



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TERAPI SYUKUR MELALUI TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGATASI
PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) SEORANG
REMAJA DI KECAMATAN BENJENG GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial
(S.Sos)

Oleh :

Deanita Shafira

NIM : 04040321106

Dosen Pembimbing 1 :

Dr. H. Abd. Basyid, MM

196009011990031002

Dosen Pembimbing 2 :

Amriana S.Sos.I.,M.Pd

198904112020122019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Deanita Shafira

NIM : 04040321106

Prodi : Bimbingan dan Konseling islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 02 Maret 2025

Yang menyatakan



Deanita Shafira

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

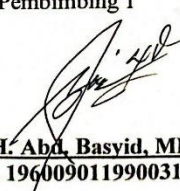
Nama : Deanita Shafira
NIM : 04040321106
Prodi : Bimbingan dan Konseling islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Judul : Pengaruh Terapi Syukur Melalui
Teknik *Cognitive Restructuring*
Dalam Mengurangi Perilaku *Fear Of*
Missing Out (FoMO) Seorang
Remaja Di Kecamatan Benjeng
Gresik

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing dan siap untuk
diuji.

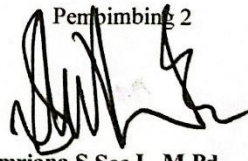
Surabaya, Februari 2025

Menyetujui

Pembimbing 1


Dr. H. Abd. Basvid, MM
NIP. 196009011990031002

Pembimbing 2


Amriana S.Sos.L., M.Pd
NIP. 198904112020122019

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH TERAPI SYUKUR MELALUI TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI PERILAKU *FEAR OF
MISSING OUT (FoMO)* SEORANG REMAJA DI KECAMATAN
BENJENG GRESEK

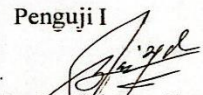
SKRIPSI

Disusun oleh :
Deanita Shafira
04040321106

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 03 Maret 2025

Tim Penguji

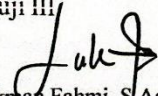
Penguji I


Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

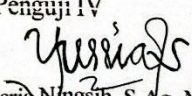
Penguji II


Amriana S. Sos. L., M.Pd
NIP. 198904112020122019

Penguji III


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag. M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji IV


Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes
NIP. 197605182007012022

Surabaya, 03 Maret 2025



Dr. Much. Khoirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197310171998031001

iii

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Deanita Shafira
NIM : 04040321106
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : dntshafira123@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH TERAPI SYUKUR MELALUI TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING

UNTUK MENGATASI PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FoMO) SEORANG

REMAJA DI KECAMATAN BENJENG GRESIK

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 22 September 2025

Penulis



(Deanita Shafira)

ABSTRAK

Deanita Shafira, NIM 04040321106, 2025. Pengaruh Terapi Syukur melalui Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Seorang Remaja Di Kecamatan Benjeng Gresik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi syukur melalui teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seorang remaja di Desa Metatu, Kecamatan Benjeng, Kabupaten Gresik.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A, yang mencakup fase *baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2. Subjek penelitian adalah seorang remaja berusia 17 tahun yang mengalami perilaku FoMO tingkat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi syukur melalui teknik *cognitive restructuring* secara signifikan mampu menurunkan tingkat perilaku FoMO. Hal tersebut terbukti dari perubahan level data. Perubahan level dari fase baseline-1 ke intervensi sebesar +1 yang berarti menunjukkan arah membaik. Selain itu pada analisis antar kondisi rata-rata mendapatkan hasil 0% pada masing-masing kondisi.

Kata kunci : Terapi syukur, *cognitive restructuring*, *Fear of Missing Out* (FoMO)

ABSTRACT

Deanita Shafira, NIM 04040321106, 2025. The Effect Of Gratitude Therapy Through Cognitive Restructuring Techniques To Overcome The Fear Of Missing Out (FoMO) Behavior Of A Teenager in Benjeng Gresik District

This study aims to analyze the effect of gratitude therapy through cognitive restructuring techniques in overcoming Fear of Missing Out (FOMO) behavior in a teenager in Metatu Village, Benjeng District, Gresik Regency.

