

**Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Berbasis  
Nilai Islam untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada  
Siswa Kelas XI di MAN 2 Yogyakarta**



**TESIS**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Magister**

**Disusun Oleh:  
Muhammad Ikhsan Fuadi  
NIM. 24202021010**

**Dosen Pembimbing:  
Prof. Dr. Hj. Casmuni, M.Si.  
NIP. 197110051996032002**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2026**

# HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-577/Un.02/DD/PP.00.9/04/2026

Tugas Akhir dengan judul : Efektifitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Berbasis Nilai Islam untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD IKHSAN FUADI, S.Sos.,  
Nomor Induk Mahasiswa : 24202021010  
Telah diujikan pada : Jumat, 13 Maret 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69d8718eb8baa



Penguji II

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 69d87801286ac



Penguji III

Prof. Dr. Siti Fatmahan, S.Pd., M.Pd  
SIGNED

Valid ID: 69d8802cda22



Yogyakarta, 13 Maret 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Mufitun, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 69e6a02759c71

## SURAT PERSETUJUAN TESIS

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa tesis Saudara:

Nama : Muhammad Ikhsan Fuadi  
NIM : 24202021010  
Judul Tesis : Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Berbasis Nilai Islam Untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Yogyakarta

Tesis tersebut sudah memenuhi syarat:

- o Bebas dari unsur plagiarisme.
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Tesis yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister.

Dengan ini kami berharap agar tesis tersebut di atas dapat segera dimunafasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 05 Maret 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.  
NIP : 19911101 000000 1 301



Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.  
NIP : 19711005 199603 2 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ikhsan Fuadi  
NIM : 24202021010  
Prodi : Magister Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa tesis saya yang berjudul: Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Berbasis Nilai Islam Untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Yogyakarta, adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggung jawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 05 Maret 2026



Muhammad Ikhsan Fuadi  
24242021010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

*"Ketenangan bukan karena memiliki segalanya, tetapi karena mampu  
merasa cukup atas apa yang ada."*

(Muhammad Ikhsan Fuadi, 05 Maret 2026)

*"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka  
mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri"*

(QS. Ar-Ra'd: 11)

*"Bukan situasi yang menentukan perasaan kita, tetapi cara kita  
memaknai situasi tersebut"*

(Aaron T. Beck)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini. Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

**Kedua orang tua tercinta,**

yang selalu menjadi sumber doa, kasih sayang, dan kekuatan dalam setiap langkah kehidupan penulis.

**Keluarga tercinta,**

yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta doa sehingga penulis mampu melalui setiap proses dan tantangan dalam penyelesaian karya ini.

Semoga karya ini menjadi wujud kecil dari rasa terima kasih dan bakti penulis kepada keluarga, serta dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi siapa saja yang membacanya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta. Integrasi nilai Islam meliputi syukur, qana'ah, dan tawakal yang memperkuat dimensi spiritual dalam proses restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *true experimental pretest-posttest control group*. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa dengan tingkat FOMO tinggi yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan *Online Fear of Missing Out Scale* (ON-FOMO). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT berbasis nilai Islam efektif dalam mereduksi FOMO pada siswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *Paired Sample t-Test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.001 < 0.05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Selain itu, hasil uji *Independent Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0.05$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d* sebesar 2.48 yang termasuk dalam kategori sangat besar, menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang kuat dalam mereduksi FOMO pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT berbasis nilai Islam efektif digunakan sebagai intervensi dalam mengatasi FOMO pada siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi secara teoretis dan praktis dalam pengembangan bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam integrasi pendekatan CBT dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk mengatasi permasalahan psikologis remaja di era digital.

**Kata kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam; *Fear of Missing Out* (FOMO); siswa madrasah.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of Islamic value-based Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing Fear of Missing Out (FOMO) in eleventh-grade students of MAN 2 Yogyakarta. The integration of Islamic values includes gratitude, contentment, and trust that strengthen the spiritual dimension in the process of cognitive restructuring and behavioral change. The research method used is a quantitative approach with a true experimental pretest–posttest control group design. The research subjects were 20 students with high levels of FOMO who were divided into an experimental group and a control group. The research instrument used the Online Fear of Missing Out Scale (ON-FOMO). Data analysis was carried out using Paired Sample t-Test and Independent Sample t-Test. The results showed that Islamic value-based CBT is effective in reducing FOMO in students. This is indicated by the results of the Paired Sample t-Test which obtained a significance value of  $0.001 < 0.05$ , which means there is a significant difference between the pretest and posttest scores in the experimental group. In addition, the results of the Independent Sample t-Test showed a significance value of  $0.001 < 0.05$ , indicating a significant difference between the posttest scores of the experimental and control groups. The effect size calculation results using Cohen's  $d$  of 2.48 are included in the very large category, indicating that the intervention has a strong influence in reducing FOMO in students. The conclusion of this study shows that Islamic value-based CBT is effective as an intervention in overcoming FOMO in students. This study provides theoretical and practical contributions to the development of Islamic guidance and counseling, particularly in the integration of the CBT approach with Islamic spiritual values to address psychological problems of adolescents in the digital era.

**Keywords:** *Islamic values-based Cognitive Behavioral Therapy; Fear of Missing Out (FOMO); madrasah students.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Berbasis Nilai Islam Untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Yogyakarta” ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian dalam tesis ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam (syukur, qana’ah, dan tawakal) dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta. Melalui desain *true experimental* dengan pendekatan *pretest–posttest control group design*, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi keilmuan dalam pengembangan intervensi konseling Islam berbasis bukti, khususnya dalam merespons permasalahan psikologis remaja di era digital.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan tesis ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi baik secara akademik maupun moral selama proses penelitian dan penulisan tesis ini.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta seluruh jajaran wakil rektor.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, S.Ag., M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D., selaku ketua program studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus dosen penguji, atas arahan, masukan, serta dukungan akademik dan administratif yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan studi.
4. Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing tesis yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan lebih terarah.
5. Seluruh dosen, civitas akademik serta tenaga kependidikan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan pelayanan akademik, bantuan administratif, dan fasilitas yang mendukung kelancaran studi penulis
6. Kepala MAN 2 Yogyakarta, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh pihak di lingkungan madrasah yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama proses pengumpulan data penelitian.
7. Nurfitriyani Hardi M.Psi., selaku dosen yang telah berperan sebagai *expert judgment* dalam penilaian modul yang disusun oleh penulis.

