

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Perilaku Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Perilaku Fomo (*Fear of Missing Out*) di MAN 1 Jombang” ditulis oleh Ona Riantika NIM 12306193126. Pembimbing Wikan Galuh Widyarto, M.Pd. Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Sayyid Ali Rahmatullah, Tahun 2023.

Abstrak: *Fear of Missing Out* merupakan perasaan cemas dan takut yang muncul ketika individu menyadari orang lain sedang menikmati sebuah momen tertentu. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui tingkat perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) pada siswa serta efektivitas konseling perilaku dengan teknik *disensitisasi sistematis* untuk mengatasi perilaku fomo (*Fear of Missing Out*) pada siswa kelas XI Mipa 6 MAN 1 Jombang. Metode penelitian kuantitatif menggunakan sebuah metode berupa metode *pre-experimental design*. Desain yang digunakan adalah *one group pre-test post-test*. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas XI Mipa 6 MAN 1 Jombang yang berjumlah 32 siswa, sampel berjumlah 9 orang. Sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku fomo siswa kelas XI Mipa 6 MAN I Jombang berada pada kategori sangat tinggi dengan presentase (32%). Dari hasil uji t *paired sample test* diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan konseling perilaku teknik disensitisasi sistematis. Hasil uji *N-gain Score* persen menunjukkan nilai sebesar 232.5000 artinya dalam kategori efektif. Dapat disimpulkan bahwa teknik disensitisasi sistematis efektif digunakan untuk mengatasi perilaku fomo.

Kata kunci: Konseling Perilaku, Disensitisasi Sistematis, Fomo (*Fear of Missing Out*)

ABSTRACT

Thesis with the title "Effectiveness of Behavioral Counseling Systematic Desensitization Technique to Overcome fomo (Fear of Missing Out) Behavior in MAN 1 JOMBANG". Written by ona Riantika. NIM 12306193126. Lecturer Wikan Galuh Widyarto, M.Pd. Islamic Counseling Guidance Study Program, Department of Da'wah, Ushuluddin Faculty of Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah University Tulungagung, in 2023.

Abstract: *Fear of Missing Out is a feeling of anxiety and fear that arises when individuals realize other people are enjoying certain moment. This study has a goal, namely to determine the level of fomo (Fear of Missing Out) behavior to students as well as knowing the effectiveness of behavioral counseling with the Systematic Desensitization technique to overcome FOMO behavior in class XI science 6 MAN 1 Jombang's students. Quantitative research methods use a method in the form of a pre-experimental design method, called a pre-experimental design because this design is not a real experiment and there are external variables that affect the dependent variable and the sample selection is not random (purposive sampling) and the design used is one group pre test and post test which has one experimental group and does not have a comparison group which only compares the pre test values before treatment and posttest values after treatment. the population in this study were students of class XI science 6 MAN 1 Jombang who had fomo (Fear of Missing Out) behavior, a sample of 9 people samples were obtained using purposive sampling technique. This study shows that the fomo level of class XI science 6 MAN 1 Jombang students is in the very high category with a percentage of 32%. from the results of the paired sample t test obtained a significant value (2-tailed) of 0.000 < 0.05, there is a difference between fomo behavior before and after treatment and the result of the N gain score percent test show a value of 232, 000 meaning it is in the effective category. It can be concluded that systematic desensitization techniques are effectively used to overcome fomo behavior.*

Key Words: *Behaviour Counseling, Systematic Desensitization, Fomo (Fear of Missing Out).*

المخلص

أطروحة بعنوان " فعالية الإرشاد السلوكي تقنيات إزالة التحسس المنهجية للتغلب على سلوك فومو (الخوف من الضياع) في الرجل 1 جومبانج " كتبه أونا ريانتيكا نيم ١٢٣.١٢٦.١٩٣٦١٩٣٦ . ويكان جالوه ويديارتو ، م. شرطة عمان السلطانية. برنامج دراسة الإرشاد الإسلامي ، قسم الدعوة ، كلية أصول الدين الأدب والدعوة، جامعة السيد علي رحمة الله ، عام ٢٠٣٢

المخلص : تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى سلوك فومو (الخوف من الضياع) لدى الطلاب وفعالية الاستشارة السلوكية باستخدام تقنيات إزالة التحسس المنهجية للتغلب على سلوك فومو (الخوف من الضياع) لدى طلاب الفصل الحادي عشر ميبا ٦ مان ١ جومبانج. طرق البحث الكمي باستخدام طريقة التصميم قبل التجريبي. يطلق عليه تصميم ما قبل التجربة لأن هذا التصميم ليس تجربة حقيقية لأن هناك متغيرات من الخارج تؤثر على المتغير التابع واختيار العينة ليس عشوائيا والتصميم المستخدم هو مجموعة واحدة قبل الاختبار بعد الاختبار والتي لديها مجموعة تجريبية واحدة وليس لديها مجموعة مقارنة ، والتي تقارن فقط قيمة فومو قبل الاختبار قبل العلاج وقيمة فومو بعد الاختبار بعد العلاج. السكان في هذه الدراسة هو طالب من الدرجة الحادي عشر ميبا ٦ رجل ١ جومبانج الذي لديه سلوك فومو، عينة من ٩ اشخاص. تم الحصول على العينة باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة. وتبين هذه الدراسة أن مستوى السلوك فومو من الطلاب من الدرجة الحادي عشر ميبا 6 رجل ط جومبانج هو في فئة عالية جدا مع نسبة (٢٣٪). من نتائج اختبار اختبار العينة المزدوجة التي تم الحصول عليها قيمة كبيرة (٢ ذيل) من >..... >٥...، فإنه يدل على أن استينيان فومو يمكن أن يقلل من سلوك فومو

الكلمات المفتاحية: الاستشارة السلوكية ، التحسس المنهجي ، الفومو (الخوف منالضياع)