

**HUBUNGAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Program Studi
Psikologi Islam*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

FILZA FITRI

NIM 2215040178

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

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Filza Fitri

NIM : 2215040178

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang” adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa dibatalkan keabsahan skripsi ini dengan gelar kesarjanaan saya.

Padang, 24 Agustus 2026

Saya yang menyatakan


Filza Fitri

NIM. 2215040178

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang”. Disusun oleh Filza Fitri NIM 2215040178, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin, dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini untuk dapat digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 27 Agustus 2026

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Nur Aisyiah Yusri, S.Ag., M.Si
NIP. 197501162005012005

Pembimbing II



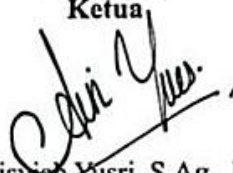
Indah Andika Octavia, M.A
NIP. 199310162020122016

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul "Hubungan FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang" yang disusun oleh Filza Fitri, NIM : 2215040178, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Jumat, 18 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

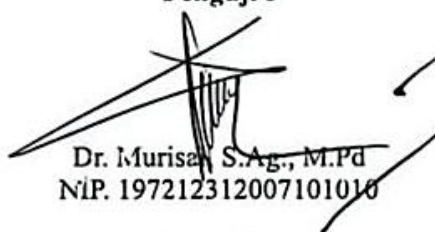
Padang, 21 September 2026

Tim Penguji
Ketua



Nur'Aisyah Yusri, S.Ag., M.Si
NIP. 197501162005012005

Penguji I



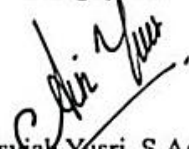
Dr. Murisa, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101016

Penguji II



Dr. Winbaktianur, SE., M.A
NIP. 197803272009121003

Penguji III



Nur'Aisyah Yusri, S.Ag., M.Si
NIP. 197501162005012005

Penguji IV



Indah Andika Octavia, M.A
NIP. 199310162020122016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



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

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “**Hubungan FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang**” disusun oleh Filza Fitri, NIM 2215040178, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan dalam penggunaan *smartphone* yang dapat memicu kecenderungan *nomophobia*, yang berpotensi munculnya rasa cemas, tidak nyaman, atau takut ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. Kondisi tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk terus terhubung dengan *smartphone*. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* adalah *fear of missing out*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara *fear of missing out* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 13.508 orang dengan 340 orang dijadikan sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel memilih responden yang kebetulan ditemui atau dijangkau oleh peneliti, sesuai dengan kriteria penelitian dan bersedia menjadi responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan skala *fear of missing out* berdasarkan teori Przybylski, dkk (2013) dan skala *nomophobia* berdasarkan teori Yildirim dan Correia (2015). Analisis data dilakukan menggunakan uji SPSS 27 for windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan variabel *fear of missing out* berada pada kategori tinggi dengan persentase 59,71%, dan variabel kecenderungan *nomophobia* berada pada kategori tinggi dengan persentase 77,35%. Selanjutnya hasil hipotesis antara *fear of missing out* dengan kecenderungan *nomophobia* memperoleh nilai sig.(p) = 0.00 dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,539. Dan hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif, yang artinya semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Fear of Missing Out*, Kecenderungan *Nomophobia*, Mahasiswa

ABSTRACT

*The thesis entitled “**The Relationship between Fear of Missing Out and the Tendency of Nomophobia among College Students at UIN Imam Bonjol Padang**” was written Filza Fitri, Student ID 2215040178, Islamic Psychology Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang.*

This study was motivated by problems related to smartphone use that may trigger a tendency of nomophobia, which can lead to feelings of anxiety, discomfort, or fear when individuals are unable to use or access their smartphone. This condition may encourage student to remain constantly connected to their smartphones. One psychological factor that is thought to be associated with the tendency of nomophobia is fear of missing out. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between fear of missing out and nomophobia tendency among students at UIN Imam Bonjol Padang.