8. Prof. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku dosen yang telah berperan sebagai *expert judgment* dalam penilaian modul yang disusun oleh penulis.
9. Halimatus Saidiyah, S.Psi., M.A., selaku dosen yang telah berperan sebagai *expert judgment* dalam penilaian modul yang disusun oleh penulis.
10. Reny Puspitawati, S.Pd., selaku fasilitator dalam pelaksanaan konseling CBT berbasis nilai Islam dalam penelitian tesis ini.
11. Para responden penelitian, yaitu siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta, yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerja sama dalam seluruh rangkaian kegiatan penelitian.
12. Kedua orang tua dan keluarga, yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber semangat dalam proses penyusunan tesis ini.
13. Teman-teman Magister BKI, yang selalu kompak untuk saling membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan studinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN TESIS.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>9</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>10</b>
1. Manfaat Teoritik.....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
<b>E. Kajian Pustaka .....</b>	<b>11</b>
<b>F. Sistematika Pembahasan.....</b>	<b>16</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....</b>	<b>18</b>
<b>A. Kajian Teori.....</b>	<b>18</b>
1. Definisi dan Konsep Variabel Penelitian.....	18
2. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	21
3. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	37
4. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Berbasis Nilai Islam.....	48
<b>B. Kerangka Berpikir.....</b>	<b>54</b>
<b>C. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>57</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>59</b>
<b>A. Jenis dan Desain Penelitian.....</b>	<b>59</b>
<b>B. Subjek Penelitian.....</b>	<b>61</b>
<b>C. Variabel Penelitian.....</b>	<b>64</b>

<b>D. Definisi Operasional.....</b>	<b>65</b>
<b>E. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>66</b>
<b>F. Prosedur Penelitian.....</b>	<b>67</b>
<b>G. Treatment.....</b>	<b>72</b>
<b>H. Metode Pengumpulan Data.....</b>	<b>75</b>
<b>I. Validitas dan Reliabilitas.....</b>	<b>78</b>
<b>J. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>80</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>84</b>
<b>A. Deskripsi Data.....</b>	<b>84</b>
1. Gambaran Lokasi Sekolah MAN 2 Yogyakarta.....	84
2. Karakteristik Demografi Subjek Penelitian.....	86
<b>B. Hasil Penelitian.....</b>	<b>87</b>
<b>C. Hasil Analisis Data.....</b>	<b>106</b>
1. Uji Asumsi Klasik.....	106
2. Uji Analisis Data.....	108
<b>D. Pembahasan Penelitian.....</b>	<b>112</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>122</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>122</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>124</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>125</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>127</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
1. Blueprint Kuesioner <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	
2. Kuesioner Online <i>Fear of Missing Out</i> (ON-FOMO)	
3. Uji Normalitas	
4. Uji Homogenitas	
5. Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	
6. Uji <i>Independet t-Test</i>	
7. Surat Studi Penelitian Terdahulu	
8. Surat Izin Penelitian	
9. Surat Telah Selesai Penelitian	
10. Hasil Cek Plagiarisme/Turnitin	
11. Hasil Lembar Kerja Siswa	
12. Hasil Lembar Evaluasi Program	
13. Daftar Riwayat Hidup	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jumlah Sesi <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....	45
Tabel 3. 1 Desain Rancangan Penelitian.....	60
Tabel 3. 2 Rumus <i>Standar Deviasi</i> .....	62
Tabel 3. 3 Hasil Uji Kategorisasi Responden .....	63
Tabel 3. 4 Tabel Hasil <i>Matching Skor</i> .....	64
Tabel 3. 5 Skema Adaptasi Skala Penelitian.....	67
Tabel 3. 6 Rincian Sesi Konseling CBT Berbasis Nilai Islam.....	73
Tabel 3. 7 Blueprint Kuesioner <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> .....	76
Tabel 3. 8 Pedoman Wawancara Tidak Terstruktur.....	77
Tabel 3. 8 Pedoman Observasi.....	78
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek.....	86
Tabel 4. 2 Pelaksanaan Intervensi Pertemuan Pertama.....	88
Tabel 4. 3 Pelaksanaan Intervensi Pertemuan Kedua .....	91
Tabel 4. 4 Pelaksanaan Intervensi Pertemuan Ketiga .....	95
Tabel 4. 5 Perkembangan Konseling Siswa.....	99
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>PreTest</i> Subjek Penelitian .....	102
Tabel 4. 7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	103
Tabel 4. 8 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	105
Tabel 4. 9 Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	106
Tabel 4. 10 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	107
Tabel 4. 11 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> .....	108
Tabel 4. 12 Klasifikasi <i>Effect Size</i> .....	109
Tabel 4. 13 Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test</i> .....	110

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	19
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir.....	56
Gambar 3. 1 Alur Pembuatan Modul.....	73
Gambar 4. 1 Perkembangan Proses Konseling Siswa.....	114



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah memberi dampak besar bagi kehidupan masyarakat. Teknologi memudahkan manusia dalam memperoleh dan menyebarkan informasi secara cepat serta mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial, khususnya di kalangan generasi muda.<sup>1</sup> Internet sebagai bagian dari teknologi modern juga membuka akses interaksi global tanpa batas ruang dan waktu.<sup>2</sup> Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2025, penetrasi internet nasional mencapai 80,66% atau setara dengan 229 juta penduduk. Angka ini meningkat 1,16% dari tahun sebelumnya yang sebesar 79,50% (225 juta jiwa).<sup>3</sup>

Keterhubungan yang ditawarkan media sosial menghadirkan dampak positif berupa kemudahan komunikasi, akses informasi, dan ekspresi diri. Namun demikian, fenomena negatif juga muncul, salah satunya *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan individu bahwa dirinya akan tertinggal

---

<sup>1</sup> Bisma Wirajovi Aulia et al., "Peran Krusial Jaringan Komputer Dan Basis Data Dalam Era Digital," *Jurnal Sistem Informasi Dan Teknologi Informasi* 1, no. 1 (2023): 9–20.

<sup>2</sup> Chatarina Nila Astuti and Ratriana YE Kusumiati, "Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear of Missing out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021).

<sup>3</sup> APJII: *Penetrasi Internet Indonesia Capai 80,66% Di 2025* | *Selular.ID*, August 17, 2025, <https://selular.id/2025/08/apjii-penetrasi-internet-indonesia-capai-8066-di-2025/>.

dari pengalaman, informasi, atau tren yang dialami orang lain.<sup>4</sup> Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memperkuat kecenderungan ini, terutama pada remaja usia sekolah menengah atas, yang berada dalam masa transisi akademik dan pembangunan identitas diri.<sup>5</sup>

*Fear of Missing Out (FOMO)* memiliki dampak yang luas pada kehidupan remaja Generasi Z di era media sosial.<sup>6</sup> Teori perspektif psikososial Erikson, masa remaja berada pada tahap kelima yaitu *identity vs role confusion*, di mana individu dituntut untuk membentuk identitas diri yang akan berpengaruh pada masa dewasanya.<sup>7</sup> Apabila tahap ini tidak tercapai dengan baik, remaja dapat mengalami krisis identitas yang berdampak pada kesulitan memahami informasi, mengenali dirinya, dan membentuk penilaian diri (*self-evaluation*) yang sehat.

Fenomena FOMO memiliki dampak yang luas pada kehidupan remaja, baik dalam aspek akademik, psikologis, maupun sosial.<sup>8</sup> Penelitian di SMP Negeri 1 Singaraja yang dilakukan Kusuma, menunjukkan FOMO berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar, keterlambatan mengikuti materi, menurunnya minat belajar, serta kecenderungan lebih fokus pada media

---

<sup>4</sup> Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

<sup>5</sup> Ine Beyens et al., "'I Don't Want to Miss a Thing': Adolescents' Fear of Missing Out and Its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress," *Computers in Human Behavior* 64 (November 2016): 1–8, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.

<sup>6</sup> Jessicha Fredericha Permatasari et al., "Terjebak Di Dunia FOMO: Tantangan Mental Generasi Z Di Era Media Sosial," 3 (2024): 929–36.

<sup>7</sup> Syifa Nadiah et al., "Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial Dengan Identitas Vokasional Pada Remaja Akhir," *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 21–29.