The approach used in this study is the Single Subject Research (SSR) method with an A-B-A design, which includes baseline 1, intervention, and baseline 2 phases. The subject of the study was a 17-year-old teenager who experienced high levels of FoMO behavior.

The results showed that gratitude therapy through cognitive restructuring techniques was significantly able to reduce the level of FoMO behavior. This is evident from changes in data levels. The change in level from baseline-1 to intervention phase was +1, which means it shows an improving direction. In addition, the analysis between conditions on average obtained results of 0% in each condition.

Keywords : Gratitude therapy, cognitive restructuring, Fear of Missing Out (FoMO)

خلاصة

تأثير علاج الامتنان من خلال NIM 04040321106، دينيتا شافيرا، تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في تقليل الخوف من سلوك تقويت الأشياء لدى المراهق في قرية ميتاتو، منطقة بينجينج، مقاطعة جريسيك (FoMO). يهدف هذا البحث إلى تحليل تأثير علاج الامتنان من خلال تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في التغلب على سلوك الخوف من تقويت الأشياء لدى المراهقين في قرية ميتاتو، منطقة بينجينج، مقاطعة جريسيك (SSR) النهج المستخدم في هذا البحث هو طريقة البحث عن موضوع واحد ، والذي يتضمن مراحل الأساس 1 والتدخل وخط A-B-A مع تصميم الأساس 2. كان موضوع البحث مراهقًا يبلغ من العمر 17 عامًا يعاني من FoMO. مستويات عالية من سلوك

تظهر نتائج البحث أن علاج الامتنان باستخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية وهذا واضح من FoMO. يمكن أن يقلل بشكل كبير من مستوى سلوك التغييرات في مستويات البيانات. التغيير في المستوى من خط الأساس 1 إلى مرحلة التدخل هو +1، مما يعني أنه يظهر اتجاهًا متحسنًا. وبصرف النظر عن ذلك، في التحليل بين الشروط، كان متوسط النتيجة 0٪ في كل حالة

الكلمات المفتاحية: علاج الامتنان، إعادة الهيكلة المعرفية، الخوف من (FoMO) تقويت شيء

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI .	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	9
F. Hipotesis.....	11
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORETIK	13
A. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	13
B. Terapi Syukur	Error! Bookmark not defined.
C. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	22

D. Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dengan Terapi Syukur	33
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Metode dan Desain Penelitian	42
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
C. Subjek penelitian	45
D. Variabel dan indikator Variabel.....	46
E. Tahap-Tahap Penelitian	47
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Validitas Data	51
H. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	55
B. Penyajian Data.....	60
C. Analisis Data	85
BAB V PENUTUP	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran.....	110
C. Keterbatasan Penelitian.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....	iii
LAMPIRAN.....	ix
BIOGRAFI PENULIS	xv

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu dan Kegiatan Penelitian	45
Tabel 3. 2 indikator FoMO	47
Tabel 4. 1 Rubrik observasi perilaku FoMO pada konseli	60
Tabel 4. 2 Kategori Jawaban Rubrik Observasi.....	63
Tabel 4. 3 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 1.....	64
Tabel 4. 4 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 2.....	66
Tabel 4. 5 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 3.....	67
Tabel 4. 6 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 1.....	70
Tabel 4. 7 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 2.....	72
Tabel 4. 8 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 3.....	73
Tabel 4. 9 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 4.....	74
Tabel 4. 10 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 5.....	75
Tabel 4. 11 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 1.....	76
Tabel 4. 12 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 2.....	77
Tabel 4. 13 Skor Perilaku FoMO Pertemuan 3.....	78
Tabel 4. 14 Rekapitulasi Skor Perilaku FoMO Fase ABA.....	79
Tabel 4. 15 Hasil Data Perubahan Perilaku Takut.....	79
Tabel 4. 16 Hasil Data Perubahan Perilaku Khawatir atau Cemas ..	80
Tabel 4. 17 Hasil Data Perubahan Perilaku iri.....	80
Tabel 4. 18 Hasil Data Panjang Kondisi Perilaku FoMO.....	86
Tabel 4. 19 Data Estimasi Kecenderungan Arah Perilaku Takut Tertinggal informasi	87
Tabel 4. 20 Data Estimasi Kecenderungan Arah Perilaku Khawatir atau Cemas	88
Tabel 4. 21 Data Estimasi Kecenderungan Arah Perilaku Takut Tertinggal informasi	88
Tabel 4. 22 Data Kecenderungan Stabilitas Perilaku Takut Tertinggal informasi	90
Tabel 4. 23 Data Kecenderungan Stabilitas Perilaku Khawatir atau Cemas	92

