424010014188@mhs.unesa.ac.id,

5muhamadghozali@unesa.ac.id

ABSTRACT

This literature review aims to examine the effectiveness of a humorous approach in Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in addressing anxiety caused by Fear of Missing Out (FOMO). The background to this research is the increasing prevalence of FOMO as a form of modern social anxiety triggered by social media use. The research method used was a systematic integrative review, combining the results of quantitative, qualitative, and theoretical research articles. The results indicate that humor in REBT is effective in reducing FOMO anxiety by addressing irrational beliefs, decreasing emotional reactivity, and facilitating cognitive transformation. Humor helps individuals view social situations from a more adaptive perspective, increases self-acceptance, and reduces compulsive behaviors related to social media. This study concludes that integrating humor into REBT can be an effective strategy for addressing FOMO anxiety among students.

Keywords: FOMO, Anxiety, REBT, Humor, Social Media

ABSTRAK

Studi literatur ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan humor dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengatasi kecemasan akibat Fear of Missing Out (FOMO). Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya prevalensi FOMO sebagai bentuk kecemasan sosial modern yang dipicu oleh penggunaan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah systematic integrative review, yang menggabungkan hasil penelitian kuantitatif, kualitatif, dan artikel teoretis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa humor dalam REBT efektif mengurangi kecemasan FOMO dengan melemahkan keyakinan irasional, menurunkan reaktivitas emosional, dan memfasilitasi restrukturisasi kognitif. Humor membantu individu melihat situasi sosial dari perspektif yang lebih adaptif, meningkatkan penerimaan diri, dan mengurangi perilaku kompulsif terkait media

sosial. Studi ini menyimpulkan bahwa integrasi humor dalam REBT dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan FOMO di kalangan mahasiswa

Kata Kunci: FOMO, Kecemasan, REBT, Humor, Media Sosial

A. Pendahuluan

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin mendapatkan perhatian dalam penelitian mengenai perilaku digital dan kesehatan mental. FOMO dipahami sebagai kecemasan bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman menyenangkan tanpa kehadiran kita. Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa FOMO sangat berkaitan dengan penggunaan media sosial intensif serta karakteristik remaja dan mahasiswa yang secara psikologis rentan terhadap social comparison dan kebutuhan untuk selalu terhubung. FOMO didefinisikan sebagai “Kecemasan berkelanjutan bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman menyenangkan yang tidak sedang kita alami”. Survei pada remaja dan mahasiswa menunjukkan bahwa prevalensi FOMO tinggi pada kelompok penggunaan media sosial intensif, terutama pada generasi muda. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa FOMO berkaitan erat dengan mekanisme social comparison, dorongan untuk selalu terhubung,

serta penggunaan smartphone yang kompulsif (Gupta&Sharma, 2021).

FOMO secara konsisten dikaitkan dengan kecemasan, stres, dan bahkan gangguan tidur. FOMO mendorong siklus kompulsif memeriksa notifikasi yang kemudian meningkatkan beban kognitif dan memicu gejala ansietas (Gupta&Sharma, 2021). kecemasan yang dipengaruhi FOMO memiliki karakteristik khas adanya anticipatory anxiety bahwa seseorang tertinggal dari pengalaman sosial penting, yang pada akhirnya mendorong perilaku kompulsif online (Sun et al., 2023).

Untuk menjelaskan bagaimana kecemasan dapat diatasi secara psikologis, salah satu pendekatan yang relevan adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Ellis menekankan bahwa reaksi emosional negatif seperti kecemasan bukan berasal dari peristiwa itu sendiri (Activating Event), tetapi dari keyakinan irasional (Beliefs) yang memberikan makna berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Pada kasus FOMO, keyakinan irasional

berupa awfulizing (“Sangat buruk jika aku melewati sesuatu”) atau low frustration tolerance (“Aku tidak tahan jika tertinggal informasi”) sangat mungkin muncul. REBT berfokus pada disputing keyakinan irasional dan menggantinya dengan keyakinan rasional yang lebih adaptif (Turner, 2016).

