

**PENGALAMAN INTRAPERSONAL MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UIN SYEKH WASIL KEDIRI DALAM MENGELOLA *FEAR OF MISSING*
OUT (FOMO) DI INSTAGRAM**

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :

EKA NANDA RAMADHAN FITROH

20104156

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) KEDIRI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGALAMAN INTRAPERSONAL MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UIN SYEKH WASIL KEDIRI DALAM MENGELOLA *FEAR OF MISSING*
OUT (FOMO) DI INSTAGRAM

Disusun oleh:

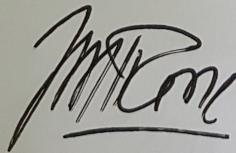
EKA NANDA RAMADHAN FITROH

NIM. 20104156

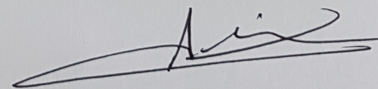
Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Imron Muzakki, M.Psi., Psikolog
NIP. 197111032000031003



Niwari, S.S., M.A
NIP. 198712252023211021

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran :
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 02 Maret 2026

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamua'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : EKA NANDA RAMADHAN FITROH
NIM : 20104156
Judul : PENGALAMAN INTRAPERSONAL MAHASISWA
PSIKOLOGI ISLAM UIN SYEKH WASIL KEDIRI
DALAM MENGELOLA *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) DI INSTAGRAM

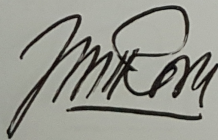
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian harap maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

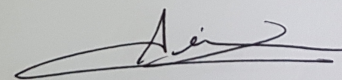
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Imron Muzakki. M.Psi., Psikolog
NIP. 197111032000031003

Pembimbing II



Niwari. S.S., M.A
NIP. 198712252023211021

NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 02 Maret 2026
Lampiran :
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamua'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : EKA NANDA RAMADHAN FITROH
NIM : 20104156
Judul : PENGALAMAN INTRAPERSONAL MAHASISWA
PSIKOLOGI ISLAM UIN SYEKH WASIL KEDIRI
DALAM MENGELOLA *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) DI INSTAGRAM

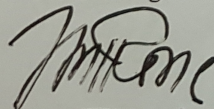
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian harap maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

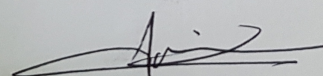
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Imron Muzakki, M.Psi. Psikolog
NIP. 197111032000031003

Pembimbing II



Niwari, S.S., M.A
NIP. 198712252023211021

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka Nanda Ramadhan Fitroh
NIM : 20104156
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya berjudul
“Pengalaman Intrapersonal Mahasiswa Psikologi Islam Uin Syekh Wasil
Kediri Dalam Mengelola Fear Of Missing Out (Fomo) Di Instagram)” ini
benar benar tulisan saya dan bukan plagiat baik sebagai maupun
seluruhnya. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa
skripsi ini hasil dari plagiasi. Baik sebagian atau seluruhnya, maka saya
bersedia menerima saksi atas perbuatan terbukti sesuai dengan ketentuan
yang berlaku.

Kediri, 27 April 2026

Yang membuat pernyataan,



Eka Nanda Ramadhan Fitroh
20104156



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI

Jalan Sunan Ampel Nomor 07 Ngronggo Kota Kediri Kode Pos 64127
Telepon (0354) 689282 Faksimile (0354) 686564 Website: www.uinkediri.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : EKA NANDA RAMADHAN FITROH
NIM : 20104156
Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN DA'WAH / PSIKOLOGI ISLAM
E-mail address : ramadhan.rd9651@gmail.com
Jenis Karya Ilmiah : ☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi

☐ Lain-lain (.....)
Judul Karya Ilmiah : PENGALAMAN INTRAPERSONAL MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM UIN SYEKH WASIL KEDIRI DALAM MENGELOLA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI INSTAGRAM