<sup>8</sup> Rahmawati Latief, "Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial," *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam* 11, no. 1 (2024): 31–46, <https://doi.org/10.24252/al-irsyad>.

sosial dibanding aktivitas belajar.<sup>9</sup> Selaras dengan penelitian Pujiastuti, yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu menunjukkan FOMO berkaitan dengan penurunan minat belajar, terganggunya konsentrasi, dan prestasi belajar yang lebih rendah.<sup>10</sup> Penelitian lain di SMAN 3 Medan menegaskan FOMO meningkatkan stres dan kecemasan pada siswa.<sup>11</sup> Hal ini menunjukkan bahwa FOMO dapat mengganggu proses belajar siswa dan mempengaruhi prestasi akademik mereka.

Generasi Z, khususnya remaja tingkat SMA, berada pada fase pencarian jati diri dan memiliki minat yang besar terhadap kehidupan sosial yang lebih luas.<sup>12</sup> Banyak dari mereka aktif menggunakan media sosial untuk mengikuti tren serta mengunggah konten agar tetap terlihat *up to date* dan tidak tertinggal perkembangan zaman.<sup>13</sup> Remaja yang mengalami FOMO cenderung merasa cemas ketika tidak dapat mengikuti aktivitas yang berlangsung di sosial media. Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan kecemasan, tetapi juga dapat memicu rasa ketidakpuasan dan menurunkan harga diri.

---

<sup>9</sup> Ni Made Enita Kusuma et al., "Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial Dan Konsep Diri Akademis IPA Dengan Prestasi Belajar," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 6, no. 1 (2023): 155–64, <https://doi.org/10.23887/jippg.v6i1.60714>.

<sup>10</sup> Triyani Pujiastuti et al., "Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 4, no. 2 (2025): 488–98, <https://doi.org/10.31004/jpion.v4i2.416>.

<sup>11</sup> Yohana Amelia Br Sibagariang and Nani Barorah Nasution, "Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMAN 3 Medan," *Paedagogi: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (e-Journal)* 10, no. 2 (2024): 190–98, <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64462>.

<sup>12</sup> Purnama Purnama et al., "Krisis Identitas Remaja Di Era Digital: Studi Kualitatif Tentang Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Relasi Sosial," *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5 (October 2025): 255–66, <https://doi.org/10.56799/joongki.v5i1.10886>.

<sup>13</sup> Chatarina Nila Astuti and Ratriana Y. E. Kusumiati, "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal dengan Ibu DE selaku guru bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa sebagian siswa di MAN 2 Yogyakarta menunjukkan gejala *Fear of Missing Out* (FOMO), yang ditandai dengan keinginan kuat untuk selalu mengikuti tren terbaru dan informasi yang sedang *viral*. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, siswa cenderung mengalami kecemasan serta perubahan suasana hati yang berdampak pada pelanggaran terhadap tata tertib sekolah, khususnya terkait penggunaan ponsel di luar ketentuan yang berlaku.

Berdasarkan keterangan guru, penggunaan ponsel oleh siswa hanya diperbolehkan pada saat kegiatan pembelajaran yang memerlukan akses internet dan pada waktu istirahat. Namun, ditemukan pula pelanggaran yang lebih serius, seperti siswa yang membawa dua ponsel, di mana satu ponsel diserahkan kepada guru, sedangkan ponsel lainnya digunakan secara sembunyi-sembunyi untuk mengakses media sosial seperti *TikTok* dan bermain *game* tanpa sepengetahuan guru.<sup>14</sup>

Fenomena FOMO juga mendorong siswa untuk sering membandingkan diri dengan pengguna media sosial lain yang terlihat lebih aktif, sehingga memunculkan perasaan rendah diri serta penilaian negatif terhadap diri sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, Primack menyatakan bahwa penggunaan media

---

<sup>14</sup> Dyah Estuti Tri Hartini., S.Pd., "Wawancara Dengan Guru BK MAN 2 Yogyakarta." November 13,2025.

sosial secara berlebihan berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk kecemasan, dan stres.<sup>15</sup>

Kondisi FOMO pada siswa MAN 2 Yogyakarta menunjukkan kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas penggunaan media sosial pada remaja. Secara ideal, media sosial dapat memperkaya pengalaman sosial, memperluas wawasan, dan mendukung hubungan yang positif. Namun dalam kenyataannya, penggunaan yang berlebihan justru memicu *Fear of Missing Out* (FOMO) yang menimbulkan kecemasan, menurunkan kesejahteraan psikologis, serta mengganggu konsentrasi belajar. Akibatnya, remaja terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat dan merasa terdorong untuk selalu terhubung secara daring meskipun berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik.

Mengingat dampak multidimensional FOMO, diperlukan intervensi yang komprehensif untuk mengatasinya. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang paling banyak diteliti dan terbukti efektif. Meta-analisis oleh Hofmann menunjukkan bahwa CBT memiliki *effect size* yang besar dalam menurunkan kecemasan pada remaja.<sup>16</sup> Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengatasi berbagai bentuk kecemasan. Penelitian Khoerul Anwar, menunjukkan bahwa CBT dalam konseling multikultural efektif mengatasi kecemasan berbicara di depan

---

<sup>15</sup> Brian A. Primack et al., "Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional-Age Youth," *Child and Adolescent Psychiatric Clinics* 31, no. 1 (2022): 11–30.

<sup>16</sup> Stefan G. Hofmann et al., "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses," *Cognitive Therapy and Research* 36, no. 5 (2012): 427–40, <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.

umum pada mahasiswa internasional.<sup>17</sup> Penelitian Sahara menemukan bahwa CBT bekerja dengan mengidentifikasi dan memodifikasi distorsi kognitif serta mengubah perilaku *maladaptif* yang terkait dengan FOMO.<sup>18</sup>

Selain itu penelitian Pretiwi, menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dapat membantu siswa mengurangi kecanduan gadget, menurunkan kecemasan digital, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki fungsi eksekutif seperti konsentrasi dan pengendalian diri.<sup>19</sup> Namun demikian, penerapan CBT standar yang dikembangkan dalam konteks Barat sering kali kurang mempertimbangkan aspek budaya dan nilai-nilai spiritual yang dianut oleh populasi tertentu.

Pendekatan terapi yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan budaya lokal terbukti lebih efektif dibandingkan terapi standar. Konsep *cultural adaptation* dalam psikoterapi menekankan pentingnya menyesuaikan intervensi dengan sistem nilai, kepercayaan, dan praktik budaya klien.<sup>20</sup> Dalam konteks Indonesia yang mayoritas muslim, integrasi nilai-nilai Islam dalam terapi psikologis menjadi relevan dan potensial meningkatkan efektivitas intervensi. Integrasi nilai-nilai Islam dalam CBT untuk mengatasi FOMO

---

<sup>17</sup> Moh Anwar et al., "Addressing Public Speaking Anxiety In Multicultural Counselling: The Use Of Cognitive-Behavioural Therapy For International Students," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2024): 11, <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol7/iss2/11/>.

<sup>18</sup> Nelvita Putri Sahara et al., "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Fear of Missing Out (FOMO) Di SMA Negeri 9 Pekanbaru," *AURELIA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 4, no. 2 (2025): 2695–713, <https://doi.org/10.57235/aurelia.v4i2.6053>.

<sup>19</sup> Lupiana Tutut Pretiwi and Antonius Ian Bayu Setiawan, "Tinjauan Sistematis Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Popcorn Brain Pada Siswa Sma," *Haumeni Journal of Education* 5, no. 2 (2025): 33–41, <https://doi.org/10.35508/haumeni.v5i2.24071>.