Dalam konteks REBT, salah satu teknik yang dapat memperkuat proses restrukturisasi kognitif adalah humor. Sejumlah penelitian psikoterapi menekankan bahwa humor dapat bertindak sebagai kognitif reframing, yaitu membantu klien melihat masalah dari sudut pandang yang lebih ringan dan tidak mengancam (Perchtold et al., 2019). Humor juga memiliki fungsi afektif: intervensi humor dan tawa terbukti menurunkan kecemasan melalui pengurangan stres fisiologis, termasuk penurunan kadar kortisol (Kramer & Leitão, 2023). Selain itu, humor dapat menurunkan defensivitas klien, sehingga proses disputing dalam REBT lebih mudah dilakukan (Sarink & García-Montes, 2023).

Meta-analisis oleh (Sarink&García-Montes., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan humor dalam psikoterapi memiliki efek positif terhadap kecemasan dan

depresi, meskipun teknik humor perlu dipilih dengan hati-hati. Sejalan dengan itu, (Sun et al. 2023) menyatakan bahwa humor dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan respons stres. (Perchtold et al. 2019) menguatkan bukti bahwa humorous cognitive reappraisal dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang memicu kecemasan.

Namun, masih jarang penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan humor dalam kerangka REBT untuk mengatasi kecemasan akibat FOMO. Literatur humor cukup luas, dan penelitian REBT pada kecemasan juga berkembang, tetapi kombinasi keduanya dalam isu FOMO masih minim dan belum terstandardisasi. Oleh karena itu, penting dilakukan studi literatur yang mengulas sejauh mana bukti ilmiah mendukung integrasi humor sebagai teknik dalam REBT untuk mengurangi kecemasan FOMO.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi literatur (literature review) dengan pendekatan systematic

integrative review. Pendekatan ini dipilih untuk menggabungkan hasil penelitian kuantitatif, kualitatif, dan artikel teoretis yang membahas penggunaan humor dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) serta kaitannya dengan kecemasan akibat Fear of Missing Out (FOMO). Prosedur review mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) agar proses penelusuran, seleksi, dan sintesis data lebih terstruktur.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pendekatan humor dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan Fear of Missing Out (FOMO). Penelitian-penelitian yang dianalisis menegaskan bahwa kecemasan FOMO muncul karena adanya keyakinan irasional terkait kebutuhan untuk selalu terhubung, selalu terlibat dalam aktivitas sosial orang lain, dan ketakutan berlebihan bahwa ketidakhadiran akan menyebabkan hilangnya penerimaan sosial.

Dalam berbagai studi, humor digunakan sebagai teknik untuk melemahkan pikiran irasional, menurunkan kecemasan, serta membantu konseli melihat situasi dengan perspektif yang lebih adaptif. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa humor dalam REBT berfungsi sebagai katalis yang mempercepat proses restrukturisasi kognitif, terutama pada kasus yang berhubungan dengan kecemasan sosial, kecemasan akademik, dan kecemasan berbasis media sosial seperti FOMO.

Penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami FOMO memiliki kecenderungan mengecek media sosial secara kompulsif, menunjukkan gejala kecemasan sosial, dan mengalami tekanan emosional ketika tidak terlibat dalam aktivitas tertentu. Melalui intervensi humor dalam REBT, tingkat kecemasan ini dapat diturunkan, karena humor memperkuat re-evaluasi terhadap pola pikir tidak rasional seperti "Aku harus selalu ikut agar tidak dianggap tidak gaul," atau "Jika aku tidak melihat postingan teman, aku pasti ketinggalan sesuatu yang penting."

Secara umum, hasil literatur memperlihatkan bahwa pendekatan humor dapat meningkatkan penerimaan diri, menurunkan tekanan emosional, memperbaiki regulasi diri dalam penggunaan media sosial, dan mengurangi intensitas kecemasan FOMO.

