

**PENGARUH KONSELING ISLAM TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA
SEORANG REMAJA DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh:
SAHDA DIVA ARIELLA
NIM. 04010321024



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

2024

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sahda Diva Ariella

NIM : 04010321024

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Konseling Islam Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Seorang Remaja di Sidoarjo”** adalah benar merupakan karya saya pribadi. 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, 5 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Sahda Diva Ariella
NIM. 04010321024

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Sahda Diva Ariella
NIM : 04010321024
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Seorang Remaja di Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 5 Desember 2024

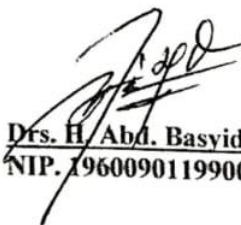
Menyetujui,

Pembimbing 1



Amriana, S.Sos.L., M.Pd
NIP. 199210262020122018

Pembimbing 2



Drs. H/Abd. Basvid, MM.
NIP. 196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH KONSELING ISLAM TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *FEAR OF
MISSING OUT (FOMO)* PADA SEORANG REMAJA DI
SIDOARJO

SKRIPSI

Disusun oleh:
Sahda Diva Ariella
NIM. 04010321024

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 24 Desember 2024

Tim Penguji

Penguji I

Amr-rana, S.Sos.I., M.Pd
NIP. 199210262020122018

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I
NIP. 196303031992032002

Surabaya, 24 Desember 2024

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Anif, S.Ag., M. Fil.I
NIP. 19710711998031001

iv



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : Sahda Diva Ariella
NIM : 04010321024
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI
E-mail address : sahdadiva9423@gmail.com

Demikian 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 :

Pengaruh konseling Islam Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada seorang Remaja di Sidoarjo

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, 24 Desember 2024

Penulis

(Sahda Diva Ariella)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Sahda Diva Ariella, NIM. 04010321024. 2024. Pengaruh Konseling Islam Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Seorang Remaja di Sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seorang remaja di Sidoarjo. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah mengikuti trend di sosial media, serta menyalahkan diri dan orang tua. Dalam upaya mereduksi perilaku FoMO tersebut, peneliti menggunakan konseling Islam teknik *cognitive restructuring*.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat FoMO.

Hasil yang didapat adalah adanya pengaruh konseling Islam teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku mengikuti trend di sosmed fase A1 \rightarrow B adalah 4 - 4 (=), dan fase B \rightarrow A2 adalah 3 - 2 (+1). Sedangkan pada perilaku menyalahkan diri dan orangtua mengalami perubahan level pada fase A1 \rightarrow B adalah 3 - 3 (=), serta fase B \rightarrow A2 adalah 3 - 2 (+1). Adapun presentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling Islam teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk menurunkan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seorang remaja di Sidoarjo.

Kata Kunci : Konseling Islam, *Cognitive Restructuring*, *Fear of Missing Out*.

ABSTRACT

Sahda Diva Ariella, NIM. 04010321024. 2024. *The Effect of Islamic Counseling Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Fear of Missing Out (FoMO) Behavior in a Teenager in Sidoarjo.*

This study aims to reduce the perpetrators of Fear of Missing Out (FoMO) in an adolescent in Sidoarjo. The targeted behavior is following trends on social media, as well as blaming yourself and your parents. In an effort to reduce FoMO behavior, researchers use Islamic counseling techniques for cognitive restructuring.

This study uses a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on changing counseling behavior. The SSR research design used is an A-B-A design with data collection techniques through interviews and observations as a measuring tool for the FoMO level.

The results obtained were the influence of Islamic counseling cognitive restructuring techniques in reducing Fear of Missing Out (FoMO) behavior. This is evidenced by the change in the level of trend-following behavior in social media phase A1 → B is 4 - 4 (=), and phase B → A2 is 3 - 2 (+1). Meanwhile, in self-blame behavior and parents experienced a change in level in phase A1 → B was 3 - 3 (=), and phase B → A2 was 3 - 2 (+1). The percentage of overlap in this study ranged from 0% to 20%. So it can be concluded that Islamic counseling cognitive restructuring techniques are effective in reducing Fear of Missing Out (FoMO) behavior in a teenager in Sidoarjo.

Keywords : *Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Fear of Missing Out.*

تجريدي

تأثير تقنيات إعادة Sahda Diva Ariella, NIM. 04010321024. 2024. لدى (FoMO) الهيكلية المعرفية للإرشاد الإسلامي لتقليل الخوف من سلوك الضياع)
مراهق في سيدوارجو.