<sup>20</sup> Farooq Naeem et al., "Transcultural Adaptation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Asia," *Asia-Pacific Psychiatry* 13, no. 1 (2021): e12442, <https://doi.org/10.1111/appy.12442>.

memiliki landasan teoretis yang kuat.<sup>21</sup> Penelitian Cucchi, menunjukkan bahwa pendekatan CBT yang diadaptasi secara budaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual individu muslim. Integrasi nilai-nilai Islam dalam CBT merupakan bentuk *cultural adaptation* yang relevan di Indonesia.<sup>22</sup>

*Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam bertujuan untuk mengubah pikiran dan perilaku *maladaptif* sekaligus memperkuat spiritualitas klien. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas CBT berbasis nilai Islam dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Penelitian yang dilakukan Inkasari, menunjukkan hasil penelitian menggunakan pendekatan CBT berbasis Islam terbukti efektif sebagai strategi preventif maupun kuratif dalam mengurangi perilaku FOMO mahasiswa.<sup>23</sup>

Penelitian lain oleh Apriyadi, menemukan bahwa Terapi CBT yang diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Islam mampu membantu klien dalam mengatasi masalah psikologis, khususnya kecemasan sosial pada remaja.<sup>24</sup> Penelitian Farihah, mengintegrasikan teknik CBT modern dengan nilai-nilai

---

<sup>21</sup> Yesi Widya Inkasari et al., "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, <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.258>.

<sup>22</sup> Angie Cucchi, "Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review," *Journal of Religion and Health* 61, no. 6 (2022): 4849–70, <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>.

<sup>23</sup> Inkasari et al., "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, <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.258>.

<sup>24</sup> Abi Apriyadi, "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja," *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2022): 70–83, <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.

Islam Al-Qur'an, hadis, doa, zikir, syukur, amal, dan komunitas keagamaan.<sup>25</sup> Pendekatan ini tidak hanya menurunkan kecemasan pada narapidana, tetapi juga meningkatkan kualitas iman, perilaku sosial, dan kesiapan kembali ke masyarakat. Selaras dengan penelitian Desi, ICBT (*Islamic Cognitive Behavioral Therapy*) tidak hanya mengubah pikiran dan perilaku *maladaptif*, tetapi juga memperkuat nilai religius, akhlak, dan karakter.<sup>26</sup>

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji penerapan CBT berbasis nilai Islam, sebagian besar penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan metodologis dan kontekstual. Penelitian terdahulu umumnya menggunakan desain kualitatif atau quasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol yang memadai sehingga hubungan kausal antara intervensi dan penurunan FOMO belum dapat dijelaskan secara kuat. Selain itu, penelitian mengenai CBT berbasis nilai Islam masih banyak dilakukan pada mahasiswa atau populasi klinis, sedangkan penelitian pada siswa madrasah tingkat menengah masih sangat terbatas.

MAN 2 Yogyakarta dipilih sebagai lokasi penelitian dengan subjek siswa kelas XI karena berada pada usia 16–17 tahun yang termasuk fase remaja akhir dan relatif stabil secara akademik maupun psikologis untuk mengikuti intervensi *Cognitive Behavioral Therapy*. Selain itu, lingkungan religius di

---

<sup>25</sup> Muhimmatul Farihah and Imas Kania Rachman, "Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 62–76, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>.

<sup>26</sup> Elfia Desi et al., "Pendekatan Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) Dalam Intervensi Klinis Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2025): 321–30, <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24545>.

madrasah mendukung penerapan CBT berbasis nilai Islam seperti syukur, qana'ah, dan tawakal. Dukungan guru Bimbingan Konseling serta jumlah siswa yang memadai juga menjadikan MAN 2 Yogyakarta lokasi yang strategis untuk penelitian ini.

Berdasarkan uraian dan kajian terhadap penelitian terdahulu tersebut, meskipun *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan dan perilaku adiktif media sosial, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa atau konteks klinis serta menggunakan desain kualitatif atau *quasi-eksperimental*. Penelitian yang mengintegrasikan CBT dengan nilai-nilai Islam juga masih terbatas dan belum secara khusus mengembangkan modul terstruktur berbasis nilai syukur, qana'ah, dan tawakal untuk mereduksi FOMO pada siswa madrasah tingkat menengah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian eksperimental untuk menguji secara sistematis efektivitas CBT berbasis nilai Islam dalam mereduksi FOMO pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah, khususnya di MAN 2 Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam (syukur, qana'ah, dan tawakal) untuk mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas XI di MAN 2 Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam (syukur, qana'ah, dan tawakal) untuk

mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas XI di MAN 2 Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritik**

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan bimbingan dan konseling Islam melalui integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan nilai-nilai Islam (syukur, qana'ah, dan tawakal). Penelitian ini memperkaya kerangka konseptual CBT dengan memasukkan dimensi spiritual dan konteks budaya lokal, serta memperluas kajian intervensi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja melalui pendekatan yang holistik berdasarkan pengujian empiris. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi referensi akademik dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis nilai Islam yang kontekstual di era digital.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini meningkatkan kompetensi peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi konseling berbasis CBT terintegrasi nilai Islam, serta mengembangkan keterampilan penelitian eksperimental dalam bidang bimbingan dan konseling.

#### **b. Bagi Siswa**

Program intervensi CBT berbasis nilai Islam membantu siswa mengelola FOMO dan kecemasan media sosial melalui penguatan keterampilan kognitif, modifikasi perilaku *maladaptif*, serta internalisasi

nilai syukur, qana'ah, dan tawakal. Siswa diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak, mengurangi kecemasan akibat perbandingan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan konsentrasi belajar.

**c. Bagi Guru BK**

Hasil penelitian menjadi referensi praktis bagi guru BK dalam mengembangkan layanan konseling yang relevan dengan tantangan era digital melalui pendekatan CBT berbasis nilai Islam, baik secara preventif maupun kuratif.

**d. Bagi Lembaga Sekolah MAN 2 Yogyakarta**

Penelitian ini memberikan kontribusi strategis bagi MAN 2 Yogyakarta dalam pengembangan program bimbingan konseling berbasis nilai Islam yang responsif terhadap permasalahan psikososial siswa, serta memperkuat identitas madrasah dalam mengintegrasikan ilmu modern dan keislaman.

**E. Kajian Pustaka**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam (syukur, qana'ah, dan tawakal) untuk mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas XI di MAN 2 Yogyakarta. Tinjauan komprehensif penelitian terdahulu yang relevan dibutuhkan untuk memberikan landasan teoretis dan mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang telah dilakukan. Kajian pustaka ini disusun dalam empat tema utama, meliputi fenomena FOMO pada remaja dan dampaknya,

efektivitas CBT konvensional dalam mengatasi FOMO, adaptasi budaya serta integrasi nilai-nilai Islam dalam CBT, serta kesenjangan penelitian yang menjadi dasar kebaruan penelitian ini.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang muncul akibat kecemasan berlebihan untuk tidak tertinggal informasi, tren, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain, terutama karena paparan intensif media sosial.<sup>27</sup> Sejumlah penelitian mengonfirmasi hubungan FOMO dengan adiksi media sosial pada remaja.<sup>28</sup> Astuti menemukan bahwa kepribadian *neurotisme* berhubungan signifikan dengan tingkat FOMO pada remaja pengguna aktif media sosial, menunjukkan bahwa faktor kepribadian turut memengaruhi kerentanan individu terhadap FOMO.<sup>29</sup> Dampak FOMO pada remaja bersifat multidimensional. Primack menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan stres.<sup>30</sup> Secara konsisten, penelitian lain juga menemukan hubungan negatif antara FOMO dengan konsentrasi belajar, minat belajar, dan prestasi akademik siswa.<sup>31</sup> Temuan-

---

<sup>27</sup> Martaria Rizky Rinaldi, "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Addiction among Adolescence: The Moderation Effect of Gender Differences," *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, February 20, 2024, 1–12, <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.580>.

