

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL*, *FEAR OF MISSING OUT*
(*FOMO*), DAN *LONELINESS* DENGAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS XI
MAN 3 TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



Oleh :

Yunia Wahyu Qoirida

NIM. 126306211046

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

2025

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL*, *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO), DAN
LONELINESS DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
PADA SISWA KELAS XI MAN 3 TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan
menempuh program Sarjana (S1)

Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh :

Yunia Wahyu Qoirida

NIM. 126306211046

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

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Control*, *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Loneliness* dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Tulungagung” yang ditulis oleh Yunia Wahyu Qoirida ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
Febranti Putri Navlon, M.Pd NIP. 199009212019032026	17 Juli 2025	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Dr. Muhammad Sholihuddin Zubdi, M.Pd
NIP. 198806142023211023

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Control*, *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Loneliness* dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Tulungagung” yang ditulis oleh Yunia Wahyu Qoirida ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Senin tanggal 28 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial.

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Arina Husna Zaini, M.Pd
NIP. 199301162020122016

Penguji Utama:

Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd
NIP. 198806142023211023

Sekretaris:

Febranti Putri Navlon, M.Pd
NIP. 199009212019032026

Tanda Tangan



PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yunia Wahyu Qoirida

NIM : 126306211046

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas/Program : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

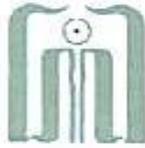
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tulungagung, 18 Juli 2025

Saya yang menyatakan



Yunia Wahyu Qoirida
NIM. 126306211046



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

Jalan Mayor Sujad 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 : YUNIA WAHYU GOIRIDA
NIM : 126306211046
Jurusan : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Fakultas : LISHULUDDIN, ADAB DAN DARWAH
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 SELF-CONTROL, FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN LONELINESS DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS XI MAN 3 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, 27 AGUSTUS 2025

Yang Menyatakan,



YUNIA WAHYU GOIRIDA

MOTTO

“Aku memang belum sehebat orang lain, tapi aku bangga karena aku tetap mau berusaha. Banyak hal yang hampir membuatku menyerah, tapi aku bangga karena aku berhasil melewatinya. Orang lain mungkin tak akan pernah tahu seberapa kuat aku bertahan, menahan, meredam isi kepala, dan tetap berusaha membuat semuanya terlihat baik-baik saja. Keterbatasan dalam diri bukanlah penghalang selama masih ada kemauan untuk mencoba. Tak apa jika keadaanku terasa sulit saat proses ini berlangsung. Jika aku tidak mencobanya, bagaimana aku bisa tahu bahwa sebenarnya aku punya kesempatan? Kita tidak harus hebat untuk memulai, tapi kita harus berani memulai untuk menjadi hebat.”

(Yunia Wahyu Qoirida)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak Ponijan dan Mamak Kasri, penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala pengorbanan dan ketulusan yang telah diberikan. Untuk Bapakku, sosok pekerja keras yang hanya sempat mengecap bangku Sekolah Dasar, dan untuk mamakku tercinta yang bahkan tak pernah merasakan duduk di ruang kelas. Meski kalian tidak menempuh pendidikan tinggi, kalian mengerti betapa pentingnya ilmu dan selalu berusaha memberikan yang terbaik, tidak pernah lelah mendoakan, mengupayakan, serta memberikan dukungan, baik secara moral maupun finansial, dan selalu memprioritaskan pendidikan serta kebahagiaan anaknya. Terimakasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah lekang oleh waktu, kesabaran, serta pengorbanan yang terus mengiringi perjalanan hidup penulis. Bapak dan Mamak telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang penulis lalui. Semoga Bapak dan Mamak senantiasa diberikan kesehatan, umur panjang, dan kebahagiaan, serta dapat menyaksikan penulis meraih kesuksesan.
2. Seluruh anggota keluarga besar penulis, yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas dukungan, perhatian, dan doa yang senantiasa menguatkan penulis dalam menjalani masa perkuliahan. Kehadiran dan semangat kalian menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah perjuangan.
3. Sahabat di perantauan, Ratna Kumala Ning Tias S.Pd., Cindy Laili Kismani Putri S.Sos., dan Brita Aprillia Mady,S.H. yang telah penulis anggap seperti saudara sendiri, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang senantiasa diberikan selama menempuh perjalanan di tanah rantau. Kehadiran dan perhatian kalian telah

menjadi sumber kekuatan dan penghiburan bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dan membawa kebaikan bagi kita semua.

4. Keluarga besar Kos Putri Semoga Jaya, terimakasih atas kebersamaan, dukungan, dan kehangatan yang menjadi sumber semangat dan kenyamanan selama masa perantauan ini.
5. Teman-teman BKI-B Angkatan 2021, penulis mengucapkan terimakasih atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang telah diberikan selama menempuh proses studi. Kehadiran kalian sebagai rekan seperjuangan telah menjadi sumber motivasi, inspirasi, dan kekuatan dalam menghadapi tantangan selama masa perkuliahan.
6. Untuk peserta *Class of Champion's* by Ruang Guru, terutama Maxwell, Xaviera, Shakira, Najwa, Kadit, Brian, dan Kevin. Terimakasih telah menjadi sumber inspirasi bagi penulis untuk terus berjuang meraih impian dan menyelesaikan skripsi. Walaupun penulis merasa tidak segenius kalian, kehadiran kalian meski tidak secara langsung, telah memotivasi penulis untuk terus bertumbuh, memperbaiki diri, dan memantaskan diri demi impian yang telah lama diperjuangkan.
7. Terakhir, kepada diri sendiri, Yunia Wahyu Qoirida. Terimakasih telah bertahan sejauh ini dan memilih untuk terus berusaha, meskipun seringkali harus menghadapi rasa putus asa dalam perjalanan yang penuh tantangan. Terima kasih telah tetap kuat, tidak lelah untuk mencoba, dan selalu berupaya menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya. Apapun kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mari rayakan setiap langkah dan pencapaian yang telah diraih sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa mendatang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan *Self-Control*, *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Loneliness* dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Tulungagung” ini dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Strata Satu Sarjana Sosial (S.Sos). Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc, M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahamtullah Tulungagung.
3. Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, M.Pd selaku Koorprodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Febranti Putri Navion, M.Pd. selaku dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan doa, dukungan, masukan serta saran-saran positif dalam proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Bapak/Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
6. Seluruh civitas akademika Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
7. Drs. Muhamad Dopir, M. Pd.I. selaku Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Tulungagung.
8. Reza Rinaldy Afrioko, S.Pd. selaku koordinator guru BK MAN 3 Tulungagung.
9. Siswa-siswi kelas XI MAN 3 Tulungagung

10. Serta seluruh pihak yang tidak dapat di sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini

Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala budi kebaikan yang telah diberikan dan selalu diberikan berkah-Nya. Penulis menyadari dalam kepenulisan skripsi masih terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua kalangan.

Tulungagung, 18 Juli 2025

Yunia Wahyu Qoirida
NIM. 126306211046