

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENGATASI PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
PADA SISWA KECANDUAN MEDIA SOSIAL
DI MAN PEMATANGSIANTAR**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

PUTRI FADHILAH FAUZYAH

NIM: 0303.18.3196



UNI SUMATERA UTARA MEDAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

MEDAN

2023

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENGATASI PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
PADA SISWA KECANDUAN MEDIA SOSIAL
DI MAN PEMATANGSIANTAR**



**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu**

Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

PUTRI FADHILAH FAUZYAH

NIM: 0303.18.3196

Pembimbing I

**Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A
NIP: 198012122009121001**

Pembimbing II

**Dr. Nurika Khalila Daulay, M.A
NIP: 197606202003122001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**



SURAT PENGESAHAN

Skripsi ini yang berjudul “UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI PERILAKU FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DI MAN PEMATANGSIANTAR ” yang disusun oleh Putri Fadhilah Fauzyah yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Sarjana Strata Satu (S-1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan pada tanggal:

07 Februari 2023 M
16 Rajab 1444 H

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan pada Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Ketua

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 198212092009122002

Sekretaris

Alfin Siregar, M.Pd.I
NIP. 198607162015031002

Anggota Penguji

1. Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A
NIP. 198012122009121001

2. Dr. Nurika Khalila Daulay, M.A
NIP. 197606202003122001

3. Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 198212092009122002

4. Ade Chita Putri Harahap, M.Pd., Kons
NIP. 199103012019032014

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan

Dr. H. Mardianto, M.Pd
NIP. 196712121994031004

Medan, 10 Januari 2023

Nomor Istimewa : -
Lampiran : -
Perihal : Skripsi

Kepada Yth:

Bapak Dekan Fak. Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa:

Nama : Putri Fadhilah Fauzyah

Nim : 0303183196

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Judul : **Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku *Fear Of Missing Out (Fomo)* Pada Siswa Kecanduan Media Sosial di Man Pematangsiantar**

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing I



Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A
NIP: 198012122009121001

Pembimbing II



Dr. Nurika Khalila Daulay, M.A
NIP: 197606202003122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “**Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kecanduan Media Sosial Di MAN Pematangsiantar**” adalah karya saya sendiri. Pengutipan yang terdapat dalam skripsi ini dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku apabila suatu hari nanti ada pihak lain yang keberatan terhadap keaslian skripsi saya ini atau ditemukan bukti yang sangat kuat adanya unsur plagiasi atau penciplakan atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan.

Medan, 10 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan,



Putri Fadhilah Fauzyah
NIM: 0303183196

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN



ABSTRAK

Nama : Putri Fadhilah Fauzyah
Nim : 0303183196
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Pembimbing I: Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A
PembimbingII: Dr. Nurika Khalila Daulay, M.A
Judul Skripsi : Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kecanduan Media Sosial di MAN Pematangsiantar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Bentuk dari perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar, 2) Faktor penyebab timbulnya perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar, 3) Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar, 4) Upaya guru BK untuk mengatasi perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar.

Jenis penelitian ini kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Informan dalam penelitian ini adalah guru BK dan siswa. teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data dari Miles & Hubermann meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan., sedangkan penjaminan keabsahan data dilakukan dengan memfokuskan pada kepercayaan, keteralihan, ketergantungan, dan kepastian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Individu yang mengalami perilaku *fear of missing out* ini memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah karena terus membandingkan hidupnya dengan orang lain. 2) Faktor penyebab timbulnya perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial adalah untuk mencari hiburan dan kesenangan melalui media sosial. 3) Dampak yang ditimbulkan dari perilaku ini yaitu individu menjadi terobsesi dengan dunia maya. 4) Upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* akibat kecanduan media sosial yaitu dengan memberikan layanan BK yang sesuai dan mengedukasi konten yang layak dan tidak layak.

Kata Kunci: *upaya, fear of missing out, kecanduan medsos*

PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing I

Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A
NIP: 198012122009121001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas segala nikmat kesehatan. Shalawat berangkai salam peneliti hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW, yang peneliti harapkan semoga kelak mendapat syafaat di yaumul akhir, Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul: **“Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa Kecanduan Media Sosial di MAN Pematangsiantar”** sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Peneliti banyak berterima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh rekan-rekan yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam menunjang terselesaikannya Skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, yaitu bapak **Dr. Mardianto, M.Pd**
3. Ibu **Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU.
4. Bapak **Alfin Siregar, M.Pd.I**, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU.
5. Dosen Penasehat Akademik Bapak **Drs. Purbatua Manurung, M.Pd** yang senantiasa memberikan arahan kepada peneliti selama berada di bangku perkuliahan.