<sup>28</sup> Siti Nuriyah Fathul Jannah and Thalitha Sacharissa Rosyidiyani, "Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19," *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia* 3, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.22146/jpmmpi.v3i1.73583>.

<sup>29</sup> Chatarina Nila Astuti and Ratriana Y. E. Kusumiati, "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>.

<sup>30</sup> Brian A Primack et al., "Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional-Age Youth," *Child and Adolescent Psychiatric Clinics* 31, no. 1 (2022): 11–30.

<sup>31</sup> Kusuma et al., "Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial Dan Konsep Diri Akademis IPA Dengan Prestasi Belajar"; Pujiastuti et al., "Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu"; I. Rahmawati and Lilim Halimah, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Adiksi Media Sosial

temuan ini mengindikasikan urgensi intervensi psikologis untuk mengatasi FOMO pada populasi remaja, khususnya di lingkungan pendidikan.

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) konvensional telah menunjukkan efektivitas dalam mengatasi berbagai masalah psikologis remaja, termasuk FOMO. Fitri membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif menurunkan FOMO pada remaja.<sup>32</sup> Afdilah menegaskan bahwa FOMO dapat dicegah dan dikurangi melalui konseling kognitif-perilaku dengan kombinasi teknik manajemen diri, keterampilan *coping*, dan restrukturisasi kognitif.<sup>33</sup> Selain itu, CBT juga terbukti membantu siswa mengurangi kecanduan gadget, menurunkan kecemasan digital, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki fungsi eksekutif seperti konsentrasi dan pengendalian diri.<sup>34</sup> Meskipun efektif, CBT konvensional yang dikembangkan dalam konteks Barat sering kali kurang mempertimbangkan aspek budaya dan nilai-nilai spiritual yang dianut oleh populasi tertentu, khususnya di Indonesia yang mayoritas muslim.

---

Pada Penggemar Selebriti Korea,” *Prosiding Psikologi* 7, no. 1 (2021): 52–57; Sibagariang and Nasution, “Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMAN 3 Medan.”

<sup>32</sup> Hartika Utami Fitri et al., “The Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Fear of Missing Out (Fomo) in Adolescent Social Media Users in Bayung Lencir,” *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 5, no. 2 (2024): 218–27, <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.3383>.

<sup>33</sup> Izul Haidi Afdilah et al., “Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT),” December 4, 2020, 220–23, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>.

<sup>34</sup> Ardiva Morlindah Tripertiwi and Alfin Siregar, “Effectiveness of Humanistic-Based Group Counselling to Improve Student Well-Being at MAN 1 Medan,” *Journal of General Education and Humanities* 4, no. 3 (2025): 1339–50, <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i3.666>; Sahara et al., “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Fear of Missing Out (FOMO) Di SMA Negeri 9 Pekanbaru.”

Adaptasi budaya dalam psikoterapi telah menjadi isu penting dalam dekade terakhir. Naeem menekankan pentingnya *transcultural adaptation* CBT di Asia agar terapi selaras dengan sistem nilai, kepercayaan, dan praktik budaya klien.<sup>35</sup> Cucchi melalui *narrative review* menemukan bahwa integrasi prinsip CBT dengan nilai-nilai Islam berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual individu muslim.<sup>36</sup> Temuan ini memperkuat relevansi integrasi nilai Islam sebagai bentuk adaptasi budaya dalam CBT

Sejumlah penelitian telah mengembangkan CBT berbasis nilai Islam sebagai pendekatan psikoterapi yang terintegrasi. Beberapa peneliti menggunakan istilah berbeda seperti *Islamic integrated cognitive Behavioral Therapy* (IICBT)<sup>37</sup> dan *Cognitive Behavioral Therapy* Islami (CBT Islam).<sup>38</sup> Apriyadi, menemukan bahwa CBT Spiritualitas Islam efektif mengatasi kecemasan sosial pada remaja.<sup>39</sup> Fariyah mengintegrasikan teknik CBT dengan nilai Islam seperti Al-Qur'an, hadis, doa, zikir, dan syukur untuk mengatasi kecemasan sosial narapidana, dengan hasil tidak hanya menurunkan

---

<sup>35</sup> Farooq Naeem et al., "Transcultural Adaptation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Asia," *Asia-Pacific Psychiatry* 13, no. 1 (2021): e12442, <https://doi.org/10.1111/appy.12442>.

<sup>36</sup> Angie Cucchi, "Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review," *Journal of Religion and Health* 61, no. 6 (2022): 4849–70, <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>.

<sup>37</sup> Binish Nawaz and Tahira Yousuf, "Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy for Treating Depression in Young Adults: A Quasi- Experimental Study," *Proceedings* 39, no. 1 (2025): 30–36, <https://doi.org/10.47489/szmc.v39i1.584>.

<sup>38</sup> Isna Sufyaningsih Munawar et al., "Treatment CBT Islami Dalam Peningkatan Regulasi Diri Belajar Santri di Pondok Pesantren," *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 8, no. 2 (2023): 164–70, <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i2.487>.

<sup>39</sup> Abi Apriyadi, "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja," *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2022): 70–83, <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.

kecemasan tetapi juga meningkatkan kualitas iman dan perilaku sosial.<sup>40</sup> Desi menunjukkan bahwa *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT) efektif dalam mengatasi kenakalan remaja sekaligus memperkuat religiusitas, akhlak, dan karakter.<sup>41</sup>

Secara khusus terkait FOMO, Inkasari dkk. menunjukkan bahwa CBT berbasis Islam efektif sebagai strategi preventif dan kuratif dalam mengurangi FOMO pada mahasiswa.<sup>42</sup> Namun demikian, penelitian Inkasari masih terbatas pada populasi mahasiswa dan belum menghasilkan modul terstruktur untuk konteks siswa madrasah. Shinta dan Pardomuan menawarkan perspektif teoretis tentang strategi spiritualitas Qur'ani untuk mengatasi FOMO pada Generasi Z, dengan menekankan nilai syukur, qana'ah, dan tawakal sebagai benteng psikologis terhadap tekanan media sosial.<sup>43</sup> Meskipun perspektif ini menjanjikan, belum ada penelitian eksperimental yang menguji efektivitasnya secara empiris pada populasi siswa madrasah.

Berdasarkan penelusuran literatur tersebut, teridentifikasi beberapa kesenjangan penelitian yang signifikan. Pertama, meskipun penelitian tentang FOMO pada remaja cukup banyak, intervensi empiris pada siswa madrasah

---

<sup>40</sup> Muhimmatul Fariah dan Imas Kania Rachman, "Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 62–76, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>.

<sup>41</sup> Elfia Desi et al., "Pendekatan Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) Dalam Intervensi Klinis Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2025): 321–30, <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24545>.

<sup>42</sup> Yesi Widya Inkasari et al., "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, <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.258>.

