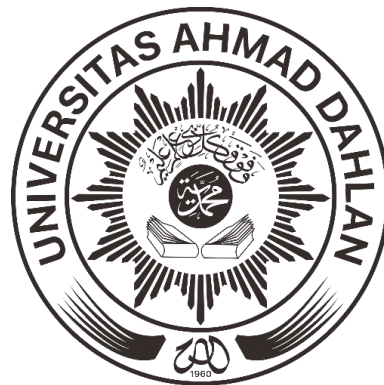


**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIORAL DALAM MEREDUKSI *FOMO*
(*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA PRODI BK UAD**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Disusun Oleh:

**Nama : Astrid Nabilah Anwar
NIM : 1900001174
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
2024**

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIORAL DALAM MEREDUKSI *FOMO*
(*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA PRODI BK UAD**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi

Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Strata satu (S1) Pendidikan

Disusun Oleh :

Nama : Astrid Nabilah Anwar
NIM : 1900001174
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

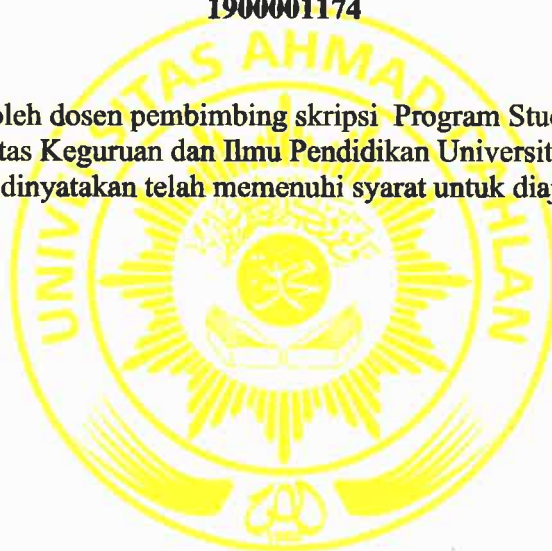
SKRIPSI

KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIORAL* DALAM MEREDUKSI *FOMO* (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA PRODI BK UAD

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Astrid Nabilah Anwar
1900001174

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Amien", is written over the text "Dosen Pembimbing".

Amien Wahyudi, M.Pd.,Kons.
NIPM. 19860414 201508 111 1283306

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIORAL DALAM MEREDUKSI FOMO
(FEAR OF MISSING OUT) PADA MAHASISWA PRODI BK UAD**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Astrid Nabilah Anwar
1900001174**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Yogyakarta, Januari 2024

Mengetahui,
Kaprosdi BK

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Irvan Budhi Handaka".

Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd
NIPM. 19880403 201208 111 1138129

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Amien Wahyudi".

Amien Wahyudi, M.Pd.,Kons.
NIPM. 19860414 201508 111 1283306

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIORAL* DALAM MEREDUKSI *FOMO* *(FEAR OF MISSING OUT)* PADA MAHASISWA PRODI BK UAD

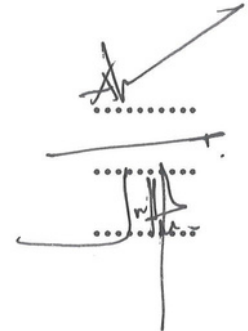
Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Astrid Nabilah Anwar
1900001174

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

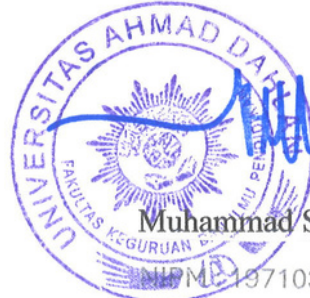
Ketua : Amien Wahyudi, M.Pd.,Kons.
Penguji 1 : Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd.,M.Pd.
Penguji 2 : Irvan Budhi Handaka, S.Pd.,M.Pd.



Yogyakarta, 31 Januari 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

Dekan



Muhammad Sayuti, M.Pd.,M.Ed.,Ph.D.