This study employed a quantitative approach with correlation analysis. The population in this study amounted 13. 508 students, with 340 selected as the sample. The sampling technique used in this study was incidental sampling, which a sampling technique that selects respondents who happen to be encountered or reached by the researcher, meet the research criteria, and are willing to participate as respondents. Data were collected using a fear of missing out scale based on the theory of Przybylski et al. (2013) and a nomophobia scale based on the theory of Yildirim and Correia (2015). Data analysis was conducted using SPSS 27 for windows.

The result of this study indicate that the fear of missing out variable is in the high category, with a percentage of 59.71%, while the nomophobia tendency variable is also in the high category, with a percentage of 77,35. Futhermore, the hypothesis testing between fear of missing out and nomophobia tendency obtained a significance value (p) = 0.00 with correlation coefficient (r) of 0.539. The result indicated a positiv relationship, meaning that higher the fear of missing out, the higher the nomophobia tendency among students at UIN Imam Bonjol Padang. Therefore, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted

Keywords: Fear of Missing Out, Nomophobia, Students

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alaamiin, segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan FOMO (*Fear Of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang**” ini dengan tepat waktu. Shalawat serta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, berserta keluarga dan sahabatnya.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari pengajaran, bantuan, arahan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga segala rintangan yang dirasa berat menjadi ringan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta Wakil Dekan, karyawan dan karyawan yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan.
2. Ibu. Dr. Hj. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang yang selalu memberikan arahan terkait kemahasiswaan serta memberikan kemudahan terhadap akses persetujuan.
3. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., MA selaku dosen penasihat akademik yang bersedia meluangkan waktunya di tengah kesibukan untuk memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama proses perkuliahan.

4. Ibu Nur'Aisyiah Yusri, S.Ag., M.Si selaku pembimbing I dan Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi. Sehat selalu Ibu.
5. Segenap dosen pengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama duduk di bangku perkuliahan.
6. Teruntuk orang tua penulis, Ibu Usna, Papa Martin Ardinal, dan Ayah Erdiman, walaupun terima kasih tidak cukup atas segala usaha dan jerih payah kalian untuk menghidupi penulis selama 22 tahun agar penulis mendapatkan kehidupan yang layak dan dapat berkuliah tanpa adanya kendala, penulis ucapkan terima kasih atas segala doa-doa yang kalian panjatkan selama ini sehingga penulis bisa sampai ke titik ini.
7. Teruntuk ketiga abang dan adik penulis, Hendra Prima Ertha, M. Irsyat, M. Fadil Zikri, dan Alia Taufiqah. Terima kasih atas segala dukungan, bantuan, dan doa kepada penulis selama proses penulisan skripsi, walaupun tidak sehebat persaudaraan di luar sana, tapi penulis percaya selalu ada kepedulian dan doa yang menyertai setiap langkah penulis.
8. Kepada sahabat sekaligus saudara yang tidak akan ada ikatan darah namun doa dan dukungan terus- menerus mengalir dari Diffya Sukma, Geta Amanda, Alvi Junisa. Terima kasih sudah menjadi tempat pulang untuk penulis di kala semua ini terasa hampa, terima kasih sudah setia menjadi bagian dari perjalanan hidup

9. dari 2010-sekarang. Semoga ikatan silaturahmi kita selalu terjaga sampai hari itu tiba dan semoga keindahan selalu datang kepada kalian kapanpun dan dimanapun.
10. Kepada Regu Tulip, Diajeng, Syifa, Mutiara, dan Rani. Terima kasih sudah menjadi tempat berbagi cerita, dan menjadi salah satu alasan perjalanan ini terasa lebih ringan, juga teman-teman Psikologi Islam angkatan 2022 UIN Imam Bonjol Padang yang seperjuangan dengan penulis.
11. Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
12. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri karena tetap kuat dan mampu berjuang sejauh ini. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tak selalu dirayakan orang lain. Aku berdoa, semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