Tabel 4. 24 Data Kecenderungan Stabilitas Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	94
Tabel 4. 25 Jejak Data Perilaku Takut Tertinggal informasi	94
Tabel 4. 26 Jejak Data Perilaku Khawatir atau Cemas	94
Tabel 4. 27 Jejak Data Perilaku iri terhadap Orang lain.....	94
Tabel 4. 28 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Takut Tertinggal informasi	95
Tabel 4. 29 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Khawatir atau Cemas	96
Tabel 4. 30 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang lain	96
Tabel 4. 31 Data Level Perubahan Takut Tertinggal informasi.....	96
Tabel 4. 32 Data Level Perubahan Khawatir atau Cemas	96
Tabel 4. 33 Data Level Perubahan iri terhadap Pencapaian Orang lain	97
Tabel 4. 34 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Takut Tertinggal informasi	97
Tabel 4. 35 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Khawatir atau Cemas	97
Tabel 4. 36 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	98
Tabel 4. 37 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Takut Tertinggal informasi.....	99
Tabel 4. 38 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Khawatir atau Cemas	99
Tabel 4. 39 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain.....	100
Tabel 4. 40 Data Perubahan Level Perilaku Takut Tertinggal informasi	100
Tabel 4. 41 Data Perubahan Level Perilaku Khawatir atau Cemas.....	100
Tabel 4. 42 Data Perubahan Level Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	100
Tabel 4. 43 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → intervensi Perilaku Takut Tertinggal informasi.....	101

Tabel 4. 44 Presentase Overlap intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Takut Tertinggal informasi.....	102
Tabel 4. 45 Presentase Overlap <i>Baseline 1</i> → intervensi Perilaku Khawatir atau Cemas	102
Tabel 4. 46 Presentase Overlap intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Khawatir atau Cemas	103
Tabel 4. 47 Presentase Overlap <i>Baseline 1</i> → intervensi Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain.....	104
Tabel 4. 48 Presentase Overlap intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	104
Tabel 4. 49 Hasil Analisis Antar Kondisi Perilaku Takut Tertinggal informasi	104
Tabel 4. 50 Hasil Analisis Antar Kondisi Perilaku Khawatir atau Cemas	105
Tabel 4. 51 Hasil Analisis Antar Kondisi Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	105

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Perilaku FoMO Fase ABA	79
Grafik 4. 2 Skor Perubahan Perilaku Takut Fase <i>Baseline-1</i>	81
Grafik 4. 3 Skor Perubahan Perilaku Takut Fase intervensi	81
Grafik 4. 4 Skor Perubahan Perilaku Takut Fase <i>Baseline-2</i>	82
Grafik 4. 5 Skor Perubahan Perilaku Khawatir atau Cemas Fase <i>Baseline-1</i>	82
Grafik 4. 6 Skor Perubahan Perilaku Khawatir atau Cemas Fase intervensi	82
Grafik 4. 7 Skor Perubahan Perilaku Khawatir atau Cemas Fase <i>Baseline-2</i>	83
Grafik 4. 8 Skor Perubahan Perilaku iri Fase <i>Baseline-1</i>	84
Grafik 4. 9 Skor Perubahan Perilaku iri Fase intervensi	84
Grafik 4. 10 Skor Perubahan Perilaku iri Fase <i>Baseline-2</i>	85
Grafik 4. 11 Skor Perubahan Perilaku Takut Tertinggal informasi	87
Grafik 4. 12 Skor Perubahan Perilaku Khawatir atau Cemas	87
Grafik 4. 13 Skor Perubahan Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	88
Grafik 4. 14 Presentase <i>Baseline 1</i> → intervensi Perilaku Takut Tertinggal informasi	101
Grafik 4. 15 Presentase intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Takut Tertinggal informasi	102
Grafik 4. 16 Presentase <i>Baseline 1</i> → intervensi Perilaku Khawatir atau Cemas	102
Grafik 4. 17 Presentase intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Khawatir atau Cemas	103
Grafik 4. 18 Presentase <i>Baseline 1</i> → intervensi Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	103
Grafik 4. 19 Presentase intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku iri terhadap Pencapaian Orang Lain	104