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut di atas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 2 SEPTEMBER 2026
Penulis

(EKA NANDA R.F.)

nama terang dan tanda tangan

LEMBAR PENGESAHAN
PENGALAMAN INTRAPERSONAL MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UIN SYEKH WASIL KEDIRI DALAM MENGELOLA *FEAR OF MISSING
OUT (FOMO)* DI INSTAGRAM

EKA NANDA RAMADHAN FITROH

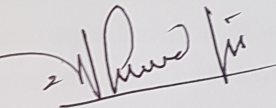
NIM. 20104156

Telah Diujikan di Depan Sidang Munaqosah Universitas Islam Negeri Syekh
Wasil Kediri

Tim Penguji,

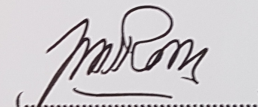
1. Penguji Utama

Dr. M. Qomarul Huda, M.Fil.I.
NIP.19690217199903001


(.....)

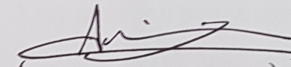
2. Penguji I

Imron Muzakki, M.Psi., Psikolog
NIP. 197111032000031003


(.....)

3. Penguji II

Niwari, S.S., M.A
NIP. 198712252023211021


(.....)

Kediri,

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah



Prof. Dr. H. A. Halil Tahir, M.HI.
NIP. 197111212005011006

MOTTO

“Jika jalannya terasa mudah, maka kamu berada di jalan yang salah.”

(Monkey D. Luffy)

“Lari dari apa yang menyakitimu akan semakin menyakitimu. Jangan lari,
menderitalah sampai sembuh”

(Jalaluddin Rumi)

ABSTRAK

EKA NANDA RAMADHAN FITROH, Dosen Pembimbing Niwari, S. S., M. A., dan Imron Muzakki, M. Psi, Psikolog. Pengalaman Intrapersonal Mahasiswa Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri Dalam Mengelola Fear Of Missing Out (FOMO) Di Instagram. Skripsi. Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Syekh Wasil Kediri, 2026.

Kata Kunci: Pengalaman Intrapersonal, Mahasiswa, *Fear of Missing Out*

Pengalaman intrapersonal merujuk pada kesadaran diri akan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami kondisi internal dirinya termasuk emosi, pikiran, kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Pengalaman intrapersonal ini melibatkan sensasi, persepsi, memori, dan berpikir mengenai apa yang terjadi dalam diri seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi interpretative. Subjek dalam penelitian ini sebanyak tiga (3) informan mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri. Menggunakan teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan menarik kesimpulan. Sedangkan untuk pengecekan keabsahan data dilakukan melalui perpanjangan pengamatan dan triangulasi sumber, teknik pengumpulan data, serta perbedaan waktu.

Komunikasi interpersonal seseorang ditentukan oleh pengalaman interpersonalnya. Jika seseorang memiliki konsep diri yang positif dan pengolahan informasi yang jernih, maka perilaku komunikasi yang dihasilkan akan cenderung efektif. Pengelolaan FoMO pada mahasiswa dilakukan melalui tindakan yang konkret dan regulasi diri yang baik seperti, menjauhkan ponsel ketika cemas, fokus ibadah, dan hadir sepenuhnya dalam interaksi dunia nyata. Hasil dari penelitian ini secara keseluruhan adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengalaman masa lalu dengan masa sekarang dalam mengelola FoMO pada mahasiswa Psikologi berdasarkan kemampuan mengendalikan diri.

