

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI *FEAR OF MISSING OUT*
(FoMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI BAYUNG
LENCIR**



SKRIPISI

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana S1 Dalam Ilmu Dakwah Bimbingan Dan Penyuluhan Islam**

OLEH

IMA MASLAHATUN AZIZAH

NIM : 2010502021

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN RADEN FATAH PALEMBANG

1445 H / 2024 M

PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal: *Pengajuan Ujian munaqasyah*

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Dakwah dan
Komunikasi**

UIN Raden Fatah

Di –

Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Setelah mengadakan bimbingan dengan sungguh-sungguh, maka kami berpendapat bahwa saudari Ima Maslahatun Azizah dengan NIM 2010502021 yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Bayung Lencir” telah dapat mengikuti Ujian Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Demikian perihal ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Palembang, 27 Maret

2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Suryati, M.Pd

NIP. 197209212006041002

Hartika Utami Fitri, M. Pd

NIP. 199403142023212044

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ima Maslahatun Azizah
Nim : 2010502021
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Bayung Lencir”

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang pada :

Hari / Tanggal : Rabu, 27 Maret 2024

Tempat : Ruang Sidang Munaqasyah Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam

Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Programa Strata 1 (S1) pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

Palembang, 2 Mei 2024
Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Dr. Achmad Syarifuddin, MA
NIP. 197311102000031003

TIM PENGUJI

KETUA

SEKRETARIS

Dr. Suryati, M.Pd
NIP. 197209212006041004

Bela Janare Putra M.Pd
NIP. 19941122202023211016

PENGUJI I

PENGUJI II

Zhila Jannati M.Pd
NIP. 199205222018012003

Bela Janare Putra M.Pd
NIP. 19941122202023211016

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ima Maslahatun Azizah
Nim : 2010502021
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Program studi : Bimbingan Dan Penyuluhan Islam
Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Bayung Lencir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan, dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah hasil pengamatan, penelitian, serta pemikiran saya dengan pengarahan pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis adalah asli dan belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik fakultas dakwah dan komunikasi UIN raden fatah Palembang maupun di perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti tidak benaran dalam pernyataan diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, 27 Maret 2024

**Yang membuat
pernyataan**

Ima Maslahatun Azizah
Nim. 2010502021

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan katakan pada Allah aku punya masalah besar, tapi katakan pada masalah aku punya Allah yang maha besar”

(Ali Bin Abi Tholib)

Dengan mengharapkan ridho Allah SWT, maka skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayahandaku tercinta Abdul Haris Syam dan ibundaku tercinta Thoyiba yang selalu ada dengan melimpahkan semua kasih sayangnya, do'a, dukungan, semangat yang tidak pernah berhenti. Terima kasih karena telah mengantarkanku sampai sejauh ini dengan penuh pengorbanan baik secara moril dan materil. Semoga ini akan menjadi gerbang awal giliranku untuk membahagiakan kalian.
2. Abangku Haryadi Hermawan Fitri, kakak-kakakku Heryuni Hastuti, Anggraini Namira Agustin, kakak iparku Siti Suryanti, untuk keponakanku Azzikra Lahafiza dan Ayana Azkayra Mafaza, kalian yang membuatku terus bergerak dan pantang menyerah berjuang untuk membuat kalian bangga.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT. Yang telah melimpahkan segala nikmat dan hidayah-Nya yang telah mempermudah dan memperlancar dalam menyelesaikan penelitian ini yang berjudul **“Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Fear Of Missing Out (Fomo)* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Dibayung Lencir”**. Sholawat serta salam kita junjungkan kepada nabi agung kita Nabi Muhammad SAW. yang mengungkapkan kebenaran dan keteladan bagi para pengikutnya yang insyaAllah mendapatkan syafaatnya diakhirat kelak.

Skripsi ini ialah sebuah tugas akhir yang harus dikerjakan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S1) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penulis memahami bahwa ada pihak-pihak yang terkait dengan penyelesaian penelitian ini. Oleh karena itu penulis dengan segala keinginan kerendahan hati ingin berterima kasih atas bantuannya.

Maka dalam kesempatan kali ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terkait:

1. Yth. Ibu Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S.Ag, M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang telah memberikan izin untuk berkuliah disini.
2. Bapak Dr. Achmad Syarifuddin, S. Ag, M. A, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memfasilitasi perkuliahan kami.
3. Ibu Manah Rasmanah, M. Si selaku ketua Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan Ibu Dr. Suryati, M.Pd selaku Sekretaris Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memberikan arahan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Neni Noviza, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama ini.

