

**EFEKTIVITAS KONSELING PERILAKU TEKNIK DISENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MENGATASI PERILAKU FOMO (*FEAR OF
MISSING OUT*) DI MAN 1 JOMBANG**

SKRIPSI



Oleh:

Ona Riantika

NIM: 12306193126

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG**

2023

**EFEKTIVITAS KONSELING PERILAKU TEKNIK DISENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MENGATASI PERILAKU FOMO (*FEAR OF
MISSING OUT*) DI MAN 1 JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Prodi Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Ushuluddin Adab dan dakwah

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh:

Ona Riantika

NIM: 12306193126

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG**

2023



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah**

Jl. Mayor Sujadi Timur no 46 Telp.0355-321513 Tulungagung Jawa Timur 66221
Website: fuad.iain-tulungagung.ac.id e-mail: fuad@iain-tulungagung.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

judul:

**EFEKTIVITAS KONSELING PERILAKU TEKNIK DISENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MENGATASI PERILAKU FOMO
(*FEAR OF MISSING OUT*) DI MAN 1 JOMBANG**

Yang disusun oleh

Nama Mahasiswa : Ona Riantika

NIM : 12306193126

Fakultas : USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

Jurusan : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/sidang skripsi

Tulungagung, 27 Maret 2023

Mengetahui

Koordinator Prodi

Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I, M.Pd
NIDN. 2014068802

Dosen Pembimbing

Wikan Galuh Widarto, M.Pd
NIP. 199103212019031020

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KONSELING PERILAKU TEKNIK DISENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MENGATASI PERILAKU FOMO
(FEAR OF MISSING OUT) DI MAN 1 JOMBANG**

Skripsi

Disusun Oleh

Ona Riantika

NIM. 12306193126

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 11 April 2023 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu Sarjana Sosial (S Sos)

Dewan Penguji Skripsi	Tanda Tangan
Ketua Penguji: <u>Dr.M.Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I, M.Pd</u> NIDN. 2014068802	
Penguji Utama: <u>Fehranti Putri Navion, M.Pd</u> NIP. 199009212019032026	
Sekretaris Penguji: <u>Wikan Galuh Widvarto, M.Pd</u> NIP. 199103212019031020	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

UIN Sa'id Ali Rahmatullah Tulungagung



Dr. Ashraf Rizqon Khamami, Lc., M.A.

NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Ona Riantika
NIM : 12306193126
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Dosen Pembimbing : Wikan Galuh Widyarto, M.Pd.
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Perilaku Teknik Disensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Perilaku Fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang.

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Tulungagung, 27 Maret 2023

Saya yang menyatakan,



NIM.12306193126



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ona Rianika
NIM : 12306193126
Jurusan : Dakwah Prodi Binubungau Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (....Skripsi....) yang berjudul:

Efektivitas Konseling Perilaku Teknik Desensitisasi Sistematis
Untuk Mengurangi Perilaku FOMO (Fear of Missing Out)
Di TMAT I Jombang.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 24 July 2023
Yang Menyatakan,



Ona Rianika
Nama terang dan tanda tangan