

## ABSTRAK

**Nasywa Rayya Athallah** : Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) (Penelitian di SMA Negeri 1 Kawali)

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan remaja, khususnya siswa di SMA Negeri 1 Kawali. FoMO merupakan kecemasan sosial yang muncul akibat kekhawatiran tertinggal dari tren atau aktivitas menarik di media sosial, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan kedisiplinan siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Menggambarkan pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bagi siswa yang mengalami FoMO dan hasil konseling individu dengan pendekatan CBT dalam mengatasi perilaku FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Kawali

Landasan teoretis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi konsep konseling individu oleh Gerald Corey yang menekankan pada hubungan terapeutik, teori *Cognitive Behavioral Therapy* oleh Aaron T. Beck yang berfokus pada restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir *maladaptif*, serta teori *Fear of Missing Out* oleh Przybylski yang mendefinisikan fenomena tersebut sebagai dorongan kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat FoMO tinggi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan pendekatan CBT mampu memberikan perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku siswa yang mengalami FoMO. Perubahan tersebut ditandai dengan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengevaluasi pikiran negatif, menurunnya kecemasan serta *overthinking*, dan berkurangnya intensitas penggunaan gawai. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan waktu, keterlibatan pada aktivitas produktif, serta interaksi sosial secara langsung. Dengan demikian, pendekatan CBT dinilai efektif dalam membantu mengatasi perilaku FoMO melalui perubahan pola pikir yang lebih adaptif.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Fear of Missing Out* (FoMO), Siswa.