

**EFEKTIVITAS *BEHAVIORAL CONTRACT* DENGAN TERAPI
ISTIGHFAR UNTUK MENGURANGI *FEAR OF MISSING
OUT GAME ONLINE* PADA SISWA KELAS VIII DI MTSN 2
KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:
Alfiani Putri Gardewi
04040322099

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfiani Putri Gardewi

NIM : 04040322099

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas *Behavioral Contract* dengan Terapi Istighfar untuk Mengurangi *Fear of Missing Out Game Online* pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Kota Surabaya” adalah benar merupakan karya saya pribadi. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apalagi 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, 09 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Alfiani Putri Gardewi
04040322099

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Alfiani Putri Gardewi
NIM : 04040322099
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas *Behavioral Contract* dengan Terapi Istighfar untuk Mengurangi *Fear of Missing Out Game Online* pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Kota Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 09 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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

NIP. 197311212005011002



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

NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektivitas *Behavioral Contract* dengan Terapi Istighfar untuk
Mengurangi *Fear of Missing Out Game Online* pada Siswa Kelas
VIII di MTsN 2 Kota Surabaya

SKRIPSI

Disusun oleh:

Alfiani Putri Gardewi

NIM. 04040322099

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

Penguji I

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

NIP. 197311212005011002

Penguji II

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

NIP. 196506151993031005

Penguji III

Dr. Hj. 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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Alfiani Putri Gardewi
NIM : 04090322099
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : alfianiputri69@gmail.com

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

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas Behavioral Contract dengan Terapi Istighfar
untuk Mengurangi Fear of Missing Out Game Online pada
Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Kota 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,

Penulis

(Alfiani Putri Gardewi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Alfiani Putri Gardewi, 04040322099, 2025. Efektivitas *Behavioral Contract* dengan Terapi Istighfar untuk Mengurangi *Fear of Missing Out Game Online* pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Kota Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Behavioral Contract* dengan terapi istighfar untuk mengurangi *Fear of Missing Out game online* pada siswa kelas VIII di MTsN 2 Kota Surabaya. Fokus penelitian mencakup kecenderungan siswa untuk terus membuka *game*, mengecek notifikasi secara berulang, serta munculnya rasa cemas ketika tidak mengikuti aktivitas digital yang dilakukan oleh teman sebaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment* menggunakan desain *non-equivalent control group design*. Data dikumpulkan melalui *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat FoMO sebelum dan sesudah perlakuan. Kelompok eksperimen memperoleh intervensi berupa *Behavioral Contract* dengan terapi istighfar, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* sehingga perbandingan perubahan dapat diamati secara lebih objektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Uji *Independent Sample T-Test* menghasilkan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, *Behavioral Contract* dengan terapi istighfar dapat disimpulkan efektif dalam mengurangi tingkat FoMO *game online* pada siswa MTsN 2 Kota Surabaya.

Kata Kunci: *Behavioral Contract*, Terapi Istighfar, FoMO *Game online*, Siswa.

ABSTRAC

Alfiani Putri Gardewi, 04040322099, 2025. The Effectiveness of Behavioral Contracts with Istighfar Therapy in Reducing Fear of Missing Out Online Games among Eighth Grade Students at MTsN 2 Surabaya City.

This study aims to determine the effectiveness of Behavioral Contracts with istighfar therapy in reducing Fear of Missing Out online games among eighth-grade students at MTsN 2 Surabaya. The focus of the study includes students' tendency to continuously open games, repeatedly check notifications, and feel anxious when not participating in digital activities carried out by their peers.

The method used in this study was a quantitative method with a quasi-experimental research design using a non-equivalent control group design. Data were collected through pretest and posttest in the experimental group and control group to see the difference in the average FoMO level before and after treatment. The experimental group received an intervention in the form of a Behavioral Contract with istighfar therapy, while the control group did not receive treatment so that the comparison of changes could be observed more objectively.

The results showed that there was a significant difference between the two groups. The Independent Sample T-Test produced a significance value of < 0.05 , so the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Thus, it can be concluded that the Behavioral Contract with istighfar therapy is effective in reducing the level of FoMO for online games among students at MTsN 2 Surabaya.