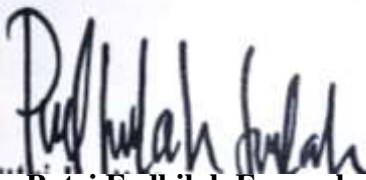
6. Terima kasih kepada dosen pembimbing skripsi saya, yaitu Bapak **Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A** dan Ibu **Dr. Nurika Khalila Daulay, M.A.** Atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
7. Terima kasih kepada Bapak Kepala Madrasah MAN Pematangsiantar, yaitu Bapak **Hasanuddin Hasibuan, M.Pd** serta dewan guru lainnya yang telah membantu peneliti dalam mengumpulkan data yang peneliti butuhkan dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Terima kasih kepada teman-teman saya **Zelfia Virdawani Suwana, Puspa, Rizky Dilla, Aigia Maya** yang selalu membuat saya tertawa, mendengarkan keluh kesah saya, serta meluangkan waktu untuk menemani saya disaat suntuk dan selalu memberikan semangat.
9. Terima kasih kepada teman-teman akhir perkuliahan saya **Nadya Annastasya, Rahmat Fauzi Nasution, Bastian Pasaribu** yang telah menemani, mendukung, dan menghibur saya diakhir perkuliahan ini.
10. Terakhir, terima kasih kepada yang teristimewa **Ramadhan Bagaskara** yang telah mendukung saya dalam setiap keadaan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca, semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya. Peneliti berharap hasil penelitian ini berguna khususnya bagi peneliti dan pembaca.

Medan, 20 Juli 2022

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA

Peneliti


Putri Fadhilah Fauzyah

NIM: 0303183196

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang sangat kusayangi:

Kedua orang tua yang sangat kucinta, Ibu saya **Suarse Nasution** dan Ayah saya **Kasriono** sebagai rasa hormat dan terima kasih atas segala do'a yang tiada henti dilantarkan hingga saya bisa di titik ini. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang selama ini kurasakan, segala dukungan yang tiada mungkin bisa kubalas hanya dengan lembaran kertas bertuliskan cinta dan persembahan.

Untuk kedua abang saya dan Kakak saya,
Fauzy Ahmad, Ade Faisal, Dian Nasution, dan Lia Dwi Nasution
Terima kasih telah menjadi abang dan kakak yang bisa diandalkan ketika aku butuh uang, makanan, jalan-jalan, serta waktu untuk bercerita.
Semoga segala kebaikan dilipat gandakan oleh Allah SWT.

Aamiin Allahumma aamiin

Last but not least.

I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I'm feeling so grateful in my current state.

Diriku,

Terimakasih banyak telah bertahan hingga di fase ini
Kamu hebat, kamu kuat, kamu mandiri, kamu cantik, kamu berharga
Ikhlas dan maafkan hal-hal yang telah terjadi sama kamu♥

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL/JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PERNYATAAN KEASLIAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR.....ii

PERSEMBAHAN.....iv

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL..... viii

DAFTAR GAMBAR.....ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1.Latar Belakang 1

1.2.Batasan Penelitian..... 7

1.3.Rumusan Masalah 7

1.4.Tujuan Penelitian 7

1.5.Manfaat Penelitian 8

BAB II ACUAN TEORI..... 9

2.1. Bimbingan Konseling..... 9

2.1.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling..... 9

2.1.2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling	10
2.1.3. Tujuan Bimbingan dan Konseling	12
2.2. Media Sosial.....	14
2.2.1. Defenisi Media Sosial	14
2.2.2. Klasifikasi Media Sosial	16
2.2.3. Manfaat Media Sosial	19
2.3. Kecanduan Media Sosial.....	20
2.3.1. Defenisi Kecanduan Media Sosial	20
2.3.2. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial	23
2.4. <i>Fear Of Missing Out</i>	26
2.4.1. Defenisi <i>Fear Of Missing Out</i>	26
2.4.2. Aspek-aspek <i>Fear Of Missing Out</i>	31
2.5. Penelitian Relevan.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
3.3. Data dan Sumber Data	39
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.5. Teknik Analisis Data.....	43
3.6. Teknik Penjaminan Keabsahan Data	44
3.7. Tahap-tahap Penelitian.....	46
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	48

4.1. Temuan Penelitian.....	48
4.2. Pembahasan.....	64
BAB V Kesimpulan dan Saran	75
5.1. Kesimpulan	75
5.2. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Daftar Nama Kepala Sekolah MAN PS	48
--	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Struktur Organisasi MAN Pematangsiantar49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Catatan Lapangan di MAN Pematangsiantar	81
Lampiran 2 Pedoman Wawancara Informasi Penelitian.....	83
Lampiran 3 Lembar Hasil Wawancara Siswa MAN.....	91
Lampiran 4 Lembar Hasil Wawancara Siswa MAN.....	95
Lampiran 5 Lembar Hasil Wawancara Siswa MAN.....	99
Lampiran 6 Lembar Hasil Wawancara Siswa MAN.....	103
Lampiran 7 Lembar Hasil Wawancara Siswa MAN.....	106
Lampiran 8 Lembar Hasil Wawancara Guru BK MAN	110
Lampiran 9 Studi Dokumentasi	113
Lampiran 10 Dokumentasi.....	114
Lampiran 11 Surat Persetujuan Informan	117
Lampiran 12 Format Layanan BK MAN Pematangsiantar.....	120
Lampiran 13 Surat Izin Riset	121
Lampiran 14 Surat Telah Melaksanakan Riset	122
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup	123