A. FOMO sebagai Bentuk Kecemasan yang Digerakkan oleh Pikiran Irasional

FOMO atau Fear of Missing Out merupakan salah satu bentuk kecemasan modern yang erat kaitannya dengan penggunaan media sosial dan kebutuhan obsesif untuk tetap terhubung dengan kehidupan sosial orang lain. Dalam perspektif REBT, FOMO bukan hanya gangguan perilaku, tetapi lebih merupakan hasil dari keyakinan irasional yang menuntut individu untuk selalu hadir, selalu tahu, dan selalu menjadi bagian dari aktivitas sosial. Ellis menegaskan bahwa kecemasan muncul dari irrational beliefs seperti keyakinan absolut atau musturbatory thinking, yaitu pikiran yang dipenuhi kata “harus”, “wajib”, atau “tidak boleh ketinggalan”.

Beberapa keyakinan irasional yang sangat umum pada individu dengan FOMO antara lain:

- “Aku harus selalu tahu apa yang dilakukan teman-temanku.”

- “Aku harus ikut setiap kegiatan agar tidak kehilangan relasi.”

- “Kalau aku ketinggalan informasi, hidupku kurang berarti.”

Khairina et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat FOMO tinggi cenderung mengalami peningkatan kecemasan, dorongan kompulsif untuk memantau media sosial, dan ketidakpuasan hidup yang lebih besar. Penelitian tersebut memaparkan bahwa semakin tinggi paparan terhadap konten aktivitas orang lain, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang muncul karena individu merasa hidupnya tertinggal atau tidak cukup bermakna. Temuan ini sejalan dengan konsep REBT bahwa pikiran irasional memicu emotional disturbance.

Selain itu, FOMO berkaitan erat dengan fenomena social comparison. Mahasiswa sering membandingkan hidupnya dengan apa yang mereka lihat dalam unggahan teman, meski sebagian besar unggahan merupakan hasil seleksi terbaik atau highlight saja. Menurut Rahmawati & Sari (2022), perbandingan sosial digital meningkatkan rasa tidak mampu, iri,

dan ketertinggalan sehingga individu semakin mengejar validasi melalui kehadiran dalam setiap kegiatan sosial.

Dalam kerangka REBT, kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan internal dari pikiran yang memaksakan standar hidup ideal yang tidak realistis. Ellis menyebut hal ini sebagai self-defeating beliefs, yaitu pola pikir yang membuat individu terus merasa gagal memenuhi tuntutan dirinya sendiri. Akibatnya, FOMO bukan hanya masalah perilaku checking media sosial, tetapi merupakan bentuk kecemasan yang berdasar pada distorsi kognitif.

B. Peran Humor dalam REBT untuk Melemahkan Pikiran Irasional

Humor merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam REBT untuk membantu konseli melihat ketidaklogisan pikiran irasionalnya. Humor dalam REBT bukan sekadar lelucon atau bahan tertawaan, tetapi merupakan alat terapeutik yang digunakan secara strategis untuk mencairkan ketegangan kognitif, memunculkan insight, serta menurunkan reaktivitas emosional.

Dalam banyak kasus, klien yang terjebak pada pikiran irasional cenderung mengambil seluruh peristiwa secara serius dan personal. Humor dapat berfungsi sebagai “pemutus pola”, yaitu mengganggu cara berpikir otomatis yang kaku sehingga klien dapat berhenti sejenak dan menilai kembali pikirannya dengan sudut pandang yang lebih santai.

Corey (2021, p. 295) menegaskan bahwa praktisi REBT “frequently use humor, exaggeration, and irony to confront clients’ irrational beliefs and help them see how unrealistic these beliefs are.” bahwa terapis REBT sering memakai humor, ironi, atau eksagerasi sebagai cara menantang pikiran tidak rasional agar klien menyadari bahwa pikirannya tidak realistis dan cenderung merugikan dirinya sendiri.