Keywords: *Behavioral Contract, Istighfar Therapy, FoMO online games, Students.*

الملخص

ألفاني بوتري غاردويوي، 04040322099، 2025. فعالية العقود السلوكية مع علاج الاستغفار في الحد من الخوف من فقدان الألعاب عبر الإنترنت بين طلاب الصف الثامن في مدرسة تسناوية نغري ٢ مدينة سورابايا.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية العقود السلوكية مع علاج الاستغفار في الحد من الخوف من فقدان الألعاب عبر الإنترنت بين طلاب الصف الثامن في مدرسة تسناوية نغري ٢ مدينة سورابايا. تركز الدراسة على ميل الطلاب إلى فتح الألعاب باستمرار، والتحقق من الإشعارات بشكل متكرر، والشعور بالقلق عند عدم المشاركة في الأنشطة الرقمية مع أقرانهم.

الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة كمية مع تصميم بحثي شبه تجريبي باستخدام تصميم مجموعة مراقبة غير متكافئة. تم جمع البيانات من خلال اختبارات ما قبل الاختبار واختبارات ما بعد الاختبار على المجموعة التجريبية ومجموعة المراقبة لمعرفة الفرق في متوسط مستوى FoMO قبل وبعد العلاج. تلقت المجموعة التجريبية تدخلاً في شكل عقد سلوكي مع علاج الاستغفار، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة العلاج حتى يمكن ملاحظة مقارنة التغييرات بشكل أكثر موضوعية.

أظهرت النتائج أن هناك فرقاً كبيراً بين المجموعتين. أسفر اختبار T للعينة المستقلة عن قيمة دلالة $0.05 >$ ، لذلك تم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_a). وبالتالي، يمكن استنتاج أن العقد السلوكي مع علاج الاستغفار فعال في تقليل مستوى FoMO / الألعاب عبر الإنترنت بين الطلاب في مدرسة تسناوية نغري ٢ مدينة سورابايا.

الكلمات المفتاحية: العقد السلوكي، علاج الاستغفار، الألعاب FoMO عبر الإنترنت، الطلاب.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAC	vii
الملخص.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional	10
F. Hipotesis Penelitian	12
G. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN TEORETIK	15
A. Landasan Teori	15
B. Penerapan <i>Behavioral Contract</i> dengan terapi istighfar untuk Mengurangi <i>Fear of Missing Out Game online</i> dalam Perspektif Dakwah Islam	32
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	48
B. Objek Penelitian	49
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	50

D. Variabel dan Indikator Variabel.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	57
G. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	66
B. Penyajian Data dan Analisis Data	68
C. Uji Hipotesis	80
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	83
1. Perspektif Teoretis.....	83
2. Perspektif Keislaman	86
BAB V PENUTUP	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN	99
BIOGRAFI PENULIS.....	111

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skema Nonequivalent Control Group Design	49
Tabel 3. 2 Kategori FoMO <i>Game online</i>	52
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert	57
Tabel 3. 4 Intervensi Reliabilitas	59
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Reliabilitas	59
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Angket FoMO <i>Game online</i>	60
Tabel 4. 1 Hasil Skor Pretest Kelompok Eksperimen	69
Tabel 4. 2 Hasil Skor Pretest Kelompok Kontrol	70
Tabel 4. 3 Hasil Skor Posttest Kelompok Eksperimen	75
Tabel 4. 4 Hasil Posttest Kelompok Kontrol	76
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	77
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas	79
Tabel 4. 7 Deskriptive Analisis	81
Tabel 4. 8 Uji Independent Sample T-test	82

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Rata-Rata FoMO <i>Game online</i> Siswa.....	81
---	-----------



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Turnitin	99
Lampiran 2: Surat Permohonan Izin Penelitian	100
Lampiran 3: Surat Perizinan Penelitian	101
Lampiran 4: Kontrak Perilaku	102
Lampiran 5: Lembar Refleksi Pertama	103
Lampiran 6: Lembar Refleksi Kedua.....	104
Lampiran 7: Absensi Kehadiran Kelompok Eksperimen.....	105
Lampiran 8: Absensi Kehadiran Kelompok Kontrol.....	106
Lampiran 9: Angket FoMO Game Online	107
Lampiran 10: Dokumentasi Kegiatan	109



