



**KONSELING ISLAM MELALUI QANA'AH DALAM
MENGATASI KECEMASAN SOSIAL AKIBAT FoMO PADA
SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh:

Fatma Imtiaz
04040322120

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fatma Imtiaz
NIM : 04040322120
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam melalui Qana'ah dalam
Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat FoMO pada
Seorang Mahasiswa di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP: 196506151993031005

Pembimbing II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING ISLAM MELALUI QANA'AH DALAM
MENGATASI KECEMASAN SOSIAL AKIBAT FoMO PADA
SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

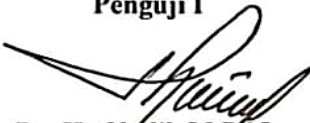
Fatma Imtiaz

04040322120

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 31 Desember 2025

Tim Penguji Skripsi,

Penguji I



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.

NIP: 196506151993031005

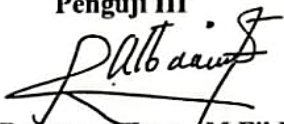
Penguji II



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

NIP: 197311212005011002

Penguji III



Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I.

NIP: 196303031992032002

Penguji IV



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,

S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP: 197708082007101004

Surabaya, 31 Desember 2025

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.

NIP: 197110171998031001

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatma Imtiaz
NIM : 04040322120
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam Melalui Qana'ah dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat FoMO pada Seorang Mahasiswa di Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Fatma Imtiaz
04040322120

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fatma Intiaz
NIM : 04040322120
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fatmaintiaz18@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 :

“Konseling Islam Melalui Qana’ah dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat FoMO Pada Seorang Mahasiswa Di Surabaya”

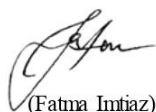
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 1 Januari 2026

Penulis



(Fatma Intiaz)

ABSTRAK

Fatma Imtiaz, 04040322120, 2025. *Konseling Islam Melalui Qana'ah dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat FoMO pada Seorang Mahasiswa di Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah bagaimana proses dan perubahan dari pelaksanaan Konseling Islam melalui nilai qana'ah dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seorang mahasiswa di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif.

Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa proses pelaksanaan Konseling Islam melalui nilai qana'ah dalam mengatasi kecemasan sosial akibat FoMO dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan tindak lanjut (*follow up*). Pada tahap treatment, peneliti menggunakan pendekatan konseling Islam dengan nilai-nilai qana'ah yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis, di antaranya QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Hadid ayat 20.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada diri konseli, yaitu berkurangnya rasa cemas dan gelisah ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial, meningkatnya rasa syukur dan penerimaan diri, serta bertambahnya ketenangan dalam menjalani aktivitas sosial dan akademik. Dengan demikian, penerapan nilai qana'ah dalam konseling Islam efektif membantu konseli mencapai keseimbangan emosional dan spiritual dalam menghadapi kecemasan sosial akibat FoMO.

Kata Kunci: Konseling Islam, Qana'ah, Kecemasan Sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO)

ABSTRACT

Fatma Imtiaz, 04040322120, 2025. *Islamic Counseling Through Qana'ah in Overcoming Social Anxiety Caused by Fear of Missing Out (FoMO) in a University Student in Surabaya.*

The focus of this research is to describe the process and changes resulting from the implementation of Islamic counseling through the value of qana'ah in overcoming social anxiety caused by *Fear of Missing Out* (FoMO) in a university student in Surabaya. This research uses a qualitative approach with a descriptive type and is analyzed using a descriptive analysis technique.

The study concludes that the implementation process of Islamic counseling through the value of qana'ah in addressing social anxiety caused by FoMO is carried out through several stages: identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow-up. In the treatment stage, the researcher applies Islamic counseling based on the values of qana'ah derived from the Qur'an and Hadith, including Surah Ar-Ra'd (13): 28 and Surah Al-Hadid (57): 20.

The results indicate that there are positive changes in the counselee, including reduced anxiety and worry when viewing others' achievements on social media, increased gratitude and self-acceptance, and a greater sense of calmness in academic and social activities. Thus, the application of qana'ah values in Islamic counseling is effective in helping the counselee achieve emotional and spiritual balance in dealing with social anxiety caused by FoMO.

Keywords: Islamic Counseling, Qana'ah, Social Anxiety, *Fear of Missing Out* (FoMO).

ملخص البحث

فاطمة امتياز، 04040322120، 2025. الإرشاد الإسلامي من خلال قيمة القناعة في لدى (FoMO) معالجة القلق الاجتماعي الناتج عن ظاهرة الخوف من فوات الفرص إحدى الطالبات في سورابايا

تركّز هذه الدراسة على كيفية سير عملية الإرشاد الإسلامي وتحولاتها من خلال قيمة القناعة (القناعة) في معالجة القلق الاجتماعي الناتج عن ظاهرة الخوف من فوات الفرص لدى إحدى الطالبات في مدينة سورابايا (FoMO). اعتمدت هذه الدراسة المنهج النوعي (الكيفي) بأسلوب البحث الوصفي، وتم تحليل البيانات باستخدام تقنية التحليل الوصفي.