لدى مراهق (FoMO) تهدف هذه الدراسة إلى الحد من مرتكبي الخوف من الضياع)
في سيدوارجو. السلوك المستهدف هو اتباع الاتجاهات على وسائل التواصل
الاجتماعي ، بالإضافة إلى إلقاء اللوم على نفسك ووالديك. في محاولة للحد من سلوك
يستخدم الباحثون تقنيات الإرشاد الإسلامي لإعادة الهيكلة المعرفية. ، FoMO

يركز (SSR) تستخدم هذه الدراسة طريقة كمية مع تصميم بحث موضوع واحد)
مع A-B-A المستخدم هو تصميم SSR على تغيير سلوك الاستشارة. تصميم بحث
FoMO تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات كأداة قياس لمستوى

كانت النتائج التي تم الحصول عليها هي تأثير تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية للإرشاد
يتضح ذلك من خلال (FoMO) الإسلامي في تقليل سلوك الخوف من الضياع)
A1 التغيير في مستوى سلوك متابعة الاتجاه في مرحلة وسائل التواصل الاجتماعي
هي 3 - 2 (1+). وفي الوقت نفسه A2 → B هي 4 - 4 (=) ، والمرحلة B →
كانت A1 → B ، في سلوك لوم الذات وشهد الأباء تغيرا في المستوى في المرحلة
كانت 3-2 (1+). تراوحت نسبة التداخل في هذه A2 → 3B-3 (=) ، والمرحلة
الدراسة من 0% إلى 20%. لذلك يمكن الاستنتاج أن تقنيات إعادة الهيكلة
(FoMO) المعرفية للإرشاد الإسلامي فعالة في تقليل سلوك الخوف من الضياع)
لدى مراهق في سيدوارجو.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، إعادة الهيكلة المعرفية ، الخوف من
الضياع.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
تجريدي.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang Masalah	17
B. Rumusan Masalah.....	23
C. Tujuan Penelitian	23
D. Manfaat Penelitian	23
E. Definisi Operasional Variabel	24
F. Hipotesis	26
G. Sistematika Pembahasan.....	26
BAB II : KAJIAN TEORITIK	28
A. Landasan Teori	28
1. Konseling Islam.....	28
2. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	34
3. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	38
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	44
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	46
BAB III : METODE PENELITIAN	53
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	53
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	54

C.	Variabel dan Indikator Variabel	54
D.	Teknik Pengumpulan Data	56
E.	Teknik Validitas Penelitian.....	59
F.	Teknik Analisis Data	60
BAB IV	: HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	61
B.	Penyajian Data.....	64
C.	Analisis Data.....	96
D.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	111
1.	Perspektif Teoritis	111
2.	Perspektif Ke-Islaman	112
BAB V	: PENUTUP	114
A.	Kesimpulan.....	114
B.	Saran dan Rekomendasi.....	114
C.	Keterbatasan Penelitian	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	121



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Fear of Missing Out	55
Tabel 3. 2 Lembar Observasi.....	57
Tabel 4. 1 Kegiatan Konseli	66
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Baseline 1	69
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Intervensi	89
Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan Baseline 2	93
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	95
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua	95
Tabel 4. 7 Data Presentase Stabilitas Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	100
Tabel 4. 8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	102
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed.....	103
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	103
Tabel 4. 11 Level Perubahan Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	103
Tabel 4. 12 Level Perubahan Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	103
Tabel 4. 13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	104
Tabel 4. 14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua	104
Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	105
Tabel 4. 16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	106

Tabel 4. 17 Data Perubahan Level Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	106
Tabel 4. 18 Data Perubahan Level Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	106
Tabel 4. 19 Presentase Overlap Basline 1 ke Intervensi Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	107
Tabel 4. 20 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	108
Tabel 4. 21 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	109
Tabel 4. 22 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	109
Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	110
Tabel 4. 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	110



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Baseline 1 Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed.....	70
Grafik 4. 2 Baseline 1 Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua..	70
Grafik 4. 3 Intervensi Perilaku Mengikuti Trend di Sosial Media ...	90
Grafik 4. 4 Intervensi Perilaku menyalahkan Diri dan Orang Tua...	90
Grafik 4. 5 Baseline 2 Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed.....	94
Grafik 4. 6 Baseline 2 Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua..	94
Grafik 4. 7 Perubahan Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed.....	96
Grafik 4. 8 Perubahan Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua .	96
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	97
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	98
Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed	100
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	101
Grafik 4. 13 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed.....	107
Grafik 4. 14 Presentase Intervensi ke Basline 2 Perilaku Mengikuti Trend di Sosmed.....	108
Grafik 4. 15 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	108
Grafik 4. 16 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menyalahkan Diri dan Orang Tua.....	109

DAFTAR PUSTAKA

- A.R, Fitriani, and Suciani Latif , Syamsul Bachri Thalib. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Pinisi Journal of Education* 3, no. 3 (2023): 115–129.
- Amelia, Della Fitri, Yesi Widya Inkasari, Azza Amrayni, Alfiyah Pranisesa Gustika, and Putri Yonada. “Terapi Cbt Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FOMO).” *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2024): 24–38.
- Az-Zuhaili, Prof. Dr. Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. 8th ed. Gema Insani, 1991.
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Al Bukhari Al Ja’fi, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim ibn Mughirah bin Bardizbah. *Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1981.
- Damayanti, Rika, and Puti Ami Nurjannah. “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 219–232.
- Fatimah, Siti. “Efektivitas Layanan Konseling Islam Dengan Terapi Self-Control Untuk Menurunkan Fomo (Fear of Missing Out).” Universitas Islam Negeri Salatiga, 2023.
- Fitri, Hartika Utami, and Kushendar. “Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 1, no. 2 (2019): 638–643.
- Gudnanto, Gudnanto. “Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk

Mencetak Generasi Emas Indonesia.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015): 1–11.

