

Hubungan Antara Kesadaran (Mindfulness) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Serjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :

**SEILA HENIA AZURA PUTRI
NIM 2215040206**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL
1448 H/2026 M**

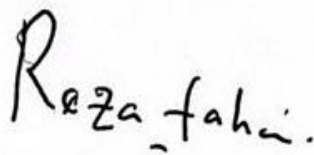
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kesadaran (Mindfulness) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang” disusun oleh Scila Henia Azura Putri, NIM 2215040206, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 17 Juni 2026

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196908292002121002

Pembimbing II



Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Seila Henia Azura Putri

NIM : 2215040206

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara Kesadaran (Mindfulness) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang”** adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi manapun

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini saya kutip dari orang lain yang telah ditulis sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana.

Padang, 17. Juni 2026
Saya yang menyatakan



Seila Henia Azura Putri
2215040206

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kesadaran (Mindfulness) dengan Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang". Seila Henia Azura Putri NIM 2215040206 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 9 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 6 September 2026

Tim Penguji
Ketua

Reza fahmi

Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP.196908292002121002

Penguji I

Subhan

Dr. Subhan Ajrin Sudirman., M.A
NIP. 198109282011010006

Penguji II

Fadhilah

Fadhilah, S.Psi., M.Pd.I
NIP. 198011112006042002

Penguji III

Reza fahmi

Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196908292002121002

Penguji IV

Mardenny

Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Bin Imam Bonjol Padang



Dr. Setriyono, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Kesadaran (Mindfulness) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang**” disusun oleh Seila Henia Azura Putri, NIM 2215040206, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Pesatnya perkembangan teknologi informasi menempatkan media sosial, khususnya platform TikTok, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Di satu sisi, intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berpotensi memicu fenomena psikologis *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan sosial akibat perasaan takut tertinggal informasi atau tren berharga dari orang lain. Salah satu faktor internal yang dipandang dapat memitigasi kecenderungan ini adalah *mindfulness* (kesadaran penuh), yakni kemampuan individu untuk hadir secara sadar saat ini tanpa menghakimi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial TikTok pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah UIN Imam Bonjol Padang.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 124 mahasiswa angkatan 2022 yang diambil melalui *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang menggunakan teori Bear, (2006) dan skala FoMO yang menggunakan teori dari Przybylski, (2013), kemudian dianalisis dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Analisis data statistik dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* berbantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *mindfulness* tinggi (62,9%) dan tingkat FoMO tinggi (50,8%). Uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,396 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan; semakin tinggi tingkat *mindfulness*, maka semakin rendah tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna TikTok. Kesimpulannya, *mindfulness* berperan penting dalam mereduksi kecemasan sosial di era digital.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *Fear of Missing Out* (FoMO), TikTok, Mahasiswa Ekonomi Syariah

ABSTRACT

The thesis titled "The Relationship Between Mindfulness and Fear of Missing Out (FoMO) regarding TikTok Social Media among Sharia Economics Students at UIN Imam Bonjol Padang" was authored by Seila Henia Azura Putri (Student ID 2215040206), a student of the Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang.

The rapid development of information technology has positioned social media specifically the TikTok platform as an inseparable part of students' lives. On one hand, high-intensity TikTok usage has the potential to trigger the psychological phenomenon known as Fear of Missing Out (FoMO), a form of social anxiety stemming from the fear of missing out on valuable information or trends experienced by others. One internal factor considered capable of mitigating this tendency is mindfulness an individual's ability to be consciously present in the moment without judgment. This study aims to determine the relationship between mindfulness and FoMO regarding TikTok usage among Sharia Economics students at UIN Imam Bonjol Padang.

The study employed a quantitative correlational approach with a sample of 124 students from the class of 2022, selected via simple random sampling. Data were collected using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) based on Bear's (2006) theory and a FoMO scale based on Przybylski's (2013) theory and subsequently analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. Statistical data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test with the aid of SPSS version 25 software. The results indicate that the majority of students exhibited high levels of mindfulness (62.9%) and high levels of FoMO (50.8%). Hypothesis testing revealed a correlation coefficient of -0.396 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This demonstrates a significant negative relationship; the higher the level of mindfulness, the lower the level of FoMO among students who use TikTok. In conclusion, mindfulness plays a significant role in reducing social anxiety in the digital era.