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Nor Farahzulaikha, dan Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip. “*The Effectiveness of Cognitive Restructuring on Depression among University Students: Neo-CBT Case Study.*” *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* 10, no. 4 (26 November 2021): Pages 99-106. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i4/10559>.
- Adawiyah, Robiah. “*Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Stres Akademik Yang Dialami Peserta Didik,*” t.t.
- Agus Santoso, Yusria Ningsih, Arif Ainur Rofiq, dan Lukman Fahmi. *Terapi Islam*. Surabaya: IAIN SA Press, 2013.
- Akbar, Rizki Setiawan, Audry Aulya, Adra A Psari, dan Lisda Sofia. “*Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda.*” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (26 Juni 2019): 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>.
- Al-Hafidz, Ahsin W. *Kamus Ilmu Al-Quran*. Jakarta: Amzah, 2008.
- Amelia, Ditya Tri. “*Fear of Missing Out (FoMO) Pada Masa Dewasa Awal.*” *Causalita : Journal of Psychology* 1, no. 1 (22 Juni 2023): 28–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>.
- Barhoma, Maria, Charlotte Sonne, Miriam J.J. Lommen, Erik Lykke Mortensen, dan Jessica Carlsson. “*Stress Management versus Cognitive Restructuring in Trauma-Affected Refugees — A Follow-up Study on a Pragmatic Randomised Trial.*” *Journal of Affective Disorders* 294 (November 2021): 628–37. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.007>.
- Ciharova, Marketa, Toshi A. Furukawa, Orestis Efthimiou, Eirini Karyotaki, Clara Miguel, Hisashi Noma, Andrea Cipriani, Heleen Riper, dan Pim Cuijpers. “*Cognitive Restructuring, Behavioral Activation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Adult Depression: A Network Meta-Analysis.*” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 89, no. 6 (Juni 2021): 563–74. <https://doi.org/10.1037/ccp0000654>.

- Cristi, Chintia Diana. “Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring (Cr) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm(Teknik Sepeda Motor)-1 Smk Negeri 1 Mojokerto” 04 (2013).
- Dari, Suci Wulan, Sofyan Abdi, dan Amir Erwin. “Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi,” t.t.
- Djaali. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2020.
- Emmons, Robert A, McCullough, dan Michael E. “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (Februari 2003): 377–89.
- Faturochman. “Iri dalam Relasi Sosial.” *Jurnal Psikologi* 33, no. 1 (2005).
- Fink-Lamotte, Jakob, Annabell Kursim, dan Cornelia Exner. “Changing OCD-Related Feelings of Disgust and Contamination by Cognitive Restructuring and Imagery Modification (CRIM): Test and Discussion of an Online-Application.” *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* 37 (April 2023): 100804.
<https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2023.100804>.
- Firdaus dan Fakhry Zamzam. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2012.
- Fitri, Dian. “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa” 10, no. 1 (2017).
- Gumilar, Fauziah Utami, dan Qurotul Uyun. “Kebersyukuran Dan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa.” *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 14, no. 1 (14 Februari 2009): 65–70.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol14.iss1.art6>.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 1* terj. Syeh Ahmad Semai. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990.
- . *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2007.

- Heri Retnawati. *Reliabilitas Intrumen Penelitian*. Bukittinggi: Workshop FEBI IAIN Batusangkar, 2017.
- I, JWT. *Fear of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT, Intelegence 2, 2023.
- Istiqomah, Binti, Sri Astutik Andayani, dan Setiyo Adi Nugroho. “Pengaruh Terapi Syukur (Gratitude) Terhadap Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)” 15, no. 4 (2023).
- Jamun, Yohannes Marryono. “Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan” 10 (2018).
- J.P, Chaplin, dan Kartono Kartini. *Kamus lengkap psikologi Terjemah Dr. Kartini Kartono*. 9 ed. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995.
- Juang Sunanto. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: CRICED (University of Tsukuba), 2005.
- Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Tokyo: CRICEDI University of Tsukuba, 60.
- Kartini Kartono, Kartini Kartono. *Patologi sosial 3 : gangguan-gangguan kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997.
- Li, Xiaoqian, dan Wenhong Chen. “Facebook or Renren? A Comparative Study of Social Networking Site Use and Social Capital among Chinese International Students in the United States.” *Computers in Human Behavior* 35 (Juni 2014): 116–23. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.012>.
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014.
- Mayasari, Fitria, dan Nurrahmi Nurrahmi. “Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau.” *Komunikasiana: Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (30 Desember 2023): 75. <https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26672>.
- McKay, Matthew, dan Patrick Fanning. *Self esteem*. 3. Canada: New Harbinger Publications, 2000.
- Muhammad Makhdlori. *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya*. Yogyakarta: DIVA Press, 2007.
- Mutmainah, Mutmainah. “Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner.” *Bulletin of Counseling and*

