

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA REMAJA PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL DI BALAI GADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

Nadia Akri Julianti

NIM: 2215040097

**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 : Nadia Akri Julianti

NIM : 2215040097

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Fear Of Missing Out (FOMO) terhadap regulasi emosi pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Balai Gadang” adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan 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 dibatalkan keabsahan skripsi ini dengan gelar kesarjanaan saya.

Padang, 27 Agustus 2026

Saya yang menyatakan



Nadia Akri Julianti
NIM. 2215040097

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Balai Gadang” disusun oleh Nadia Akri Julianti, NIM. 2215040097, 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 agar dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

Padang, 27 Agustus 2026

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196998292002121002

Pembimbing II



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Fear Of Missing Out (FOMO) terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Balai Gadang”** yang disusun oleh Nadia Akri Julianti, NIM 2215040097, telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Jumat, 18 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 25 September 2026

Tim Penguji
Ketua

Reza fahmi

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

Penguji I

[Signature]
Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji II

[Signature]
Renna Kinara Arlotas, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

Penguji III

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

Penguji IV

[Signature]
Dr. Winbaktianur, S.E., M.A
NIP. 197803272009121003

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang



[Signature]
Dr. Setiyo, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Balai Gadang”** disusun oleh Nadia Akri Julianti, NIM. 2215040097, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja yang dapat memunculkan fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dialami orang lain. Meskipun FOMO diketahui memengaruhi kesejahteraan psikologis, penelitian mengenai pengaruhnya terhadap regulasi emosi pada remaja di konteks lokal, khususnya di Balai Gadang masih terbatas. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tuntutan situasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap regulasi emosi pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 3.353 remaja di Balai Gadang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah sampel yaitu 317 remaja yang berusia 12-20 tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala psikologi yang mempunyai lima pilihan jawaban pada skala FOMO dan Regulasi emosi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO berada pada kategori sedang (75,1%) dan regulasi emosi pada kategori sedang (50,2%). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara FOMO terhadap regulasi emosi pada remaja di Balai Gadang. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dan nilai *standardized beta* sebesar -0,418 dengan kontribusinya sebesar 17,5%. Dengan demikian, semakin tinggi FOMO yang dialami remaja, semakin rendah kemampuan regulasi emosinya, namun FOMO bukanlah satu satunya prediktor dalam menjelaskan variasi regulasi emosi.

Kata Kunci : *Fear Of Missing Out*, Regulasi Emosi, Remaja, Media Sosial

ABSTRACT

This thesis, titled “The Influence of Fear Of Missing Out (FOMO) on Emotional Regulation Among Adolescents Who Are Active Social Media Users in Balai Gadang,” was written by Nadia Akri Julianti, Student ID No. 2215040097, Islamic Psychology Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang.

This study was motivated by the increasing use of social media among adolescents, which can give rise to the phenomenon of Fear Of Missing Out (FOMO) the fear of being left out of information, experiences, or activities that others are engaging in. Although FOMO is known to affect psychological well-being, research on its impact on emotional regulation among adolescents in a local context, particularly in Balai Gadang, remains limited. Emotional regulation is an individual's ability to recognize, control, and express emotions appropriately in accordance with the demands of a situation. Therefore, this study aims to determine the effect of Fear Of Missing Out (FOMO) on emotional regulation among adolescents who are active social media users in Balai Gadang.

This study employed a quantitative approach using linear regression analysis. The population for this study consisted of 3,353 adolescents in Balai Gadang. The sampling technique used was simple random sampling, with a sample size of 317 adolescents aged 12–20 years. Data were collected using psychological scales with five-point response options for both the FOMO and emotional regulation scales.