<sup>43</sup> Shinta Shavira and Pitri Pardomuan, "Strategi Spritualitas Qur'ani untuk Mengatasi FOMO pada Generasi Z," *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2025): 181–97, <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i2.950>.

masih jarang dilakukan. Kedua, penelitian CBT berbasis Islam umumnya belum mengintegrasikan nilai syukur, qana'ah, dan tawakal dalam kerangka modul yang terstruktur. Ketiga, sebagian besar penelitian menggunakan desain kualitatif atau *quasi-eksperimental* tanpa kelompok kontrol yang memadai. Keempat, penelitian terdahulu lebih berfokus pada mahasiswa atau populasi klinis, padahal remaja SMA/MA memiliki karakteristik perkembangan psikososial dan religius yang berbeda.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut melalui pengujian efektivitas CBT berbasis nilai Islam (syukur, qana'ah, dan tawakal) menggunakan desain *true experimental* dengan *pretest-posttest control group design*. Kebaruan penelitian terletak pada pengembangan modul CBT berbasis nilai Islam yang terstruktur untuk siswa madrasah, pengujian kausalitas intervensi secara eksperimental, serta integrasi eksplisit dimensi spiritual dalam sesi CBT. Kontribusi teoretis penelitian ini memperkaya kajian *cultural adaptation* dalam psikoterapi, sedangkan kontribusinya menghadirkan model intervensi *evidence-based* yang dapat diterapkan oleh guru BK di madrasah.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Penelitian ini disusun secara sistematis ke dalam lima bab. Bab I merupakan pendahuluan yang memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian pustaka, serta sistematika penulisan. Bab II berisi kajian teoretis dan kerangka pemikiran yang menguraikan landasan teori mengenai *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis nilai Islam, kerangka

berpikir, dan hipotesis penelitian. Bab III membahas metodologi penelitian yang meliputi jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta teknik analisis data. Bab IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasan, meliputi gambaran umum MAN 2 Yogyakarta, hasil analisis data, serta pembahasan temuan penelitian. Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan dan saran penelitian.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam efektif dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi konseling CBT berbasis nilai Islam. Selain itu, perbandingan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi merupakan hasil dari intervensi yang diberikan.

Efektivitas intervensi ini juga didukung oleh nilai *effect size* yang berada pada kategori sangat besar, sehingga menunjukkan bahwa konseling CBT berbasis nilai Islam tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki kekuatan pengaruh yang tinggi dalam menurunkan tingkat FOMO pada siswa.

Temuan kuantitatif tersebut juga diperkuat oleh data pendukung yang diperoleh dari analisis lembar kerja siswa selama proses konseling kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang berkaitan dengan perasaan tertinggal dari aktivitas teman di media sosial. Melalui proses diskusi dan latihan restrukturisasi kognitif,

siswa mulai menantang pikiran tersebut dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan tersebut terlihat dari refleksi siswa yang menunjukkan peningkatan kemampuan menerima keadaan diri, mengurangi dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas digital orang lain, serta munculnya sikap syukur, qana'ah, dan tawakal dalam menyikapi tekanan sosial di media digital.

Secara psikologis, intervensi ini membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang berkaitan dengan kecemasan tertinggal dari aktivitas sosial di media digital, kemudian menantanginya melalui proses restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan internalisasi nilai syukur, qana'ah, dan tawakal. Integrasi teknik CBT dengan nilai-nilai Islam membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, regulasi emosi yang lebih adaptif, serta sikap yang lebih bijak dalam menyikapi penggunaan media sosial.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa integrasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dengan nilai-nilai spiritual Islam tidak hanya efektif dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO), tetapi juga memberikan sentuhan spiritual yang memperkuat *religiusitas* siswa, sehingga membantu mereka mengembangkan regulasi diri yang lebih sehat, sikap yang lebih bijak dalam menggunakan media sosial, serta kemampuan memaknai pengalaman sosial secara lebih positif dan adaptif.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berbasis nilai Islam dalam mereduksi Fear of Missing Out (FOMO), peneliti mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi praktisi bimbingan dan konseling, peneliti selanjutnya, serta pengembangan ilmu konseling Islam. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru Bimbingan dan Konseling di madrasah maupun sekolah dapat memanfaatkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam sebagai alternatif intervensi untuk membantu siswa mengatasi permasalahan psikologis terkait penggunaan media sosial, khususnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Pendekatan ini dapat diterapkan melalui konseling kelompok dengan mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif dan penguatan nilai spiritual seperti syukur, qana'ah, dan tawakal guna meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model konseling CBT berbasis nilai Islam dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan latar belakang pendidikan yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat menambahkan pengukuran *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang serta

mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi munculnya fenomena FOMO pada remaja.

### **3. Bagi Pengembangan Ilmu Konseling Islam**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan pendekatan konseling yang mengintegrasikan teori psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Integrasi tersebut berpotensi memperkaya praktik konseling Islam yang lebih kontekstual, khususnya dalam membantu remaja muslim menghadapi tantangan psikologis yang muncul akibat perkembangan teknologi dan media sosial di era digital.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Setiap penelitian memiliki keterbatasan yang perlu diungkapkan secara objektif sebagai bagian dari integritas akademik. Keterbatasan dalam penelitian ini tidak mengurangi validitas temuan, namun penting untuk diperhatikan dalam proses interpretasi hasil serta dalam memperluas generalisasi pada penelitian selanjutnya.

1. Jumlah subjek penelitian relatif terbatas dan hanya berasal dari satu institusi pendidikan, yaitu MAN 2 Yogyakarta, sehingga generalisasi hasil penelitian pada populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan kehati-hatian.
2. Intervensi konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai Islam dilaksanakan dalam durasi yang relatif singkat dan belum disertai

dengan pengukuran lanjutan (*follow-up*), sehingga keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang belum dapat diketahui secara pasti.

3. Meskipun penelitian ini menggunakan desain *true experimental*, faktor eksternal seperti intensitas penggunaan media sosial, lingkungan pertemanan, serta aktivitas digital siswa di luar sesi konseling tetap berpotensi mempengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dialami siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aaron T. Beck M.D. *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*. International Universities Press, INC. New York., 1976.
- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, and Sarah A. Burr. "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment." *Journal of Business & Economics Research* 14, no. 1 (2016). <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>.
- Afdilah, Izul Haidi, Nur Hidayah, and Blasius Boli Lasan. "Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)." December 4, 2020, 220–23. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>.
- Alt, Dorit. "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 49 (August 2015): 111–19. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>.
- Anwar, Moh, Muhammad Izzul Haq, Diafi Salma, and Zhongjun Wang. "Addressing Public Speaking Anxiety in Multicultural Counselling: The Use of Cognitive-Behavioural Therapy for International Students." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2024): 11. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol7/iss2/11/>.
- APJII: *Penetrasi Internet Indonesia Capai 80,66% Di 2025 | Selular.ID*. August 17, 2025. <https://selular.id/2025/08/apjii-penetrasi-internet-indonesia-capai-8066-di-2025/>.
- Apriyadi, Abi. "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja." *Counsellor Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2022): 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.
- Ar-Razi, Imam Fakhrudin. *Tafsir Mafatihul Ghaib*. Jilid XX. 1420; Darul Ihya' at-Turots, n.d.
- Astuti, Chatarina Nila, and Ratriana Y. E. Kusumiati. "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>.
- Astuti, Chatarina Nila, and Ratriana Y. E. Kusumiati. "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>.
- Astuti, Chatarina Nila, and Ratriana YE Kusumiati. "Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear of Missing out Pada Remaja Pengguna Aktif