وتوصّلت الدراسة إلى أنّ عملية تنفيذ الإرشاد الإسلامي من خلال قيمة القناعة في معالجة القلق الاجتماعي الناتج عن ظاهرة الخوف من فوات الفرص تمرّ بعدة مراحل، وهي التعرف (التشخيص الأولي)، التشخيص التفصيلي، التنبؤ (التقدير)، العلاج (المعالجة)، التقويم، والمتابعة. وفي مرحلة العلاج، استخدم الباحث منهج الإرشاد الإسلامي المستند إلى قيم القناعة المستنبطة من القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف، ومن ذلك قوله تعالى في سورة الرعد الآية 28، وقوله تعالى في سورة الحديد الآية 20

وأظهرت نتائج الدراسة حدوث تغييرات إيجابية لدى المسترشد، تمثلت في انخفاض مستوى القلق والتوتر عند مشاهدة إنجازات الآخرين في وسائل التواصل الاجتماعي، وازدياد الشعور بالرضا والشكر وتقدير الذات، إضافة إلى تعاظم الطمأنينة في ممارسة الأنشطة الاجتماعية والأكاديمية. وبناءً على ذلك، فإنّ تطبيق قيمة القناعة في الإرشاد الإسلامي يُعدّ وسيلة فعّالة في مساعدة المسترشد على تحقيق التوازن العاطفي والروحي في مواجهة القلق الاجتماعي الناتج عن ظاهرة الخوف من فوات الفرص.

الإرشاد الإسلامي، القناعة، القلق الاجتماعي، الخوف من فوات: الكلمات المفتاحية (FoMO) الفرص

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN TEORETIS	13
A. Kerangka Teoretis	13
1. Konseling Islam.....	13
2. Qana'ah.....	22
3. Kecemasan Sosial	30
4. FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>).....	36
B. Penelitian Terdahulu	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	54
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	56
C. Jenis dan Sumber Data	57
D. Teknik Pengumpulan Data	60
E. Teknik Validitas Data.....	61
F. Teknik Analisis Data	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	63
B. Penyajian data	74
C. Pembahasan Hasil Penelitian	94
BAB V PENUTUP	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Saran.....	107
C. Keterbatasan Penelitian	108
DAFTAR PUSTAKA	109



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.....	93
Tabel 4.2.....	95
Tabel 4.3.....	99



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2019). *Konseling Islami*. Ed. Alfin Siregar. Medan: Perdana Publishing.
- Adlini, Miza Nina., Hanifa Dinda, Anisya., Yulinda, Sarah., Chotimah, Octavia., & Merliyana, Sauda Julia. (2022). 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka'. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Al-Ghazali. (2019). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Aulia, Ratu Nur. (2024). 'Frugal Living Perspektif Al-Qur'an'. Skripsi. Universitas PTIQ Jakarta.
- Bahri, Marlistiani., & Kholidin, Farid Imam. (2024). 'Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial Pada Kehidupan Remaja'. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 98–110.
<https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750>
- Barry, Zainul. (2025). 'Kontekstualisasi Hadis Qana'ah dalam Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO)'. Tesis. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Basit, Abdul. (2017). *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana.
- Basrowi., & Suwandi. (2014). 'Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa'. *Metode Penelitian Kualitatif*, 1(1), 32.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758>
- Bastomi, Hasan. (2017). 'Menuju Bimbingan Konseling Islami'. *KONSELING EDUKASI: Journal of Guidance and Counseling*, 1(1).
<https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>

- Carolina, Monica., & Mahestu, Gayes. (2020). 'Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMO'. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Corey, Gerald. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.
- Delviany, Venny., Dewi, Eva., Hulawa, Djeprin E., & Alwizar, Alwizar. (2024). 'Pendidikan Akhlak dalam Perspektif Imam Al-Ghazali'. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 357–370. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.139>
- Febriansyah, A. (2019). 'Validitas, Reliabilitas, dan Obyektivitas'. *Analisis Data Kualitatif*, 2(1), 1–8.
- Fatimatuz Zahro, Susi Wahyuning Asih., & Asmuji. (2024). 'The Relationship Between the Intensity of Smartphone Use and Sleep Quality in Class VIII Teenagers at SMPN 4 Genteng Banyuwangi'. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, 1(1), 35–55. <https://doi.org/10.61166/clean.v1i1.3>
- Fawaid, Muhammad Badrul., Fahmi, Lukman., & Nuha, Moch. Syihabudin. (2024). 'Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik'. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 239–251. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1906>
- Hamandia, Muhammad Randicha. (2020). 'Strategi Komunikasi Dakwah Ustadz Fauzan Yayan dalam Meningkatkan Sifat Qana'ah Masyarakat Kota Palembang'. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)*, 4(2), 96–105. <https://doi.org/10.19109/jkpi.v4i2.7184>