Keywords: *Mindfulness, Fear of Missing Out (FoMO), TikTok, Syariah Economics students.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. Yang telah mencurahkan rahmat, hidayah, dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”Hubungan *Mindfulness* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang” ini dengan tepat waktu. Sholawat dan salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, semoga kita mendapatkan syafaatnya dihari akhir kelak. Penulis menyadari bahwa selama proses skripsi ini, banyak kendala dan tantangan yang harus dilalui. Namun dengan bantuan, dukungan, dan motivasi dari berbagai pihak apapun yang erasa berat dapat dihadapi dengan mudah. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta Wakil Dekan, juga jajaran karyawan dan karyawan yang telah mengembangkan kualitas pendidikan dengan memberi fasilitas kepada penulis selama delapan semester ini. Semoga karya tulis ini dapat menyumbangkan kontribusi yang berarti.
2. Ketua Program Studi Psikologi Islam dan Sekretaris jurusan terima kasih atas arahan serta kepeduliannya terhadap kelancaran administrasi penulis selama delapan semester ini.
3. Fadhilah S.Psi., M.Pd.I selaku penasehat akademik atas arahan dan nasehat untuk memastikan kelancaran perkembangan akademik penulis
4. Kedua dosen pembimbing penulis Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A

selaku pembimbing I, dan Bapak Mardenny, S.Psi., M.psi., Psikolog selaku pembimbing II, terima kasih telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dengan sepenuh hati, memberikan ide dan motivasi tanpa henti, mendukung dan memudahkan proses penulis untuk cepat menyelesaikan skripsi, juga kesabaran dan kepercayaan yang membuat penulis semakin semangat menyelesaikan karya tulis ini. Semoga setiap kebaikan dibalas dengan pahala berlipat ganda, Aamiin.

5. Ibu Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog dan Bapak Rahman Pranovi Putra, M. Psi sebagai *expert judgemet* yang telah meluangkan waktu untuk mengoreksi akat ukur penelitian penulis sehingga layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian ini.
6. Segenap dosen pengajar Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih telah tulus dan sabar memberikan ilmu, ide, inspirasi, motivasi, dan mengajarkan penulis banyak pelajaran yang begitu berharga selama masa perkuliahan. Semoga sehat selalu dan semua curahan ilmu menjadi lading pahala.
7. Seluruh staf resepsionis yang telah membantu dan mempermudah penelitian dalam mengurus administrasi yang dibutuhkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Cinta pertama dan panutan penulis, Ayahanda Gus Hendriman dan Pintu surgaku Ibunda Asmaini yang telah mempercayai penulis untuk menempuh jalan yang telah penulis pilih. Terimakasih untuk cinta,

dukungan, kepercayaan dan do'a-do'a yang tiada henti tercurahkan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang terbaik disemua pencapaian ataupun kegagalan yang penulis alami. Semoga Papa dan Mama sehat, panjang umur dan bahagia selalu.

9. Adik penulis Regina Yolanda Tresisa dan Haqsya Qairi Atallah yang selalu menjadi semangat dan tujuan utama penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Karena ia adalah tanggung jawab penulis untuk mendidik, menjaganya dan mari saling membahu, merangkul ke depannya untuk mengangkat derajat keluarga. Dan juga sepupu penulis Rani Syafitri yang sudah penulis anggap sebagai kakak kandung penulis yang selalu beri nasehat dan semangat kepada penulis selama ini.
10. Seluruh keluarga besar penulis yang tiadak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan.
11. Sahabat penulis dari awal sampai akhir perkuliahan. Shofi, Cut, Naura, dan Anggun terima kasih telah ada dalam setiap suka dan duka yang penulis lalui selama kurang lebih 4 tahun ini. Meskipun tidak selalu bahagia yang kita lalui, terima kasih telah saling mendukung, menemani, menguatkan, memaafkan, dan tidak menyerah dengan keadaan. Mari berteman selamanya walaupun nanti akan kembali ke kampung halaman masing-masing.
12. Lalu sahabat- sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Mereka yang masih kebersamai penulis dari masa SMP, SMA dan hingga saat sekarang ini. Terima kasih telah mendengarkan dan saling mendukung penulis walaupun berbeda kegiatan, berbeda Universitas dan berbeda Jurusan. Terus berhubungan baik sampai kapanpun yaaa.

