

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING  
OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA  
SOSIAL AKTIF DI UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Laila Rahmawati**

**NIM. 126308213223**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

**APRIL 2025**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING  
OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA  
SOSIAL AKTIF DI UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG***

**SKRIPSI**

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan menempuh  
program Sarjana (S1) Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh:

**Laila Rahmawati**

**NIM. 126308213223**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
APRIL 2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

**“HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
(FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL AKTIF DI  
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG”**

Yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Laila Rahmawati  
NIM : 126308213223  
Program Studi : Psikologi Islam  
Jurusan : Dakwah  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/sidang skripsi.

Tulungagung, 17 April 2025

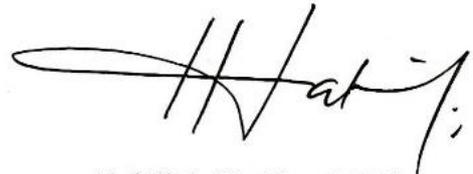
Mengetahui,

Koord. Program Studi,

Dosen Pembimbing,



Germino Wahyu Broto, M. Si  
NIP. 198003012014031001



Abdulloh Chakim, M.Pd  
NIP. 197301071998031003

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” yang ditulis oleh Laila Rahmawati NIM 126308213223 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Selasa, 29 April 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

### DEWAN PENGUJI

#### Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Nama : AFINIA SANDHYA RINI, M.Psi., Psikolog.

NIP. 198905202023212058

Tanda Tangan



Penguji Utama:

Nama : ARINA HUSNA ZAINI, M.Pd.

NIP. 199301162020122016



Sekretaris:

Nama : ABDULLOH CHAKIM, M.Pd.

NIP. 197301071998031003



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. H. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A.

NIP. 197408292008011006

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Laila Rahmawati  
NIM : 126308213223  
Semester : 8  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Dosen Pembimbing : Abdulloh Chakim, M.Pd  
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out*  
(FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di  
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil penelitian atau hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ditemukan kesalahan dalam pernyataan ini, maka saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini, dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Tulungagung, 22 April 2025



Laila Rahmawati  
NIM. 126308213223

## PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI



**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 : LAILA RAHMAWATI  
NIM : 126308213223  
Jurusan : Psikologi 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:

Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

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, 4 Juni 2025  
Yang Menyatakan,

  
  
LAILA RAHMAWATI

## ***MOTTO***

“Tidaklah Mungkin Bagi Matahari Mengejar Bulan dan Malam pun Tidak dapat Mendahului Siang. Masing – Masing Beredar Pada Garis Edarnya”

Al – Quran Surah Yasin ayat 40

“Bukan Pandangan Orang Lain Tentangmu Yang Membentuk Dirimu. Melainkan, Pandanganmu Terhadap Dirimu”

Kim Sabu – Drama *Romantic Doctor Teacher Kim 3*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya persembahkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatnya telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam mengerjakan skripsi, tidak lupa doa dan dukungan dari orang – orang tercinta dan terkasih saya, sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik dan juga tepat waktu. Maka dari itu saya merasa sangat bersyukur dan berterima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas berkat dan rahmatnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu
2. Ibu Katimah, cinta kasihku, duniaku dan surgaku. Kata terima kasih saja tidak mampu untuk menggambarkan bagaimana rasa syukur saya atas dukungan dan doa yang panjenengan beri kepada saya. Saya sungguh sangat bersyukur bisa menjadi putrimu yang selalu diberi curahan cinta dan kasih. Dukungan dan doa panjenengan selalu menjadi pacuan semangat saya untuk hidup lebih baik. Terima kasih atas masukan, dukungan dan doa yang selama ini selalu panjenengan ucapkan di setiap sholat untuk saya, untuk kelancaran skripsi dan untuk masa depan saya.
3. Bapak Gunadi, cinta pertamaku. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang panjenengan beri mampu menumbuhkan rasa percaya diri saya untuk menyelesaikan skripsi. Doa dan harapan panjenengan dapat menjadikan semangat dan rasa tenang saya selama mengerjakan skripsi.
4. Almh Uti Samilah dan Kakung Subakir. Uti yang telah mendahului kami, terima kasih atas doa dan kasih sayang yang panjenengan berikan semasa Ila kecil. Untuk Kakung Subakir yang selalu menanyakan bagaimana skripsinya setiap selesai bimbingan dan selalu mendoakan kelancaran selama kuliah.
5. Pak Agus Riadi dan Adik – adikku, Enjang Satria Suminar, Abid Azka Pranaja dan Choiruz Zadit Taqwa, yang selalu menyemangati, mendukung mendoakan dan menghibur saya ketika pusing dalam mengerjakan skripsi.

6. Keluarga besar yang tidak mampu saya sebut saya satu persatu juga turut mendoakan agar skripsi saya segera selesai dan segera bekerja.
7. Bapak Abdulloh Chakim, M.Pd Dosen Pembimbing saya, yang telah memberikan masukan dan arahan selama skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
8. Ibu Arina Husna Zaini, M.Pd selaku Dosen Penguji Utama dan Ibu Afinia Sandhya Rini, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji, yang telah memberikan masukan dan ilmu bagi penulisan skripsi ini.
9. Sahabat seperjuangan saya, Mbak Wardatul Hasanah dan Much. Ainur Rofiqi yang juga sama – sama berjuang mengerjakan skripsi terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang saling mendukung dalam hal apapun.
10. Sahabat Jamaah Bromo (nama grup whats'app kami) Winda, Ayuk, Dzikru, Dimas, Shella yang juga berjuang menyelesaikan skripsi terima kasih sudah menjadi teman yang supportif satu sama lain dan menghibur Ketika penat mengerjakan skripsi

Tulungagung, 21 April 2025

Penulis

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”** sebagai syarat peneliti untuk menuntaskan Program Sarjana (S1) Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Selain itu shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW sebagai sosok pemimpin umat muslim yang menjadi suri tauladan yang mulia, membawa berkah dan kedamaian bagi seluruh alam.

Penulis sadar bahwa dalam skripsi ini tidak dapat selesai tanpa adanya dukungan, bimbingan dan bantuan dari banyak pihak dari keluarga sampai akademika kampus UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, maka penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dengan telus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Bapak Amirullah Ali Moebin, S.Pd.I., M.I.Kom. selaku Ketua Jurusan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Bapak Germino Wahyu Broto, M.Si. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
5. Bapak Abdulloh Chakim, M.Pd dosen pembimbing saya, yang telah memberikan masukan dan arahan selama skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

6. Ibu Arina Husna Zaini, M.Pd selaku Dosen Penguji Utama dan Ibu Afinia Sandhya Rini, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji, yang telah memberikan masukan dan ilmu bagi penulisan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh civitas akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
8. Keluarga saya, Ibu Katimah dan Bapak Gunadi kedua orang tua saya dan adik saya Enjang Satria Suminar yang selalu memberikan doa dan dukungan. Menjadi penyemangat saya dalam mengerjakan skripsi.
9. Teman – teman yang telah menjadi responden saya dan membantu proses skripsi dengan baik.
10. Teman – teman PI E dan angkatan 21 yang sama – sama berjuang untuk menyelesaikan skripsi dan telah kebersamaan dari mahasiswa baru sampai dengan mahasiswa akhir.
11. Dan yang terakhir, semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Tulungagung, 21 April 2025

Laila Rahmawati

NIM. 126308213223