Ibrahim, Andi; Alang, Asrul Haq; Madi; Baharuddin; Ahmad, Muhammad Aswar; Darmawati. *METODOLOGI PENELITIAN*. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018.

Imam Malik RA. *Terjemah Kitab Al Muwattha’ Imam Malik*. Jakarta: Shahih, 2016.

Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.

Ismail, Syuhudi. *Hadis Nabi Menurut Pembela, Peningkar Dan Pemalsunya*. Jakarta: Gema Insani Press, 1995.

Khrishananto, Riki, and Muhammad Ali Adriansyah. “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Di Kalangan Generasi Z.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 323.

Maula, Diana. “Pengaruh Fear of Missing Out.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.

Maullasari, Sri. “Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki).” *Ilmu Dakwah* 38, no. 1 (2018): 162–188. <http://eprints.walisongo.ac.id/8732/>.

Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. “Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental.” *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213.

Nadia, Nadia Widyastuti. “Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr).” *Cons-Iedu* 2, no. 2 (2022): 70–80.

Nasution, Syawaluddin, Miswar Miswar, and Pangulu Abdul Karim.

“Implementasi Konseling Islami: Negoisasi Identitas Spiritual Dalam Tradisi Tarekat Naqshabandiyah Di Sumatera Utara.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 01 (2021).

Noviandari, Harwanti, and Jawahirul Kawakib. “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa.” *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2016): 76–86.

Nurimbawan, Imam. “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 3, no. 2 (2019): 64–71.

Oktitania Zahwa, Elsa, Yessy Elita, and Rita Sinthia. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Terhadap Fomo (Fear of Missing Out) Pada Siswa.” *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK* 7, no. 2 (2024): 1–9. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.

Pratiwi, Ayu, and Anggita Fazriani. “Hubungan Antara Fear of Missing out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial.” *Jurnal Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 1–13.

Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Putri, Lisy Septiani, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi. “Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out Di Kota Palembang.” *Masyarakat Dan Budaya* 21, no. 2 (2019): 129–148.

Putri, Wilga Secsio Ratsja, Nunung Nurwati, and Meilanny Budiarti S. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja.” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2016).

- Ramadhoni, Sri Rahmah. "Islamic Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII Di SMP Khadijah Surabaya." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2018): 147–159. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021.
- Sholekah, Latifatus, Rosalia Dewi Nawantara, and Setya Adi Sancaya. "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 1, no. 1 (2021): 26–31. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1387>.
- Sugiyono. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: Cricet: Universitas Tsukuba, 2005.
- Susilawati, Novi, Firzi Fashan, and Sari Rahmani. "Pengaruh Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Banda Aceh." *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)* 17, no. 1 (2023): 161–171.
- Wachyuni, Suci Sandi, Siti Namira, Rella Dwi Respati, and Shinta Teviningrum. "Fenomena Fear Out Missing Out (Fomo) Terhadap Keputusan Pembelian Restoran Viral Karen'S Diner Jakarta." *Jurnal Bisnis Hospitaliti* 13, no. 1 (2023): 89–101.
- Wahyuni Yulya, Tri, Debby Huriyah Ghonniyyu, Nilam Putri Efendi,

Klara Audi Permata Hati, Anindya Wira Larasati, Shafira Atsillia Irawan, Sofyan Hutaman, et al. "Fear Of Missing Out (Fomo) Sebagai Gaya Hidup Di Era Modernisasi." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 1, no. 1 (2022): 68–72.
<http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>.

Wibowo, Danan Satriyo, and Ratna Nurwindasari. "Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out." *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan* (2019): 323–327.
<http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>.

Wirasukessa, Kadek, and I Gede Sanica. "Fear of Missing Out Dan Hedonisme Pada Perilaku Konsumtif Millennials: Peran Mediasi Subjective Norm Dan Attitude." *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)* 7, no. 1 (2023): 156–175.

Yusuf, Faidah, Hardianto Rahman, Sitti Rahmi, and Antri Lismayani. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, Dan Dokumentasi: Pendidikan Di Majelis Taklim Annur Sejahtera." *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2 (2023): 1–8.

Zuleyka and Aisha, Tri Sutanti. "Konseling Kelompok Teknik Muhasabah Diri Dalam." *Prosiding Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius"* 3 (2023): 357–373.
<http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13212>.