13. Wahyuni Fitri teman yang penulis temui di masa KKN. Yang sekarang menjadi teman dekat penulis, jadi teman carita, teman berkeluh kesah saat mengerjakan tugas akhir ini dan selalu memberi support kepada penulis untuk tetap optimis dengan apa yang sedang di kerjakan saat ini. Terima kasih untuk semua bantuannya, semoga kita selalu menjadi teman dalam kadaan apapun.
14. Teman- teman KKN Limau Puruik, Kinali, Pasaman Barat UIN Imam Bonjol Padang yang telah menjadi bagian berharga dalam perjalanan perkuliahan, memberi inspiraasi, mengenalkan arti kekeluargaan dan meningkatkan pengetahuan penulis. Dan tidak lupa juga terkhusus kepada teman- teman masjid al-ikhlas yang disebut keluarga itu.
15. Angkatan 2022 Psikologi Islam, khususnya teman-teman PI-E, yang telah kebersamai dan memberi banyak pelajaran bagi penulis selama perkuliahan. Terimakasih untuk setiap dukungan, dan dan semoga kalian sukses dimanapun kalian berada.
16. Semua mahasiswa Ekonomi Syariah UIN Imam Bonjol Padang yang bersedia menjadi subjek penelitian dan meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian.
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih

atas dukungan, doa motivasi, serta semngatnya.

18. Serta sebuah apresiasi tertinggi dan rasa terima kasih yang tak terhingga penulis persembahkan untuk diri sendiri, SEILA HENIA AZURA PUTRI. Terima kasih karena telah bersedia berjuang sejauh ini melalui jalan yang tidak mudah. Terima kasih atas ketangguhan hati, kekuatan fisik, dan kelapangan pikiran yang telah dikerahkan sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak menyerah. Terima kasih telah memeluk erat setiap proses, bertahan melewati malam-malam yang penuh revisian, dan tetap melangkah maju dengan kepala tegak. Skripsi ini adalah bukti nyata dari kedewasaan, kerja keras, air mata, dan doa yang berhasil kau jaga dalam dirimu. *You've done an incredibly amazing job*, Seila.

Penulis menyadari bahwa karya penulis ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan penulis. Untuk itu, penulis mengharapkan masukan dan kritikan dari pembaca untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat.

Padang, 17 Juni 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Seila Henia Azura Putri', written in a cursive style.

Seila Henia Azura Putri

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	18
C. Rumusan Masalah	19
D. Batasan Masalah	20
E. Tujuan Penelitian	20
F. Manfaat Penelitian	21
G. Sistematika Penulisan	22
BAB II KAJIAN PUSTAKA	24
A. Mindfulness	24
B. Fear of Missing Out (FoMO)	30
C. Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i>	36
D. Penelitian Relevan	37
E. Kerangka Konseptual	39
F. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	43
D. Instrumen Penelitian	45
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	52

1. Uji Validitas	52
2. Uji Reliabilitas	53
F. Analisis Data	54
1. Kategorisasi Variabel	55
2. Uji Normalitas	55
3. Uji Linearitas	56
4. Uji Hipotesis	56
BAB IV PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Subjek Penelitian	58
B. Pelaksanaan Penelitian	59
C. Hasil Penelitian	61
1. Deskripsi Data	61
3. Uji Normalitas	67
4. Uji Linearitas	68
D. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Jumlah Data Mahasiswa Aktif Ekonomi Syariah Tahun Angkatan 2022	2
Tabel 3. 1 Jumlah data mahasiswa aktif.....	43
Tabel 3. 2 Alternatif dan Skor Jawaban	46
Tabel 3. 3 Indeks Daya Diskriminasi Aitem	47
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Mindfulness</i> Sebelum Uji Coba	47
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Mindfulness</i> Sesudah Uji Coba	49
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> Sebelum Uji Coba	50
Tabel 3. 7 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> Setelah Uji Coba	51
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Reabilitas skala <i>Mindfulness</i>	54
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i>	54
Tabel 4. 1 Hasil Uji Data Deskriptif Statistik	62
Tabel 4. 2 Persamaan Kategori Variab	56
Tabel 4. 3 Kategorisasi Data Skala <i>Mindfulness</i>	65
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Skala <i>Fear of Missing Out</i>	62
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearita	64
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis	65
Tabel 4. 8 Penelitian Terdahulu Mendukung	70
Tabel 4. 9 Penelitian Terdahulu Tidak Mendukung	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Urutan Durasi Pengguna Media Sosial.....	4
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	40