

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini benar bahwasannya sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang ada dalam penulisan skripsi ini, telah disebutkan dalam kutipan secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau keseluruhan isi skripsi ini merupakan hasil plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima saksi seperti pencabutan gelar sarjana yang saya peroleh ataupun berupa sanksi akademik lain dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 2 Oktober 2023



DINNI NUR AMALINA

NIM: 191520158

ABSTRAK

Nama: Dinni Nur Amalina, NIM: 191520158, Judul Skripsi: **“Pengaruh REBT Dalam Mereduksi *Fear of Missing Out (FoMO)* Media Sosial Pada Mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten Angkatan 2020”**, Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten 2023/1445 H.

Penelitian ini bertujuan: 1) Mengetahui tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020. 2) Mengetahui perbedaan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial sebelum dan sesudah diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif *pre-experimental* dalam bentuk *one group pretest-posttest* yang digunakan untuk mengetahui tingkat *FoMO* sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* REBT. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner dengan skala *likert* dan pengujian hipotesis yang digunakan adalah *paired samples t-test*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa HES kelas F sebanyak 4 orang yang mengalami *FoMO* sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Tingkat perilaku *FoMO* pada mahasiswa HES kelas F diperoleh hasil *pretest*, dengan rata-rata 51,25 nilai minimum 49 dan nilai maksimum 53 dikategorikan sangat tinggi. Sedangkan tingkat perilaku *FoMO* pada mahasiswa HES kelas F di peroleh hasil *posttest*, dengan rata-rata 30,75 nilai minimum 29 dan nilai maksimal 33 dikategorikan rendah dan sangat rendah. 2) Pemberian *treatment* dengan menggunakan REBT efektif dalam mereduksi perilaku *FoMO* pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis di peroleh nilai thitung sebesar 71,014 dengan nilai signifikansi (*2_tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. Dibuktikan dengan perbedaan perilaku *FoMO* sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, perilaku *FoMO* pada mahasiswa sebelum diberikan perlakuan dengan teknik REBT, yaitu: selalu fokus pada *handphone* karena ingin selalu mengetahui informasi atau tren yang ada saat ini yang menjadi tidak produktif, menjadi konsumtif karena selalu mengikuti tren, selalu ingin selalu terlibat pada suatu kegiatan dan jika mengetahui teman-temannya berkegiatan tanpa dirinya timbul pemikiran negatif, dan selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain karena kurang bersyukur dengan apa yang dimiliki. Dan perilaku *FoMO* pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan dengan teknik REBT, yaitu: lebih mengurangi bermain media sosial dan lebih produktif, lebih mengutamakan kebutuhan dibandingkan keinginan agar tidak konsumtif yang diakibatkan dari *FoMO*, menjadi lebih menerima alasan seseorang jika tidak terlibat suatu aktivitas, menjadi lebih bersyukur atas apa yang sudah dimiliki hal apapun.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, *Fear of Missing Out (FoMO)*, Mahasiswa

ABSTRACT

Name: Dinni Nur Amalina, NIM: 191520158, Thesis Title: "The Effect of REBT in Reducing Fear of Missing Out (FoMO) Social Media in HES Students of Class F UIN SMH Banten Students Class of 2020", Study Program: Islamic Guidance Counseling, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanudin State Islamic University Banten 2023/1445 H.

This study aims to: 1) Knowing the level of Fear of Missing Out (FoMO) social media in HES students of Class F UIN SMH Banten class of 2020. 2) Knowing the difference in social media Fear of Missing Out (FoMO) behavior before and after being given the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique for HES Class F UIN SMH Banten class of 2020 students.

The research method used is pre-experimental quantitative method in the form of one group pretest-posttest which is used to determine the description of FoMO before and after REBT treatment. The data collection technique is a questionnaire with a Likert scale and the hypothesis testing used is paired samples t-test. The sample in this study were 4 HES class F students who experienced very high FoMO.