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, T., Jannati, Z., & Putra, B. J. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Sifat FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 29-40.
- An-Naisaburi, Imam. tth. *Shahih Muslim, Kitab az-Zuhd wa ar-Raqâ'iq, Bab at-Tarf fi al-Mâl wa al-Khalq, Jilid 4*. Beirut: Dar al-Jil.
- An-Nawawi, Imam. 2010. *Syarah Shahih Muslim Dar al-Kutub al-Ilmiyyah Juz 17*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmy, Ahmad Olaf Imaduddin. Pengaruh Fear of Missing Out, Game Addiction, dan Self-Control Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Bagus, A. P. (2024). Pola Pikir, Variabel dan Hubungan Variabel. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(9), 520-529.
- Bukhari, (al). al-Abu Abdullah Muhammad bin Ismail. tth. *Shahih Jilid 1*. Kairo: al-Matba'ah al-Salafiyah wa Maktabatuha.
- Bukhari, (al). al-Imam Abu Abdullah Muhammad bin Ismail. tth. *Terjemah Shahih Bukhari Jilid 1*. Semarang: CV. Asy Syifa'.
- Febrian, L., Ritonga, M., & Ginting, E. (2025). Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Perilaku Eksistensi Diri di Kalangan Remaja (Studi Pada Gamers Mobile Legends Di Kecamatan Kalidoni). *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(2), 3141-3145.
- Chalimi, M. K. (2017). Implementasi Teknik *Behavior Contract* untuk Memotivasi Siswa dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR) di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Pilangkenceng Madiun. *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 7(1), 82-89.

- CNN Indonesia. "Survei APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang". 31 Januari 2024, diakses 21 Agustus 2025, <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240131152906-213-1056781/survei-apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- Dewi, E. Y. *Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro. Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Duman, H., & Ozkara, B. Y. (2021). The impact of social identity on online game addiction: the mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology*, 40(9), 4571-4580.
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., & Yang, H. (2020). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of affective disorders*, 262, 298-303.
- Erford, B. T. (2010). *Orientation To The Counseling Profession: Advocacy, Ethics, and Essential Professional Foundations*. Pearson.
- Erford, B. T. (2014). *40 Techniques every counselor should know*. Pearson Higher Ed.
- Fahmi, L., Nuryana, A., & Laila, F. N. (2024). The Restoration of Alpha Generation Social Communication Post-Covid-19 Pandemic in TPQ (Taman Pendidikan Qur'an) Mujahidin Mojokerto. *SULUK: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 6(2), 89-111. <https://doi.org/10.15642/suluk.2024.6.2.89-111>
- Febrian, L., Ritonga, M., & Ginting, E. (2025). Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Perilaku Eksistensi Diri di Kalangan

- Remaja (Studi Pada Gamers Mobile Legends Di Kecamatan Kalidoni). *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(2), 3141-3145.
- Freire, R. C., & Santos, V. A. (2020). Features shared between fear of missing out on rewarding experiences (FOMO) and internet gaming disorder. *Brazilian journal of psychiatry*, 43(2), 129-130.
- Hasanah, U., Habibah, S., Tirmizi, A., & RA, R. R. M. (2024). Hubungan Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) dengan Interaksi Sosial Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru. In *Tarbiyah Suska Conference Series*, 3(1), 270-279.
- Iwan, J. M., & Turmudzi, E. F. (2006). *Game Mania*. Jakarta: Gema Insani.
- Ismail, F. (2018). *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Kementerian Agama RI. *Tafsir Wajiz Jilid 1*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kementerian Agama RI. *Tafsir Wajiz Juz 27*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
- Kurnia, Y., Saparahayuningsih, S., & Suprapti, A. (2024). Mereduksi Kecanduan *Game online* Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* pada Siswa”, *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 7(1).
- Kurniawan, R., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). Mereduksi fomo pada era society 5.0 menggunakan pendekatan konseling kognitif *Behavioral*. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 35-51.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. M. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang; Universitas Muhammadiyah Malang.