NIPM 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astrid Nabilah Anwar
NIM : 1900001174
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral* dalam Mereduksi *FoMO (Fear of Missing Out)* Pada Mahasiswa Prodi BK UAD” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Januari 2024

Penulis,



Astrid Nabilah Anwar

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astrid Nabilah Anwar
NIM : 1900001174
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : astrid1900001174@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral* dalam Mereduksi *FOMO (Fear of Missing Out)* Pada Mahasiswa Prodi BK UAD

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Januari 2024



Astrid Nabilah Anwar

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astrid Nabilah Anwar
NIM : 1900001174
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : astrid1900001174@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral* dalam Mereduksi *FoMO (Fear of Missing Out)* Pada Mahasiswa Prodi BK UAD

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):




Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


Amien Wahyudi, M.Pd.,Kons.
NIPM. 19860414 201508 111 1283306

Yogyakarta, Januari 2024
Penulis


Astrid Nabilah Anwar
NIM 1900001174

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَلَمْ نَكُنْ مِنْ دُونِكَ أَعْدُوًّا ﴿٣﴾ فَأَلَّمْنَاكَ الْقَلَمَ وَاللِّقَمَ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

1. Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan.
2. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.
3. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamulia.
4. Yang mengajar (manusia) dengan pena.
5. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.

Q.S. Al-Alaq 1-5

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulisan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Ridwan dan Asti Indriyani yang selalu mendoakan saya, memberi *support* baik secara moral maupun material.
2. Adik saya Anya yang sedang menempuh kuliah di UNY, Faiz yang sedang menempuh kuliah di UGM, Fauzan yang sedang menempuh Pendidikan SMA di SMAN 11 Yogyakarta, dan Dipo yang masih belum sekolah, terima kasih sudah menjadi adik yang baik yang selalu membantu saya jika diperlukan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M. T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini;
3. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus Dosen Penguji II yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
4. Amien Wahyudi, M.Pd., Kons, Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sangat baik, sabar tidak menyulitkan, dan diselingi humor, serta memberikan motivasi dan semangat kepada penulis untuk penyusunan skripsi ini;
5. Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd, Dosen Penguji I yang telah memberikan arahan, saran, motivasi, dan dukungan untuk penyusunan

skripsi ini, serta telah merekomendasikan lagu Idigitaf yang berjudul Satu-Satu untuk penulis dengarkan;

6. Segenap dosen dan tendik yang membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pengetahuan pada peneliti sehingga dapat menunjang penyelesaian skripsi ini;
7. Keluarga, teman dekat, teman-teman BK D 2019, teman-teman SE PKK Bimawa, teman-teman HMPS BK UAD, Mahasiswa Prodi BK UAD sebagai responden, dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu;

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, Januari 2024

Penulis,



Astrid Nabilah Anwar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR PENELITIAN	9
A. Landasan Teori	9
B. Kajian Penelitian Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian	36

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	40
D.	Variabel Penelitian	42
E.	Definisi Operasional.....	43
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	47
H.	Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		59
A.	Persiapan Penelitian	59
B.	Pelaksanaan Penelitian	60
C.	Analisis Data Penelitian	109
D.	Pembahasan Penelitian	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		120
A.	Kesimpulan.....	120
B.	Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA		122
LAMPIRAN.....		128

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan <i>FoMO</i> dan <i>Internet Addiction</i>	14
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	38
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Skala <i>Fear of Missing Out</i> sebelum uji coba.....	46
Tabel 3.3 Kisi – Kisi Skala <i>Fear of Missing Out</i> setelah uji coba.....	51
Tabel 4.1 Norma Kategorisasi.....	61
Tabel 4.2 Kategorisasi Skala <i>FoMO</i> Mahasiswa Prodi BK UAD	63
Tabel 4.3 Tabulasi Skor <i>Pretest</i>	64
Tabel 4.4 Layanan Konseling Kelompok <i>Cognitive Restructuring</i>	66
Tabel 4.5 Tabulasi Skor <i>Posttest</i> Mahasiswa.....	109
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Pretest Posttest Skala FoMO SPSS.....	110
Tabel 4.7 Tabulasi Skor Pretest dan <i>Posttest</i> Subjek.....	110
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	112
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1 One group pre test-post test design	37
Gambar 3.2 Rumus Slovin	41
Gambar 3.3 Uji Validitas Rasch Model Skala <i>FoMO</i>	50
Gambar 3.4 Uji Reliabilitas Rasch Model Skala <i>FoMO</i>	55
Gambar 4.1 Profil Awal <i>FoMO</i> pada Mahasiswa Prodi BK UAD Semester Ganjil 2023/2024 Sebelum Layanan	63
Gambar 4.2 Skor <i>Pretest</i> Subjek Sebelum Layanan	64
Gambar 4.3 Skor <i>Posttest</i> Mahasiswa Setelah Diberikan Layanan	109
Gambar 4.4 Grafik Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala <i>FoMO</i> Subjek.....	111
Gambar 4.5 Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-Test	113