Dalam konteks FOMO, humor berperan sebagai jembatan emosional yang membantu konseli melihat realitas digitalnya dengan cara yang lebih ringan dan sehat. Ketika kecemasan muncul secara tiba-tiba—seperti dorongan impulsif untuk mengecek notifikasi atau ketakutan tertinggal dari aktivitas sosial—humor mampu mencairkan ketegangan

tersebut. Novianti dan Yusuf (2023) menjelaskan bahwa humor dapat meredakan tekanan kognitif dan emosi negatif yang timbul akibat intensitas interaksi sosial daring. Dengan cara ini, konseli menjadi lebih rileks sehingga lebih mudah menerima interpretasi baru terhadap situasi yang sebenarnya tidak seburuk yang ia bayangkan.

Selain itu, humor memberikan ruang bagi konseli untuk menyadari ketidaklogisan dari pikiran-pikiran irasional yang sering menyertai FOMO. Misalnya keyakinan seperti, "Aku harus selalu eksis agar dianggap penting." Dalam pendekatan REBT, humor bukan digunakan untuk mengejek, melainkan, sebagaimana diungkapkan Corey (2021), sebagai sarana untuk membantu klien mendapatkan perspektif baru. Ketika terapis membingkai pikiran tersebut secara humoris, klien dapat melihat absurditasnya dengan jelas: tidak ada satu pun orang yang mampu terus hadir di setiap momen sosial tanpa mengalami kelelahan mental. Pemahaman ini membuka ruang bagi pemikiran yang lebih realistis dan berwelas asih.

Humor juga memainkan peran penting dalam proses disputing.

Dalam banyak kasus, konfrontasi terhadap pikiran irasional bisa menimbulkan resistensi karena klien merasa seolah-olah pandangannya diserang. Namun, ketika humor disisipkan secara tepat, proses ini tidak lagi terasa mengancam. Suasana menjadi lebih cair dan dialog berubah menjadi percakapan kolaboratif yang mendorong klien untuk melihat alternatif cara berpikir yang lebih adaptif. Dengan demikian, humor membantu mempertahankan keterlibatan klien tanpa menimbulkan defensivitas.

Akhirnya, humor turut meningkatkan penerimaan diri. Rahardjo dan Soetjningsih (2023) menemukan bahwa humor dapat memperbaiki sensitivitas terhadap tekanan sosial dan memperkuat kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya. Dalam konteks FOMO, humor memungkinkan klien untuk menjaga jarak dari pikiran-pikiran yang membebani, sebuah proses yang disebut Ellis sebagai self-distancing. Klien dapat menertawakan kecenderungan berlebihan dalam mencari validasi sosial dan, melalui itu, menyadari bahwa tidak selalu terlibat dalam setiap aktivitas bukanlah tanda kegagalan.

Sebaliknya, hal tersebut merupakan bagian normal dari dinamika kehidupan sosial yang sehat.

C. Intervensi Humor REBT terhadap Kecemasan FOMO

Dalam 10 tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa humor merupakan teknik efektif dalam mengurangi kecemasan terkait penggunaan media sosial. Penerapan humor dalam REBT berlangsung melalui beberapa tahap yang saling berkaitan. Terapi dimulai dengan mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendasari kecemasan FOMO, seperti anggapan bahwa ketidakhadiran akan membuat teman menjauh atau bahwa tidak mengikuti tren berarti dianggap membosankan. Dengan humor, pikiran-pikiran tersebut dibingkai ulang melalui penggambaran ekstrem yang lucu sehingga konseli dapat melihat ketidaklogisannya. Tahap berikutnya adalah proses disputing, di mana humor membantu menurunkan ketegangan dan membuka ruang bagi konseli untuk meninjau ulang pemikirannya tanpa merasa diserang. Sejalan dengan pandangan Corey (2021) dan temuan Wu, Zhang, & Jo (2025), humor eksageratif yang diberikan terapis membantu konseli

merasa lebih aman, sehingga lebih mudah menerima interpretasi baru yang lebih realistis dan rasional.