- Lio, S., Kefi, Y. N., Margaretha, D., & Bulor, R. M. (2022). Efektivitas Penerapan Teknik *Behavioral Contract* Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Game online* Siswa. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 125-135.
- Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). Fear of missing out (FoMO) and gaming disorder among Chinese university students: Impulsivity and *game* time as mediators. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(12), 1104-1113.
- Ma'arif, M. S. (2019). Keutamaan Istigfar: Kandungan Makna Istigfar Terhadap Hadist Riwayat Ibn Majah. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 14(02), 240-260.
- Majeika, C. E., Wilkinson, S., & Kumm, S. (2020). Supporting student *Behavior* through *Behavioral Contracting*. *TEACHING Exceptional Children*, 53(2), 132-139.
- Marihot, Y., Sari, S., & Endang, A. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, In *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, 1(1).
- Marisa, C., Yekti, W. B., & Karneli, Y. (2020). Konseling *Behavior* contract untuk mengurangi perilaku membolos sekolah di tingkat menengah kejuruan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 330-338.
- Mawarni, S. A. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1).
- Nabila, L. A., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas Layanan Edupreneur BK Berbasis Cinematherapy untuk Mengurangi Fear of Missing Out dalam Media Sosial. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(9), 9-9.
- Nasution, S. (2017). Variabel Penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2).
- Puteri, I. (2024). Penerapan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 7 Soppeng. *Pinisi Journal of Education*, 4(3).

- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas konseling kelompok: penggunaan *Behavior contract* dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392-400.
- Pratiwi, A. Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1).
- 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.
- Rahmatika, Z. Efektivitas Islamic *Behavioral Contract* Untuk Mereduksi Perilaku Phubbing Siswa di SMPN 17 Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Renita, U., Suprihyatin, N., & Utami, W. M. (2025). Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Thought Stopping (Berhenti Memikirkan) Untuk Mengatasi Fear of Missing Out (Fomo) Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Temon Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025. *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 24(1).
- Riordan, B. C., Conner, T. S., Scarf, D., Winter, T., Mason, A., Anderson-Luxford, D., & Kuntsche, E. (2025). FoMO predicts alcohol use and harms over and above the big five personality traits among university students. *Journal of substance use*, 30(1), 117-121.
- Santoso, S. (2014). *Statistik Non Parametrik Konsep and Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Safaria, T. (2004). *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*. Penerbit Graha Ilmu.
- Sari, G. H., Syahrani, R., & Sastrawati, D. P. (2025). Penerapan Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mereduksi Kecanduan *Game online*. *Jurnal Banua Oge Tadulako*, 4(2), 98-103.

- Singgih, S. (2014). *Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputer.
- Sitoresmi, D. (2022). Pengaruh konseling individual behaviour kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 30-37.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 7*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Wajiz Juz 8*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shofa, A. F., & Prabawa, A. F. I. (2024). Kajian literatur: Terapi Istighfar Dalam Konseling Kelompok *Behavioral* Dapat Mengurangi Perilaku Bullying. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 7, No. 3).
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human Behavior*. Macmillan: Simon and Schuster.
- Sukmadinata, N. S. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Sutedi, A. (2009). *Metode Penelitian Hukum*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Sugiyono, A. G. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2022). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Surya, Nursiwan Pratama. (2018). Pengaruh Konseling *Behavior Contract* untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan.
- Syahrar, R. (2015). Ketergantungan *Online Game* Dan Penangannya. *Jurnal Penelitian*, 10(2).
- Taufiqurrohman, M., & Muwakhidah, M. (2025). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi FoMO Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(4), 9-9.
- Utami, E. F. (2019). Social Media, Celebrity and Fans: A Study of Indonesian K-Pop Fans. *Subang Jaya: Tesis, Taylor's University*.
- Wahyuningtyas, I., & Hambali, I. M. (2025). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 984-991.
- Wulandari, Asri. Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).