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	129
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	130
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validitas Skala	131
Lampiran 4. Kisi-Kisi Skala <i>FoMO</i> sebelum Uji Validasi Ahli	132
Lampiran 5. Uji Validasi Skala <i>FoMO</i>	133
Lampiran 6. Uji Validitas Skala <i>FoMO</i>	139
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Skala <i>FoMO</i>	139
Lampiran 8. Skala <i>FoMO</i> setelah uji coba.....	140
Lampiran 9. Tabulasi Skor <i>Pretest</i> Mahasiswa Prodi BK UAD.....	142
Lampiran 10. Tabulasi Skor <i>Pretest</i> Subjek Layanan.....	147
Lampiran 11. Tabulasi Skor <i>Posttest</i> Subjek Layanan	147
Lampiran 12. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek Layanan	148
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas	148
Lampiran 14. Hasil <i>Paired Sample T-Test</i>	148
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan	149
Lampiran 16. Daftar Hadir Subjek Layanan	151
Lampiran 17. Formulir Kesiediaan Mengikuti Konseling Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	152
Lampiran 18. Jurnal Refleksi Diri Pertemuan Ke-I	153
Lampiran 19. Lembar Identifikasi Bentuk Pikiran Negatif	154
Lampiran 20. Jurnal Refleksi Diri Pertemuan Ke-II.....	155
Lampiran 21. Lembar Perumusan Contoh <i>Coping Thought</i>	156
Lampiran 22. Jurnal Refleksi Diri Pertemuan Ke-III.....	157
Lampiran 23. <i>Worksheet Putting Thoughts on Trial</i>	158
Lampiran 24. Jurnal Refleksi Diri Pertemuan Ke-IV	159
Lampiran 25. Lembar Penguatan diri Konseli	160
Lampiran 26. Jurnal Refleksi Diri Pertemuan Ke-V.....	161
Lampiran 27. Lembar Kemungkinan Hambatan dan Cara Mengatasi.....	162
Lampiran 28. Jurnal Refleksi Diri Pertemuan Ke-II.....	163
Lampiran 29. Lembar Observasi.....	164
Lampiran 30. Buku Panduan.....	166

Anwar, Astrid Nabilah. 2024.” Keefektifan Layanan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral* dalam Mereduksi *FoMO* (*Fear of Missing Out*) Pada Mahasiswa PRODI BK UAD”.Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Fear of Missing Out (FoMO) adalah kecemasan yang tidak diinginkan dengan bentuk rasa takut ketinggalan akibat persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan pengalaman sendiri. *FoMO* dapat dicirikan dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain dengan seringnya mengakses media sosial. Dilakukan *pretest* Skala *FoMO* pada mahasiswa aktif Prodi BK UAD Semester Ganjil 2023/2024. Ditemukan 29% mahasiswa *FoMO* dengan kategori sedang, 25% tinggi, 23% rendah, 19% sangat rendah dan 4% sangat tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *cognitive behavioral* dalam mereduksi *FoMO* pada Mahasiswa Prodi BK UAD.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Prodi BK UAD Semester Ganjil 2023/2024 berjumlah 6 orang yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavioral* dilakukan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Metode pengumpulan data menggunakan Skala *FoMO*. Uji validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan *rasch model* dan uji hipotesis menggunakan *paired sampel T-Test* dengan bantuan SPSS 23 karena data berdistribusi normal.

Bedasarkan analisis penelitian, diketahui adanya perubahan skor rata-rata *FoMO* pada mahasiswa sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok *cognitive behavioral* yaitu 43,67 menjadi 23,5. Hasil uji *Paired Sampel T-Test* menunjukkan nilai $t_{tabel} < t_{hitung}$ yaitu $2,571 < 4,384$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang menunjukkan adanya keefektifan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavioral* dalam mereduksi *FoMO* pada Mahasiswa Prodi BK UAD.

Kata Kunci: *FoMO*, Mahasiswa, *Cognitive Behavioral*