The results of this study indicate that FOMO falls into the moderate category (75.1%) and emotional regulation into the moderate category (50.2%). The results of the hypothesis testing show that there is a significant negative effect of FOMO on emotional regulation among adolescents at Balai Gadang. This can be seen from the significance value of $p = 0.000 < 0.05$ and the standardized beta value of -0.418, with a contribution of 17.5%. Thus, the higher the level of FOMO experienced by adolescents, the lower their emotional regulation ability; however, FOMO is not the only predictor in explaining variations in emotional regulation.

Keywords: *Fear Of Missing Out, Emotion Regulation, Adolescents, Social Media*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: **“Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Balai Gadang”**. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau.

Penyusunan skripsi ini tentunya melalui berbagai proses yang tidak dapat penulis lalui seorang diri. Berbagai bentuk arahan, pendampingan, perhatian, dan dukungan telah penulis terima dari banyak pihak hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta seluruh jajaran.
2. Ibu Dr. Hj. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog., selaku ketua program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses perkuliahan.
3. Bapak Dr. Reza Fahmi, S. Sos., M.A., selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Winbaktianur, S.E., M.A., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, perhatian, motivasi, serta masukan kepada penulis selama proses perkuliahan.
4. Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku dosen penasihat akademik yang telah mendampingi penulis selama menempuh pendidikan, memberikan berbagai masukan, serta mengarahkan penulis dalam menghadapi berbagai proses selama perkuliahan.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam serta dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf yang telah membantu dan memberikan pelayanan dalam berbagai keperluan administrasi selama masa perkuliahan.

6. Kepada seluruh responden yang telah berkenan menjadi bagian dalam penelitian ini serta memberikan kontribusi melalui kesediaan mengisi instrumen penelitian, dan membantu penulis dalam proses pengumpulan data penelitian. Terima kasih atas kesediaan dan kontribusi yang telah diberikan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan skripsi ini dapat diselesaikan. Tanpa bantuan dan partisipasi kalian, penelitian ini tidak akan dapat berjalan sebagaimana mestinya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayah (Kadri Noto) dan Ibu (Elmayanti), dua sosok yang paling penulis sayangi dan menjadi alasan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan setiap proses yang telah dilalui. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang begitu berarti dalam perjalanan penulis hingga sampai pada titik ini. Terima kasih telah menjadi tempat penulis pulang ketika lelah dan menjadi alasan penulis untuk terus bertahan ketika ingin menyerah. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa berartinya ayah dan ibu dalam hidup penulis. Skripsi ini mungkin hanya sebuah karya sederhana, tetapi di dalamnya terdapat doa, air mata, lelah, dan perjuangan yang juga menjadi dari perjalanan ayah dan ibu. Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa terima kasih kepada ayah dan ibu tercinta.
8. Kepada kedua adik tercinta, Tiara Pebrianti dan Thania Lestari, terima kasih telah menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, canda tawa, dan dukungan yang selalu diberikan. Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber semangat bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan setiap proses yang dijalani. Semoga kita selalu saling menyayangi, mendukung, dan menjadi tempat untuk pulang satu sama lain dalam setiap keadaan.
9. Kepada para sahabat tersayang JUSEN (Jumatul Laili Fitri, Ummi Nadia, Saryati dan Elmida Zulisa Putri), terima kasih telah hadir dan menjadi bagian yang begitu berarti dalam perjalanan penulis. Terima kasih atas setiap cerita,

tawa, dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah dilalui bersama. Kalian bukan hanya menjadi teman dalam menjalani masa perkuliahan, tetapi juga menjadi tempat berbagi keluh kesah dan saling menguatkan di saat suka maupun duka. Terima kasih telah membuat perjalanan ini terasa lebih berwarna dan meninggalkan begitu banyak kenangan indah. Semoga kebersamaan dan persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga, meskipun nantinya kita akan menempuh jalan dan kesibukan masing-masing.