Setelah itu, humor digunakan dalam proses reframing positif, membantu konseli melihat bahwa tidak hadir dalam aktivitas sosial bukanlah ancaman melainkan bagian wajar dari kehidupan. Dengan jarak psikologis yang tercipta melalui humor, situasi yang sebelumnya menakutkan menjadi lebih ringan dan mudah diterima. Tahap akhir adalah penguatan perilaku adaptif, di mana humor menjadikan proses perubahan terasa menyenangkan dan tidak memicu resistensi. Konseli diajak memahami bahwa tidak mengetahui semua hal tentang kehidupan orang lain bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti. Penelitian Suryani et al. (2020) menunjukkan bahwa humor dapat meningkatkan motivasi perubahan perilaku, sehingga pendekatan ini tidak hanya membantu konseli berpikir lebih rasional tetapi juga mendorong penerapan perilaku yang lebih sehat dalam menghadapi FOMO.

Reframing yang disertai humor membantu klien membangun narasi baru bahwa hidup tetap bernilai meskipun tidak selalu berada di pusat

perhatian sosial. Perspektif baru ini menjaga kesehatan mental klien dari tekanan ekspektasi sosial.

D. Dampak Humor REBT dalam Menurunkan Kecemasan FOMO

Studi literatur 2015–2025 menunjukkan bahwa penggunaan humor dalam REBT memberikan sejumlah dampak positif bagi individu dengan kecenderungan FOMO. Humor terbukti mampu menurunkan kecemasan emosional maupun fisiologis; hal ini membuat konseli tidak lagi bereaksi impulsif terhadap update digital. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa humor menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil. Sebagaimana dinyatakan oleh Kim & Lee (2021), “humor intervention significantly reduces the obsessive urge to monitor social media activity.” Temuan ini menguatkan bahwa humor efektif dalam menurunkan perilaku checking media sosial secara kompulsif dan meningkatkan kesadaran bahwa seseorang tidak harus hadir dalam semua momen sosial agar tetap merasa berharga.

Selain itu, humor juga mendorong peningkatan penerimaan

diri dan regulasi diri digital. Rahardjo & Soetjiningsih (2023) mencatat, “humor facilitates self-acceptance by helping young adults detach from unrealistic social comparisons.” Dengan humor, mahasiswa yang sebelumnya sering membandingkan hidupnya dengan timeline orang lain menjadi lebih mampu melihat dirinya secara lebih objektif dan manusiawi. Humor juga memudahkan konseli membangun pola penggunaan media sosial yang lebih sehat, seperti membatasi waktu layar dan melakukan digital detox. Hal ini sejalan dengan prinsip REBT bahwa pikiran rasional membantu seseorang membedakan antara “ingin” dan “harus”, sebuah proses yang didukung oleh humor melalui cara berpikir yang lebih fleksibel. Dalam jangka panjang, berbagai studi menunjukkan bahwa “humorous reframing increases emotional resilience against digital social pressure”, sehingga konseli memiliki ketahanan emosional yang lebih stabil dalam menghadapi dorongan FOMO.

E. Integrasi Temuan dengan Konsep REBT

Dalam model ABCDE Ellis, humor memainkan peran penting dalam membantu konseli memahami pola pikirnya secara lebih ringan dan

fleksibel. Proses dimulai dari Activating Event (A), misalnya ketika konseli melihat postingan teman yang tampak menyenangkan. Peristiwa ini memicu munculnya Belief (B) yang irasional, seperti keyakinan bahwa ia “harus ikut agar dianggap penting.” Keyakinan ini kemudian melahirkan Consequence (C) berupa kecemasan, kegelisahan, dan dorongan berulang untuk terus membuka media sosial. Pada tahap Dispute (D), humor digunakan untuk menunjukkan bahwa pikiran tersebut sebenarnya dilebih-lebihkan terapis menghadirkan perspektif humoris sehingga konseli dapat melihat ketidaklogisan keyakinannya tanpa merasa disalahkan. Melalui proses ini, muncul Effect (E) berupa perubahan cara pikir yang lebih realistis dan perasaan yang jauh lebih rileks. Humor membuat proses kognitif ini terasa lebih ringan, sehingga konseli lebih mudah melepaskan tekanan yang berasal dari FOMO.