Based on the results of the research conducted, it can be concluded: 1) The level of FoMO behavior in HES class F students obtained pretest results, with an average of 51.25 the minimum value of 49 and the maximum value of 53 is categorized as very high. While the level of FoMO behavior in HES class F students obtained posttest results, with an average of 30.75 the minimum value of 29 and the maximum value of 33 is categorized as low and very low. 2) Providing treatment using REBT is effective in reducing FoMO behavior in students. The results of hypothesis testing obtained a tcount value of 71.014 with a significance value (2_tailed) of $0.000 < 0.05$. Proven by the difference in FoMO behavior before and after treatment, FoMO behavior in students before being given treatment with REBT techniques, namely: always focusing on cellphones because they always want to know the current information or trends that are unproductive, being consumptive because they always follow trends, always want to be involved in an activity and if they know their friends are doing activities without them, negative thoughts arise, and always compare themselves with others because they are less grateful for what they have. And FoMO behavior in students after being given treatment with REBT techniques, namely: playing less social media and being more productive, prioritizing needs over desires so as not to be consumptive as a result of FoMO, being more accepting of one's reasons for not engaging in an activity, being more grateful for what is already owned in any case.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Fear of Missing Out (FoMO), College Students.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lampiran	: Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Dinni Nur Amalina	Di –
	NIM: 191520158	Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Dinni Nur Amalina NIM: 191520158 dengan judul "**Pengaruh REBT Dalam Mereduksi *Fear of Missing Out (FoMO)* Media Sosial Pada Mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten Angkatan 2020**", telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 2 Oktober 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Yahdinil Firda Nadirah, M.Si.
NIP: 19771018 200112 2 001

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP: 19790225 200604 1 001

**PENGARUH REBT DALAM MEREDUKSI *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA HES KELAS F
UIN SMH BANTEN ANGKATAN 2020**

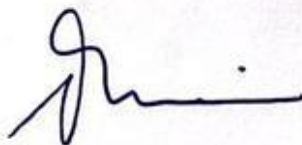
Oleh:

Dinni Nur Amalina

191520158

Menyetujui,

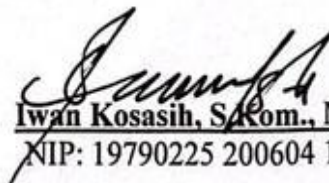
Pembimbing I



Dr. Yahdinil Firda Nadirah, M.Si.

NIP: 19771018 200112 2 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.

NIP: 19790225 200604 1 001

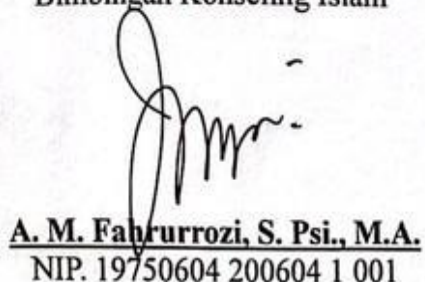
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Endang Musaddad, S. Ag., M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A. M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Dinni Nur Amalina**, NIM: 191520158, Judul Skripsi: **Pengaruh REBT Dalam Mereduksi *Fear of Missing Out (FoMO)* Media Sosial Pada Mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten Angkatan 2020** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 12 Oktober 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 12 Oktober 2023

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota


Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018

Sekretaris Merangkap Anggota


Nina Fitriyani, M.Pd.
NIP. 19970207 202203 2 001

Anggota

Penguji I


Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001

Penguji II


Dr. Yogi Damai Svaputra, M. Pd
NIP. 19900314 202012 1 005

Pembimbing I


Dr. Yahdinil Firda Nadirah, M.Si.
NIP: 19771018 200112 2 001

Pembimbing II


Iwan Kosasik, S.Kom., M.Pd.
NIP: 19790225 200604 1 001

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah 94:5-6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah 2:286)

“Apabila Rasulullah SAW. mengalami kesulitan, maka beliau segera melaksanakan shalat”

(Hr. Ahmad dan Abu Dawud)

“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung”

(Q.S Ali-Imran 3:173)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang maha kuasa atas segala sesuatu dan telah memberikan jalan serta kemudahan untuk menyelesaikan skripsi yang sederhana ini. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW.