- Media Sosial.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021).
- Aulia, Bisma Wirajovi, Muhamad Rizki, Priki Prindiyana, and Surgana Surgana. “Peran Krusial Jaringan Komputer Dan Basis Data Dalam Era Digital.” *Jurnal Sistem Informasi Dan Teknologi Informasi* 1, no. 1 (2023): 9–20.
- Aulyah, Ikhtafatul, and Binti Isrofin. “Hubungan Harga Diri Dan Fear of Missing out Dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2, no. 2 (2020): 132–42.
- Azmi, Muhammad Ikhsan. “Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Dalam Menangani Gangguan Kecemasan.” *Literacy Notes* 1, no. 1 (2025). <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/267>.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi II. Pustaka Pelajar : Yogyakarta, 2024.
- Beyens, Ine, Eline Frison, and Steven Eggermont. “‘I Don’t Want to Miss a Thing’: Adolescents’ Fear of Missing out and Its Relationship to Adolescents’ Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress.” *Computers in Human Behavior* 64 (November 2016): 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.
- Brujniks, Sanne J. E., Judith Bosmans, Frenk P. M. L. Peeters, et al. “Frequency and Change Mechanisms of Psychotherapy Among Depressed Patients: Study Protocol for a Multicenter Randomized Trial Comparing Twice-Weekly Versus Once-Weekly Sessions of CBT and IPT.” *BMC Psychiatry* 15, no. 1 (2015): 137. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0532-8>.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9th ed. Thomson Higher Education, 2013.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta, 2023.
- Cucchi, Angie. “Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review.” *Journal of Religion and Health* 61, no. 6 (2022): 4849–70. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>.
- Davacom. “Eksperimen: Definisi, Jenis, Dan Langkah-Langkahnya Beserta Sumber [PDF].” SumberAjar.com. Accessed November 26, 2025. <https://sumberajar.com/kamus/eksperimen-definisi-jenis-dan-langkahlangkahnya-beserta-sumber-pdf>.
- Della, Author. “Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Mengalami Distres

Psikologis.” Universitas Indonesia Library, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2012. <https://lib.ui.ac.id>.

Desi, Elfia, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. “Pendekatan Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) Dalam Intervensi Klinis Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2025): 321–30. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24545>.

Fahmi Azzaki, Uswatun Hasanah, and Muhammad Nur Sulaiman. *Analisis Fear Perilaku of Missing Out (FoMO) Di Instagram Dalam Perspektif Hadis*. n.d. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v5i3.1689>.

Farihah, Muhimmatul, and Imas Kania Rachman. “Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 62–76. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>.

Fauzi, Rizal. “Al-Amrādh Al-Qalbiyyah Dan Terapinya Dalam Ilmu Tasawuf.” *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam* 2, no. 2 (2022): 102–15. <https://doi.org/10.58572/hkm.v2i2.21>.

Fitrah, Ramdansyah. “Peran Religiusitas Sebagai Variabel Moderasi Dalam Hubungan Fear of Missing Out Dan Influencer Marketing Terhadap Perilaku Konsumtif Gen Z : Kabupaten Aceh Tengah.” *Jurnal Inovasi Manajemen, Kewirausahaan, Bisnis Dan Digital* 2, no. 3 (2025): 199–215. <https://doi.org/10.61132/jimakebidi.v2i3.730>.

Fitri, Hartika Utami, Ima Maslahatun Azizah, and Suryati Suryati. “The Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Fear of Missing Out (Fomo) in Adolescent Social Media Users in Bayung Lencir.” *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 5, no. 2 (2024): 218–27. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.3383>.

Ghazālī, Imam. *Ihyā’ ‘Ulūm Ad-Dīn*. Jilid III. Surabaya: Imaratullah, 2000.

Hamdan, Aisha. “Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective.” *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 1 (2008): 99–116. <https://doi.org/10.1080/15564900802035268>.

Hawari, Admin. “Hasad Dalam Perspektif Ulama: Debibik Nabilatul Fauziah.” *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam* 1, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.35706/hawari>.

Hidayat, Muhammad Iman, and Yusnidah. *Analisis Data Penelitian Dengan SPSS*. Deepublish Yogyakarta, 2021.

Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer, and Angela Fang. “The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-

- Analyses.” *Cognitive Therapy and Research* 36, no. 5 (2012): 427–40. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.
- Iba, Zainuddin, and Aditya Wardhana. “Metode Penelitian.” ResearchGate, 2021. [https://www.researchgate.net/publication/376687580\\_Metode\\_Penelitian](https://www.researchgate.net/publication/376687580_Metode_Penelitian).
- Iba, Zainuddin, and Aditya Wardhana. *Teknik Pengumpulan Data Penelitian*. 2024.
- Inkasari, Yesi Widya, Azza Amrayni, Della Fitri Amelia, Alfiah 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. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.258>.
- Irawan, Deni, Abd Mujib, and Ubaidillah Ubaidillah. “Between FOMO and Qana’ah: Ibn Qayyim’s Psychospiritual Framework for Muslim Mental Health in the Digital Era.” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 22, no. 2 (2025): 207–18. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v22i2.35383>.
- Jannah, Siti Nuriyah Fathul, and Thalitha Sacharissa Rosyidiyani. “Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19.” *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia* 3, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.22146/jpmmmpi.v3i1.73583>.
- Judith S. Beck. *Cognitive Behavior Therapy (Basics and Beyond)*. Guilford Press, 2021.
- JWT Intelligence. “The Fear Of Missing Out (FOMO).” Slideshare, 2012. <https://www.slideshare.net/slideshow/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update/12036715>.
- Khusumadewi, Ari, Mayang Pramesti, and Ayong Lianawati. “Evaluating the Effectiveness of the Qanaah-Based Coping Intervention to Improve Psychological Well-Being in Islamic Boarding School Students: A Quasi-Experimental Study.” *KONSELOR* 14, no. 2 (2025): 85–92. <https://doi.org/10.24036/02025142115-0-86>.
- Kurniawan, Heru. *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021.
- Kurniawan, Rizal, and Rahayu Hardianti Utami. “Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version.” *Jurnal Neo Konseling* 4, no. 3 (2022): 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>.
- Kurniawan, Rizki, Netrawati Netrawati, and Zadrian Ardi. “Mereduksi Fomo Pada Era Society 5.0 Menggunakan Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral.” *Consilium: Education and Counseling Journal* 3, no. 2 (2023): 35–51. <https://doi.org/10.36841/consilium.v3i2.3399>.

- Kusuma, Ni Made Enita, I. Ketut Gading, and I. Gede Margunayasa. "Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial Dan Konsep Diri Akademis IPA Dengan Prestasi Belajar." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 6, no. 1 (2023): 155–64. <https://doi.org/10.23887/jippg.v6i1.60714>.
- Latief, Rahmawati. "Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial." *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam* 11, no. 1 (2024): 31–46. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad>.
- Marbun, Nila Sari Br. "Intervensi Psikologi Untuk Mengatasi Pola Pikir Negatif." *Literacy Notes* 1, no. 1 (2025). <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/249>.
- McGinnis, Patrick. *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Munawar, Isna Sufyaningsih, A. Rahmat Rosyadi, and Imas Kania Rahman. "Treatment CBT Islami Dalam Peningkatan Regulasi Diri Belajar Santri di Pondok Pesantren." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 8, no. 2 (2023): 164–70. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i2.487>.
- Nadiah, Syifa, Nadia Aulia Nadhirah, and Irfan Fahriza. "Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial Dengan Identitas Vokasional Pada Remaja Akhir." *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 21–29.
- Naeem, Farooq, Madeeha Latif, Firdaus Mukhtar, et al. "Transcultural Adaptation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Asia." *Asia-Pacific Psychiatry* 13, no. 1 (2021): e12442. <https://doi.org/10.1111/appy.12442>.
- Nawaz, Binish, and Tahira Yousuf. "Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy for Treating Depression in Young Adults: A Quasi- Experimental Study." *Proceedings* 39, no. 1 (2025): 30–36. <https://doi.org/10.47489/szmc.v39i1.584>.
- Nurhidayati, Siti Asyiyah, and M. Irfan Riyadi. "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah." *At-Tafasir Journal of Quranic Studies and Contextual Tafasir* 2, no. 2 (2025): 165–80. <https://doi.org/10.21154/tafasir.v2i2.11405>.
- Pretiw, Lupiana Tutut, and Antonius Ian Bayu Setiawan. "Tinjauan Sistematis Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Popcorn Brain Pada Siswa Sma." *Haumeni Journal of Education* 5, no. 2 (2025): 33–41. <https://doi.org/10.35508/haumeni.v5i2.24071>.