10. Kepada dua sosok yang penulis anggap adik sekaligus sahabat selama di perantauan, Maya Ramadani dan Alidya Irdah Tanjung. Terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, bermain bersama, serta selalu hadir memberikan dukungan serta dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Kebersamaan dan hal-hal sederhana yang kita lalui bersama menjadi bagian yang sangat berarti dan akan selalu penulis kenang. Terima kasih telah menjadi tempat untuk berbagi tawa, keluh kesah, dan cerita di tengah perjalanan perkuliahan yang tidak selalu mudah. Semoga hubungan baik dan kebersamaan ini selalu terjaga, meskipun nantinya kita akan menjalani jalan masing-masing.
11. Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam bentuk bantuan dukungan, maupun doa selama penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna.

Akhir kata, penulis berharap hasil penelitian dalam skripsi ini dapat memberikan kegunaan, baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Selain itu, skripsi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan rujukan bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Padang, 27 Agustus 2026



Nadia Akri Julianti
NIM. 2215040097

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Penelitian	10
BAB II	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Regulasi Emosi	12
1. Definisi Regulasi Emosi.....	12
2. Dimensi Regulasi Emosi	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	14
4. Proses Regulasi Emosi	16
5. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam	17
B. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	20
1. Definisi <i>Fear Of Missing Out</i>	20

2. Aspek-aspek <i>Fear Of Missing Out</i>	22
3. Dampak <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	25
4. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) dalam Pandangan Islam.....	27
C. Penelitian Relevan.....	30
D. Hubungan antar Variabel	36
E. Kerangka Konseptual	39
F. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III.....	42
METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
C. Definisi Konseptual.....	43
D. Definisi Operasional.....	44
E. Populasi dan Sampel	45
F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Instrumen Penelitian.....	48
H. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV	57
HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Pelaksanaan Penelitian	57
B. Deskripsikan Data Penelitian	58
C. Hasil Penelitian	62
D. Pembahasan.....	74
BAB V.....	86
PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Survei FOMO dan Regulasi Emosi Pada Remaja	5
Tabel 3.1 Kategori Jumlah Remaja di Kelurahan Balai Gadang dari Kelompok Usia	46
Tabel 3.2 Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael dengan tingkat eror 1%, 5%, dan 10%	47
Tabel 3.3 Skor Skala Penelitian	49
Tabel 3.4 Blue Print FOMO.....	50
Tabel 3.5 Blue Print <i>Emotion Regulation Quessionare</i>	50
Tabel 3.6 Rumus Kategorisasi	54
Tabel 4.1 Tahap Pelaksanaan Penelitian	57
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi	62
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	63
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi	65
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas.....	68
Tabel 4.7 Uji Korelasi FOMO dan Regulasi Emosi	69
Tabel 4.8 Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana	71
Tabel 4.9 Hasil Uji T.....	72
Tabel 4.10 Hasil Uji Koefisien Determinasi	73
Tabel 4.11 Penelitian Terdahulu yang Mendukung	80
Tabel 4.12 Penelitian Terdahulu yang Tidak Mendukung.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	40
Gambar 4.1 Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Gambar 4.2 Berdasarkan Usia.....	59
Gambar 4.3 Berdasarkan Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi	89
Lampiran 2. Surat Mohon Izin Penelitian	90
Lampiran 3. Bukti Bimbingan Skripsi	91
Lampiran 4. Skala Uji Coba.....	93
Lampiran 5. Tabulasi data Uji Coba	98
Lampiran 6. SPSS Hasil Uji Coba	100
Lampiran 7. Skala Penelitian	107
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian	112
Lampiran 9. Kategorisasi Tingkat FOMO	118
Lampiran 10. Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi.....	118
Lampiran 11. Output Uji Normalitas	118
Lampiran 12. Output Uji Linieritas.....	119
Lampiran 13. Output Uji Korelasional.....	119
Lampiran 14. Output Regresi Linier Sederhana	119
Lampiran 15 Output Uji T.....	119
Lampiran 16. Output Uji Koefisien Determinasi	120
Lampiran 17. Surat Keterangan Selesai Penelitian	120
Lampiran 18. Keterangan Turnitin	121