Kupersembahkan skripsi ini untuk kedua orangtuaku yang aku cintai dan aku sayangi, yaitu Bapak Maman dan Ibu Sutiarsih yang telah memberikan dukungan dan selalu mendoakan yang terbaik untuk putrinya, terimakasih atas segala tetesan keringat dan air mata untuk menuntunku hingga saat ini. Penulis ucapkan terimakasih pula untuk kakaku tercinta, yaitu Fitri Pebriani yang telah memberiku semangat.

Tidak lupa teruntuk sahabatku Sanina Syamlan, terimakasih banyak telah menemaniku hingga saat ini, menjadi tempat berkeluh kesah semua masalah yang ada.

Teruntuk temanku Dita Rachma, Rizkiana Safitri dan yang lainnya, terimakasih selalu meluangkan waktu untuk mengajakku *refreshing* sejenak dari lika liku perskripsian. Dan untuk Risky Alfiansyah, terimakasih telah berkontribusi dalam perskripsian ini.

Teruntuk teman seperjuangan Syima, Lilis, Dwi, Muflihah, dan Yuki, terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan masukan dan semangat selama proses perkuliahan. Dan untuk semua teman-temanku yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bantuan untuk memudahkan penulisan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Dinni Nur Amalina, lahir di Serang, 1 November 2000. Saat ini penulis tinggal di Taman Banjar Agung Indah, Kelurahan Banjar Agung, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten. Penulis merupakan anak ke 3 dari pasangan Bapak Maman dan Ibu Sutiarsih.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Azkia lulus tahun 2007, SDN Serang 3 lulus tahun 2013, kemudian melanjutkan sekolah di MTsN 1 Kota Serang lulus pada tahun 2016, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Kota Serang dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam, penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT. dan dengan usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pengaruh REBT Dalam Mereduksi *Fear of Missing Out (FoMO)* Media Sosial Pada Mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten Angkatan 2020.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. A.M. Fahrurrozi, M.A. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadirah, M.Si., sebagai pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd., sebagai dosen pembimbing II yang juga telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar, mendidik, dan membimbing penulis selama kuliah.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orangtua yang penulis sayang, yaitu Ayahanda Maman dan Ibunda Sutiarsih yang senantiasa memberikan segala do'anya tiada henti, memberikan motivasi dan nasihat, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
8. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI terutama kelas D dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 2 Oktober 2023

Penulis

DINNI NUR AMALINA

NIM: 195120158

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Masalah.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	9
A. Paparan Teori.....	9
1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	9
2. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	18
B. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dalam mereduksi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	23
C. Kerangka Berpikir.....	24

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	25
E. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	30
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Prosedur Penelitian.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	50
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi – kisi Instrumen <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	31
Tabel 3. 2 Jawaban dan Skor Skala Likert	31
Tabel 3. 3 Jadwal Pelaksanaan <i>Treatment</i>	38
Tabel 3. 4 Interval Skor <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	41
Tabel 4. 1 Tabel Frekuensi <i>Pretest</i>	44
Tabel 4. 2 Skor <i>Pretest Fear of Missing Out (FoMO)</i>	45
Tabel 4.3 Skor <i>Posttest Fear of Missing Out (FoMO)</i>	46
Tabel 4. 4 Skor <i>Pretest dan Posttest Fear of Missing Out (FoMO)</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	25
Gambar 3. 1 Hasil Uji Reabilitas	34
Gambar 4. 1 Statistik Deskriptif	48
Gambar 4. 2 Uji Normalitas	49
Gambar 4. 3 Uji Hipotesis.....	49