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmaanirrahiim, Alhamdulillah puji syukur senantiasa saya haturkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, taufik, serta hidayah-Nya. Sehingga, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengalaman Intrapersonal Mahasiswa Psikologi UIN Syekh Wasil Kediri Dalam Mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO) Di Instagram” dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu(S1) di UIN Syekh Wasil Kediri pada tahun 2026. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada beliau Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita dari zamankebodohan menuju jalan yang penuh akan keilmuan yakni Dinul Islam. Penulis menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada segenap pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. skripsi ini saya persembahkan kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M. Ag., selaku Rektor UIN Syekh Wasil Kediri.
2. Dr. A. Halil Thahir, M. HI., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri.
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Dr. Imron Muzakki, M.Psi, Psikolog., selaku Kepala Laboratorium Psikologi sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dari awal hingga akhir, serta memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Niwari, S.S., M.A., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
6. Teruntuk Ibunda Chusnul Chotimah selaku orang tua yang paling berjasa dalam hidup saya, yang selalu melangitkan doa-doa baik di setiap waktunya, selalu memberikan dukungan dengan hati hangatnya dan menjadi motivasi bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini serta gelar ini untuk Ibunda tercinta.
7. Kepada Ayahanda Agus Zainuddin selaku orang tua yang mendidik mental saya menjadi dewasa.

8. Kepada Mas Paijo (Zhulfa) selaku teman sekaligus (dengan tegas) saya akui sebagai Kakak, di UKM Musik Amoeba. Sebab telah berhasil menemani dan mengajari berbagai ilmu spiritual demi kebutuhan batin yang dulu belum sempat terselesaikan.
9. Kepada Mas Gatut selaku teman sekaligus Kakak di UKM Musik Amoeba untuk senantiasa selalu ada dalam setiap hal yang saya butuhkan.
10. Teruntuk seluruh keluarga UKM Musik Amoeba, terimakasih karena sudah menjadi rumah dalam tumbuh kembang saya selama kehidupan di perantauan.
11. Kepada Mba Halimah S.Psi asal Lombok selaku orang yang sudah bersedia dalam kontribusi memberi arahan kepada saya dalam membuat dan menyusun proposal skripsi.
12. Teruntuk semua informan karena sudah bersedia dan diizinkan, dapat mengulik pengalaman intrapersonal seluruh subjek individu menjadi bentuk karya tulis yaitu penelitian skripsi ini.
13. Terakhir yang tidak kalah penting, saya ucapkan terima kasih diri sendiri sebagai perayaan untuk diri sendiri. Sebab, telah mampu dan percaya kepada diri sendiri dapat melewati semua prosesnya. Terima kasih sudah bertahan dan mampu mengendalikan diri-dari berbagai dinamika tekanan dalam upaya menyusun skripsi ini dengan sebaiknya dan semaksimal mungkin. Merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Kepada seluruh elemen yang turut berkontribusi, yang belum disebutkan saya memohon maaf dari hati sedalam-dalamnya serta penulis hanya dapat mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Kediri, 02 Maret 2026

Peneliti

Eka Nanda Ramadhan Fitroh

NIM. 20104156

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep.....	9
F. Penelitian Terdahulu.....	10
BAB II	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. Pengalaman Intrapersonal	13
1. Pengertian Pengalaman Intrapersonal	13
2. Aspek Pengalaman Intrapersonal	14
3. Proses Pengalaman Intrapersonal	16
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.....	18

B. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	19
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	19
2. Ciri-Ciri <i>Fear Of Missing Out</i>	21
3. Aspek <i>Fear Of Missing Out</i>	23
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i>	24
5. Dampak FoMO pada Mahasiswa	28
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	30
B. Kehadiran Peneliti	31
C. Lokasi Penelitian	31
D. Data dan Sumber Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisi Data	38
BAB IV	40
PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN.....	40
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	40
B. Paparan Data	41
C. Temuan Penelitian.....	56
BAB V.....	60
PEMBAHASAN	60
A. Bentuk-Bentuk Pengalaman Intrapersonal Dalam Konteks FoMO	60
B. Faktor-Faktor Pengalaman Intrapersonal	63
C. Cara Menciptakan Regulasi Diri Pengalaman Intrapersonal yang Stabil ...	64
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengalaman Intrapersonal dalam Mengelola FoMO	65

BAB VI.....	66
PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	72
RIWAYAT HIDUP	110