- Primack, Brian A., Kristi L. Perryman, Rachael A. Crofford, and César G. Escobar-Viera. "Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional-Age Youth." *Child and Adolescent Psychiatric Clinics* 31, no. 1 (2022): 11–30.
- 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): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Pujiastuti, Triyani, Lastri Pebriyanti, Ranty Oktavia, Evan Evindo Yan Joharman, and Anggun Delmi Okta Sari. "Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 4, no. 2 (2025): 488–98. <https://doi.org/10.31004/jpion.v4i2.416>.
- Pujiati. "Observasi Nonpartisipan: Ciri, Kelebihan, Kekurangan, Contoh." *Penerbit Deepublish*, November 20, 2025. <https://penerbitdeepublish.com/information/observasi-nonpartisipan/>.
- Purnama, Purnama, Arlin Adam, and Andi Alim. "Krisis Identitas Remaja Di Era Digital: Studi Kualitatif Tentang Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Relasi Sosial." *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5 (October 2025): 255–66. <https://doi.org/10.56799/joongki.v5i1.10886>.
- Radde, Hasniar, Nurrahmah, Nurhikmah Nurhikmah, A. Nur, and A. Saudi. "Uji Validitas Konstrak Dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis." *Jurnal Psikologi Karakter* 1 (March 2022). <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>.
- Rahmawati, I., and Lilim Halimah. "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Adiksi Media Sosial Pada Penggemar Selebriti Korea." *Prosiding Psikologi* 7, no. 1 (2021): 52–57.
- Rayner, Christopher. "C for Cognitive Behavioural Therapy (CBT)." The EDIT Blog, n.d. Accessed December 17, 2025. <https://blogs.kcl.ac.uk/editlab/2018/04/13/c-for-cognitive-behavioural-therapy-cbt/>.
- Riadi, Selamat, Abdul Wahab, and Citra Lestari. "Fomo in the Perspective of the Qur'an: A Thematic Study on Peace of Mind and Simplicity of Life." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran* 8, no. 1 (2025): 121–34. <https://doi.org/10.20871/tjsq.v8i1.469>.
- Rifi, Rifi Maulidya, and Desy Safitri. "FoMO (Fear of Missing Out) Pada Mahasiswa Penggemar Korea : (Studi Deskriptif Mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta)." *Edukasi IPS* 7, no. 1 (2023): 27–35. <https://doi.org/10.21009/EIPS.007.01.04>.

- Rinaldi, Martaria Rizky. "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Addiction among Adolescence: The Moderation Effect of Gender Differences." *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, February 20, 2024, 1–12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.580>.
- Sahara, Nelvita Putri, Tri Umari, and Donal Donal. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Fear of Missing Out (FOMO) Di SMA Negeri 9 Pekanbaru." *AURELIA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 4, no. 2 (2025): 2695–713. <https://doi.org/10.57235/aurelia.v4i2.6053>.
- Saifuddin, Ahmad, and Lia Faridatun Nisa. "The Influence of Qana'ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 11, no. 1 (2025): 20 — 29. Mahasantri UIN Raden Mas Said Surakarta. <https://doi.org/10.22146/gamajop.102312>.
- Sette, Catarina Possenti, Naira R. S. Lima, Francine N. F. R. Queluz, Bárbara L. Ferrari, and Nelson Hauck. "The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool." *Journal of Technology in Behavioral Science* 5, no. 1 (2020): 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>.
- Shinta Shavira and Pitri Pardomuan. "Strategi Spritualitas Qur'ani untuk Mengatasi FOMO pada Generasi Z." *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2025): 181–97. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i2.950>.
- Sibagariang, Yohana Amelia Br, and Nani Barorah Nasution. "Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMAN 3 Medan." *Paedagogi: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (e-Journal)* 10, no. 2 (2024): 190–98. <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64462>.
- Sonjaya, Rebina Putri, Farrel Rahma Aliyya, Syahandika Naufal, and Muhammad Nursalman. "Pengujian Prasyarat Analisis Data Nilai Kelas: Uji Normalitas Dan Uji Homogenitas." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 1627–39.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2022.
- Suharmawan, Wahid. "Konselor Indonesia: Cognitive-Behavior Therapy (CBT)." Accessed December 1, 2025. <https://konselorindonesia.blogspot.com/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html>.
- Sullivan, Gail M., and Richard Feinn. "Using Effect Size—or Why the P Value Is Not Enough." *Journal of Graduate Medical Education* 4, no. 3 (2012): 279–82. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1>.

- T. O'Donohue, William, and Jane E. Fisher. *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-Prinsip Utama Untuk Praktik*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2017.
- Tapio, Rachele P. "The Role of Data Assumptions in Selecting Between Parametric and Nonparametric Tests." *Asian Journal of Probability and Statistics* 27, no. 11 (2025): 127–35. <https://doi.org/10.9734/ajpas/2025/v27i11830>.
- Tripertiwi, Ardiva Morlindah, and Alfin Siregar. "Effectiveness of Humanistic-Based Group Counselling to Improve Student Well-Being at MAN 1 Medan." *Journal of General Education and Humanities* 4, no. 3 (2025): 1339–50. <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i3.666>.
- Umi Solikatun, S. Pd. *Wawancara Dengan Guru BK MAN 2 Yogyakarta*. 2025.
- Waluyo, Edy, Ahmad Septian, Ega Jerilian, et al. "Analisis Data Sample Menggunakan Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Uji Anova Dan Uji T." *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 2, no. 6 (2024): 775–85. <https://j-economics.my.id/index.php/home/article/view/186>.
- Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (2023): 2896–910.
- Wicaksono, Heriberthus, Fajar Wahyu Prasetyo, and Novika Sinta Nuriyah. "Penerapan Restructuring Kognitif Dengan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Kalipuro." *PACIVIC: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 3, no. 2 (2023): 61–72. <https://doi.org/10.36456/p.v3i2.8164>.
- Wijaya, Ida Suryani, M. Tahir, Saputranur, and Sai Handari. "The Role of Piety (Taqwa) and Gratitude (Syukur) in Islam on Human Emotional Intelligence." *Pharos Journal of Theology*, no. 105(2) (March 2024). <https://doi.org/10.46222/pharosjot.105.24>.
- محمد بن صالح الشاوي. "كتاب اللآليء المكية من كلام خير البرية ص192 - Accessed December 6, 2025. <https://shamela.ws/book/1233/187>.