- Psychotherapy* 2, no. 1 (13 Mei 2020): 14–19.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v2i1.30>.
- Nafisa, Salwa, dan Irma Kusuma Salim. “Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 1 (22 Agustus 2022): 41–48.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>.
- Neuman dan McCornick. *Single Subject Experimental Reserch*. USA: International Reading Association 800 Barkdale Road, 1995.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata, 2013.
- Nwankwo, Christopher Amobi, dan Nkechi Scholastica Egbunike. “Effect of Cognitive Restructuring Technique on Academic Task Procrastination of Secondary School Students in Onitsha Local Government Area of Anambra State,” 15 Juli 2021. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5105043>.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Creative Media, 2003.
- Pradana, Sapta Rizki, Siti Napisah, dan Agus Mursidi. “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester.” *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 2 (2 November 2023): 96–107.
<https://doi.org/10.38073/almusyrif.v6i2.1041>.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell. “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (Juli 2013): 1841–48.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Putri, Wilga Secsio Ratsja, R. Nunung Nurwati, dan Meilanny Budiarti S. “Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja.” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2016): 47–51.
- Raja, R., dan P. C. Nagasubramani. “Impact of Modern Technology in Education.” *Journal of Applied and Advanced Research*, 10

- Mei 2018, S33–35.
<https://doi.org/10.21839/jaar.2018.v3iS1.165>.
- Rochman, Kholil Lur. “*Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam.*” *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 3, no. 2 (1 Januari 1970): 195–221.
<https://doi.org/10.24090/komunika.v3i2.123>.
- Rufaidah, Anna, dan Yeni Karneli. “*Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan.*” *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020).
- Rully Charitas Indra Prahmana. *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Ryan, Richard M., Julius Kuhl, dan Edward L. Deci. “*Nature and Autonomy: An Organizational View of Social and Neurobiological Aspects Ofself-Regulation in Behavior and Development.*” *Development and Psychopathology* 9, no. 4 (Desember 1997): 701–28.
<https://doi.org/10.1017/S0954579497001405>.
- Sachiyati, Mainidar, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa. “*Fenomena Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Remaja Kota Banda Aceh*” 8 (2023).
- Sandu Siyoto. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2017.
- Sangkot Nasution. “*Variabel Penelitian.*” *RAUDHAH* 5, no. 2 (2): 2017.
- Saputra, Wahyu Eka Nanda. “*Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa,*” 2021.
- Serliacy Sirait, Putri Natasya, dan Karina M.Brahmana. “*Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja.*” *Journal Of Social Science Research* 3, no. 4 (2023).
- Sri Qurniawati, Rina. “*Theoritical Review: Pemasaran Media Sosial.*” *Among Makarti Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, no. 1 (2018).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2013.

- Takdir, Mohammad. “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif.” *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (28 November 2017): 175. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.
- Tri Rahayu, Iin. *Psikoterapi: Perspektif islam dan psikologi kontemporer*. Malang: UIN Malang Press, 2009.
- Wahyuni, Tri, Loviana Loviana, dan dkk dkk. “Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Gaya Hidup di Era Modernisasi, *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*,” no. 1 (2022): 69.
- Wicaksono, Kurniawan Satrio, dan Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati. “Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.” *Jurnal EMPATI* 8, no. 2 (19 Agustus 2019): 368–72. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24400>.
- Yong, Meicy, dan Erik Wijaya. “Hubungan Self-Esteem Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Pengguna Instagram” 3, no. 1 (2023).
- Yunus, Muhammad. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989.