5. Ibu Dr. Suryati, M.Pd, selaku dosen pembimbing I dan Ibu Hartika Utami Fitri, M. Pd selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar meluangkan waktu, tenaga, dukungan dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan kemudahan kepada kami semua supaya mendapatkan hasil terbaik.
6. Seluruh Bapak Ibu dosen khususnya Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, pengalaman dan nasihat yang berguna bagi penulis selama melakukan proses perkuliahan di UIN Raden Fatah Palembang.
7. Seluruh staff administrasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang sudah membantu pengurusan administrasi selama perkuliahan di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
8. Bapak Urwan Dinata selaku Kepala Lurah Bayung Lencir Indah, terima kasih banyak kepada bapak karena telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di Kelurahan Bayung Lencir Indah.
9. Saudara-saudaraku Mareta Ratna Sari, dan Irfan Budi Setiawan, senantiasa selalu membantu dan menghibur penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Sahabat-sahabatku kgs. M Ariz Adinata, Nanda Dwi Sari, Nurfadilah Cahyani, Jujur Mayasari, Jessyka Ade Andini, Anggi Chairani terima kasih selalu ada setiap suka maupun duka dan selalu mendukung apa yang menjadi pilihan peneliti, semoga kita semua menjadi orang-orang yang sukses untuk kedepannya.
11. Teman-teman BPI angkatan 2020 terimakasih telah membersamai dan memberikan kenangan selama kuliah di UIN raden fatah palembang dan dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat kos Herlina, Susanti, Dera, Meca, terima kasih atas kebersamaan dalam proses penulisan skripsi.
13. Pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini namun tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

Peneliti sangat sadar bahwa penelitian ini sebenarnya memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu,penulis sangat menghargai semua ide, kritik dan

analisi yang berguna untuk kesempurnaan skripsi ini. Peneliti menutup dengan mengungkapkan harapannya yang tulus semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menambah ilmu pengetahuan.

Palembang, 11 Februari 2024

Ima Maslahatun Azizah
NIM. 2010502021

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK	x
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Sistematika Penulisan	10
BAB II	11
A. Tinjauan Pustaka	11
1. Penelitian Terdahulu	11
2. Landasan Teori	14
B. Kerangka Berpikir.....	29
C. HIPOTESIS PENELITIAN	31
BAB III.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Lokasi Penelitian.....	33
C. Variabel Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas Data.....	35
1. Validitas	35
2. Realibilitas	37

F. Teknik pengumpulan data	38
1. Kuesioner (angket).....	39
2. Dokumentasi	41
G. Teknik analisis data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	42
1. Profil Kelurahan Bayung Lencir Indah Kecamatan Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin.....	42
2. Susunan Organisasi Tata Kerja Pemerintahan Kelurahan Bayung Lencir Indah Kecamatan Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin	43
3. Keadaan penduduk.....	44
4. Saran dan prasarana	45
B. Hasil penelitian.....	46
1. Pelaksanaan Penelitian.....	46
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
BAB V .PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial dibayung lencir”. Remaja yang aktif dalam mengakses media sosial, akses yang dilakukan secara terus menerus mengganggu subjek, menyebabkan rasa malas, penundaan terhadap aktivitas terjadwal dan kekhawatiran jika tidak mengetahui peristiwa menarik yang dilakukan orang lain hal inilah yang disebut dengan *fear of missing out* (FoMO). Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkatan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial dibayung lencir. Dan seberapa besar keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial dibayung lencir. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimental serta menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest desain* jumlah populasi dalam penelitian ini 77 orang remaja dengan sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dari hasil *pretest* untuk diberikan *treatment* yakni diperoleh 8 orang. Selanjutnya untuk teknik pengumpulan data peneliti menggunakan kuesioner dan dokumentasi serta untuk teknik analisis data dilakukan melalui uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan dari *score posttest* (kategori tinggi dan sedang dengan nilai *Mean* 57,5) dibandingkan hasil *pretest* (kategori tinggi dan sedan dengan nilai *Mean* 75,12). Dari analisis data melalui uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *Zscore* <0.05 dengan hasil *Zscore* bernilai -2,533 maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial dibayung lencir.

Kata kunci : konseling kelompok, cognitive restructuring, fear of missing out

ABSTRACT

This study is entitled "the effectiveness of group counseling *cognitive restructuring* techniques to reduce *fear of missing out* (FoMO) in adolescents who use social media *dibayung lencir*". Adolescents who are active in accessing social media, access that is carried out continuously disturbs the subject, causing laziness, delays to scheduled activities and worries if they do not know interesting events done by others this is called *fear of missing out* (FoMO). The purpose of this study was to find out how the picture of the level of *fear of missing out* (FoMO) in adolescent social media users was slackened. And how effective group counseling *cognitive restructuring* techniques can be is to reduce *fear of missing out* (FoMO) in adolescent social media users. This type of research is quantitative with experimental methods and uses *one group pretest posttest research* design, the population number design in this study is 77 adolescents with research samples taken using *purposive techniques sampling* from the *pretest* results for *treatment*, which is obtained 8 people. Furthermore, for data collection techniques, researchers use questionnaires and documentation, as well as for data analysis techniques carried out through *the Wilcoxon* test. The results showed that there was a decrease in *the posttest score* (high and medium categories with a Mean value of 57.5) compared to *the pretest* results (high category and sedan with a Mean value of 75.12). From data analysis through the *Wilcoxon* test shows that the Zscore value is <0.05 with Zscore results valued at -2.533, it can be concluded that group counseling *cognitive restructuring* techniques are fictitious to reduce *fear of missing out* in adolescent social media users.

Keywords: *group counseling, cognitive restructuring, fear of missing out*