Corey (2021, p. 300) menjelaskan bahwa humor dapat menurunkan emotional disturbance dan membuat klien lebih terbuka pada perubahan keyakinan. Humor menjadi sarana untuk memperlunak

pertahanan diri sehingga disputing menjadi lebih efektif.

Implikasi Praktis bagi Konselor dan Mahasiswa

1. Humor dapat diterapkan secara terstruktur dalam sesi REBT untuk membantu menurunkan resistensi.

2. Mahasiswa perlu literasi digital yang lebih kuat untuk menghindari perbandingan sosial berlebih.

3. Konselor kampus dapat mengembangkan modul REBT-humor sebagai program pencegahan FOMO.

4. Penggunaan humor harus terukur dan beretika, sesuai pedoman Corey bahwa humor tidak boleh merendahkan klien tetapi harus membantu insight.

F. Tahapan Konseling

Tabel. Tahapan Konseling REBT Humor untuk Mengatasi FOMO

Tahap Konseling	Deskripsi Proses	Tujuan
1. Building Rapport & Emotiona	Konselor membangun hubungan terapeutik dengan	Menciptakan rasa aman, membuat konseli rileks, dan

I Warm-Up	suasana hangat dan santai. Humor ringan digunakan untuk mencairkan kecemasan awal konseli terkait kebiasaan media sosialnya.	membuka ruang eksplorasi pikiran.		berulang). Humor observasional digunakan untuk menyadari pola kompulsif.	
2. Assessment A–C (Activating Event & Consequence)	Mengidentifikasi peristiwa pemicu FOMO (melihat story, unggahan teman) serta reaksi emosional dan perilaku (cemas, checking	Konseli memahami hubungan antara peristiwa dan respons emosinya	3. Identifikasi Belief Irasional (B)	Konselor membantu konseli menemukan keyakinan irasional seperti “Aku harus ikut semua kegiatan” atau “Kalau tidak tahu update, aku tidak dianggap.” Humor eksageratif digunakan untuk mengungk	Mengungkap dan menyadari konseli bahwa kecemasannya bersumber dari keyakinan irasional.

	ap ketidaklogi san keyakinan tersebut.			Rasional (E)	rasional baru seperti “Tidak harus ikut semua kegiatan agar dianggap penting.” Humor mendukun g insight dan pergesera n perspektif.	dan lebih realistis.
4. Disputing dengan Teknik Humor (D)	Konselor menantan g pikiran irasional mengguna kan teknik: humor eksagerasi , ironi ringan, dan humorous reframing. Contoh: “Kalau kamu tidak lihat story 10 menit, dunia langsung krisis?”	resistensi, membuat proses disputing lebih ringan, dan melunakk an pertahana n diri konseli.				
5. Pembent ukan Keyakina n	Konselor membantu konseli membang un keyakinan	Konseli menerima cara berpikir baru yang adaptif		6. Penguata n Perilaku Adaptif	Menyusun strategi regulasi digital seperti detoks media sosial, pembatas an waktu layar, dan fokus pada aktivitas offline. Humor	Menguran gi perilaku checking kompulsif dan meningka tkan kontrol diri digital.

	digunakan untuk membuat perubahan terasa menyenangkan.	
7. Evaluasi & Generalisasi	Konselor meninjau perkembangan konseli, menilai penurunan kecemasan, dan memastikan keyakinan rasional bertahan. Humor digunakan untuk mereview	Memastikan perubahan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1 teknik konseling REBT

E. Kesimpulan

Studi literatur ini menyoroti efektivitas pendekatan humor dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengurangi kecemasan