- Harmendo, Zacky Satro. (2025). 'Intervensi Psikososial oleh Mudo Sosial Ekspedisi pada Anak Pasca Bencana Banjir di Talang Donok Kabupaten Lebong'. Skripsi. IAIN Curup.
- Hidayah, Nurul., Baitin, Nur., & Hami, Widodo. (2025). 'Analisis Ayat Al-Qur'an Terkait Pengaruh FoMO terhadap Insecurity Gen Z'. *ISME: Journal of Islamic Studies and Multidisciplinary Research*, 3(1), 7.
- Husnullail, Muhammad., Risnita., Jailani, M. Syahron., & Asbui. (2024). 'Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dalam Riset Ilmiah'. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 70–78.
- Isma, Restu. (2025). *Menghadapi Kecemasan Sosial di Dunia yang Semakin Terhubung*. Yogyakarta: Elementa Media.
- Jannah, Nurul., & Fitriani, Eka. (2023). 'Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial'. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 5(2), 145–156.
<https://doi.org/10.21009/jptp.052.05>
- Kholidin, Farid Imam. (2020). *Psikologi Remaja dalam Perspektif Islam*. Bandung: Alfabeta.
- Laili, Siti Nur. (2023). 'Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental'. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 23–34.
<https://doi.org/10.15642/jpsi.2023.9.1.23-34>
- Lestari, Dina., & Suryani, Fitri. (2021). 'Analisis Kecanduan Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap FoMO pada Mahasiswa'. *Jurnal Komunikasi dan Sosial Humaniora*, 13(2), 88–97.
<https://doi.org/10.24198/jksh.v13i2.3501>
- Muzhar, Wildah Muhsanah. (2024). 'Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi FoMO pada Pemain TikTok di SMK

Swasta Sahata Pematangsiantar'. Skripsi. Universitas Medan Area.

- Novianti, Desy., & Sasmita, Rika. (2022). 'Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Pengguna Instagram di Kalangan Mahasiswa'. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 25–36.
<https://doi.org/10.32528/psi.v4i1.1041>
- Nurhidayati, Siti Asyiyah. (2025). 'Konsep Qana'ah Sebagai Media Terapi FoMO Syndrome Menurut Qurays Shihab dalam Tafsir Al-Misbah'. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Putri, Lisy Septiani., Purnama, Dadang Hikmah., & Idi, Abdullah. (2019). 'Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang'. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148.
- Rahman, Hilman. (2022). *Psikologi Sosial: Teori dan Aplikasi di Era Digital*. Jakarta: Prenada Media.
- Rasyid, Ahmad Fauzan. (2023). 'Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa'. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 65–78.
<https://doi.org/10.21043/psikoislamedia.v8i1.1583>
- Rizki, Fadli., & Hanifah, Dewi. (2024). 'FoMO sebagai Prediktor Ketidakpuasan Diri pada Pengguna Media Sosial'. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 22–33.
- Rofiq, Arif Ainur. (2017). *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Razeiv Jaya.
- Rohman, Ahmad. (2021). *Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Deepublish.

- Sahputra, Dedi., Habibah, Puspita., & Fitria, Dilla. (2023). 'Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial'. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Saputro, Iswan., Hasanti, Annisa Fitri., & Nashori, Fuad. (2017). 'Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres'. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 3(1), 11–20.
- Sari, Ayu Nurlaila. (2022). 'Fear of Missing Out (FoMO) dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)'. Skripsi. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Setiawan, Agus. (2019). 'Guru Berkarakter di Era Milenial (Perspektif Habib Abdullah Bin Alawi Al-Haddah)'. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 3(2), 311. <https://doi.org/10.35931/aq.v3i2.181>
- Showraki, Alireza., & Brown, Lisa. (2020). *Generalized Anxiety Disorder: A Practical Guide for Therapists*. New York: Routledge.
- Sukandar, Warlan., & Rifmasari, Yessi. (2022). 'Bimbingan dan Konseling Islam: Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125'. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 5(1), 87–100. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v5i1.3302>
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syahputra, Irwanto Agus. (2021). *Terapi Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta: Deepublish.

Utami, Rika., & Rahmah, Dewi. (2023). 'Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan FoMO terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa'. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 77–86. <https://doi.org/10.21580/jpkm.v5i2.1189>

Wahyuni, Siti., & Ramadhan, Yogi. (2020). 'Kecemasan Sosial pada Mahasiswa dan Upaya Konseling Islami'. *Jurnal Konseling Islam Nusantara*, 3(1), 25–36.

Wijaya, Fajar. (2023). *Psikologi Islam dan Kecemasan Remaja di Era Digital*. Bandung: Alfabeta.

Zahra, Siti Nur. (2025). *Kecemasan dan Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Prenada Media



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A