Padang, 27 Agustus 2026



Filza Fitri

2215040178

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Batasan Masalah	14
D. Tujuan Penelitian	14
E. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat teoritis	15
2. Manfaat Praktis	15
F. Sistematika Penelitian.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	17
1. Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	17
2. Aspek-aspek Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	18
3. Karakteristik Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	19
4. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	20
5. Kecenderungan <i>Nomophobia</i> dalam Perspektif Islam	23
B. FOMO	25
1. Pengertian FOMO	25
2. Aspek-aspek FOMO	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi FOMO.....	28

4. FOMO Perspektif dalam Islam	29
C. Hubungan antara FOMO dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	31
D. Penelitian yang Relevan.....	33
E. Kerangka Konseptual	36
F. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
1. Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	40
2. FOMO	40
D. Subjek Penelitian.....	41
1. Populasi Penelitian	41
2. Sampel dan Teknik Sampel	41
3. Instrumen Penelitian.....	43
1. Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	43
2. Skala FOMO	44
E. Validitas dan Reliabilitas	45
1. Uji Validitas.....	45
3. Uji Reliabilitas	47
F. Teknik Analisis Data	49
1. Kategorisasi Variabel	49
2. Uji Normalitas.....	49
2. Uji Linearitas.....	50
3. Uji Hipotesis	50
BAB IV PEMBAHASAN.....	51
A. Tahap Pelaksanaan Penelitian	51
1. Tahap Persiapan	51
2. Tahap Pelaksanaan	52
3. Tahap Pengolahan dan Analisis Data	52
B. Deskripsi Umum Subjek Penelitian.....	53
C. Hasil Penelitian.....	54

1. Deskripsi Data Statistik Variabel X dan Y	54
2. Kategorisasi Variabel	55
3. Uji Asumsi Klasik	59
4. Uji Hipotesis	61
D. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Pengguna Internet Berdasarkan Generasi	2
Tabel 1. 2 Hasil Studi Pendahuluan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	7
Tabel 1. 3 Hasil Studi Pendahuluan FOMO	11
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	44
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala FOMO	45
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba.....	46
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala FOMO Setelah Uji Coba	47
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	48
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala FOMO.....	48
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Statistik	55
Tabel 4. 2 Penentuan Kategorisasi Variabel	56
Tabel 4. 3 Skor Hipotetik dan Empirik Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	57
Tabel 4. 4 Kategorisasi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	57
Tabel 4. 5 Skor Hipotetik dan Empirik FOMO.....	58
Tabel 4. 6 Kategorisasi FOMO	59
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	60
Tabel 4. 8 Uji linearitas Skala FOMO dan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	61
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis FOMO dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Pengguna Internet Berdasarkan Tujuan.....	3
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 3. 1 Penentuan Jumlah Sampel <i>Isaac dan Michael</i> dengan eror 1%, 5%, dan 10%.....	42
Gambar 4. 1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Fakultas	53
Gambar 4. 2 Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi	81
Lampiran 2 Bukti Bimbingan Skripsi	82
Lampiran 3 Surat Uji Coba Penelitian	84
Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas	85
Lampiran 5 Tabulasi Uji Coba Penelitian	87
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian	88
Lampiran 7 <i>Blueprint</i> Skala FOMO.....	89
Lampiran 8 <i>Blueprint</i> Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	89
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	90
Lampiran 10 Surat Pernyataan Responden Penelitian	91
Lampiran 11 Skala Penelitian	92
Lampiran 12 Tabulasi Data Penelitian	95
Lampiran 13 Kategorisasi FOMO.....	97
Lampiran 14 Kategorisasi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	97
Lampiran 15 <i>Ouput</i> Uji Normalitas	97
Lampiran 16 <i>Output</i> Uji Linearitas	98
Lampiran 17 <i>Output</i> Uji Hipotesis.....	98
Lampiran 18 Lampiran Turnitin.....	99