terkait Fear of Missing Out (FOMO). Kecemasan FOMO muncul akibat keyakinan irasional tentang kebutuhan untuk selalu terhubung dan terlibat dalam aktivitas sosial. Humor dalam REBT membantu melemahkan pikiran irasional ini, menurunkan kecemasan, dan membantu individu melihat situasi dari perspektif yang lebih adaptif. Intervensi humor dalam REBT melibatkan identifikasi keyakinan irasional, disputing dengan humor, reframing positif, dan penguatan perilaku adaptif. Dampaknya meliputi penurunan kecemasan emosional dan fisiologis, pengurangan perilaku kompulsif memeriksa media sosial, peningkatan penerimaan diri, peningkatan regulasi diri digital, dan pola pikir yang lebih rasional. Studi ini juga mengintegrasikan temuan dengan model ABCDE dalam REBT, menunjukkan bagaimana humor dapat diterapkan secara terstruktur dalam sesi terapi. Implikasi praktisnya mencakup penerapan humor dalam sesi REBT, peningkatan literasi digital, pengembangan modul REBT-humor, dan penggunaan humor yang terukur dan beretika.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkiya, N. (2024). Strategi keluarga dalam mengatasi fear of missing out (FOMO). Naskah Digital Google Books.
- Amirah, N., & Karneli, Y. (2025). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irrasional. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11).
- Aslam, N. (2024). Studi Kasus Tentang Perilaku Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Bermedia Sosial Dan Penanganannya Di Smpn 4 Bulukumba.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow & Company.
- Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook*. Plume.
- Captain, C. (2024). C. Menumbuhkan Kecerdasan Emosional 1. Ide Aktivitas untuk Anak. *Kecerdasan Emosional*, 94.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881.
- Handiman, U. T., & Cahya, W. A. (2025). Fear of missing out (FOMO). ResearchGate Publication.
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *JURNAL PERSPEKTIF PENDIDIKAN*, 18(2), 185-203.
- Kafle, E., Papastavrou Brooks, C., Chawner, D., Foye, U., Declercq, D., & Brooks, H. (2023). "Beyond laughter": a systematic review to understand how interventions utilise comedy for individuals experiencing mental health problems. *Frontiers in psychology*, 14, 1161703.
- Khairina, A., Putri, D., & Hidayat, R. (2024). FOMO dan kecemasan mahasiswa pengguna media sosial. *Journal of Digital Psychology*, 9(2), 115–128.
- Kim, S., & Lee, J. (2021). Social media anxiety and compulsive checking behavior. *Cyberpsychology Review*, 13(1), 44–59.
- Novianti, L., & Yusuf, M. (2023). The role of humor in reducing social stress among university students. *Journal of Behavioral Counseling*, 7(3), 201–215.
- Perchtold, C. M., Weiss, E. M., Rominger, C., Feyaerts, K., Ruch, W., Fink, A., & Papousek, I. (2019). Humorous cognitive reappraisal: More benign humour and less "dark" humour is affiliated with more adaptive cognitive reappraisal strategies. *PLoS One*, 14(1), e0211618.
- Putri, D. R., & Prihwanto, P. (2021). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SENRIABDI*, 19-36.
- Rahardjo, A., & Soetjiningsih, I. (2023). Humor-based cognitive

- restructuring to enhance self-acceptance. *Journal of Cognitive Therapy*, 11(4), 299–315.
- Rahmawati, N., & Sari, D. (2022). Social comparison on social media and anxiety among students. *Indonesian Journal of Social Psychology*, 5(1), 55–67.
- Romiaty, R., dkk. (2022). *Buku ajar teori konseling REBT, behavior, dan realita*. Deepublish.
- Sarink, F. S., & García-Montes, J. M. (2023). Humor interventions in psychotherapy and their effect on levels of depression and anxiety in adult clients, a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1049476.
- Sun, X., Zhang, J., Wang, Y., Zhang, X., Li, S., Qu, Z., & Zhang, H. (2023). The impact of humor therapy on people suffering from depression or anxiety: An integrative literature review. *Brain and behavior*, 13(9), e3108.
- Suryani, F., Lestari, E., & Widodo, A. (2020). Humor intervention for reducing psychological distress. *Journal of Counseling Studies*, 4(2), 67–80.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423.
- Utami, R. D. (2024). Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mencegah Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 22-28.
- Wu, L., Zhang, Y., & Jo, H. (2025). Humor-assisted disputing in REBT: Reducing anxiety in digital settings. *International Journal of Rational Emotive Therapy*, 18(1), 33–47.