

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun Tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil karya perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima maupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 17 Juni 2025



YULIA CAHYANINGRUM

NIM: 211340012

ABSTRAK

Nama: Yulia Cahyaningrum NIM: 211340012, Judul Skripsi: Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z pengguna Tik Tok. Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah.

Pertumbuhan pengguna internet di Indonesia mencapai 221,5 juta pada awal tahun 2024, dengan Tik Tok menjadi media sosial yang paling banyak digunakan oleh Gen Z, yaitu sebesar 63,1% pada tahun 2022, meningkat dari 38,7% pada tahun sebelumnya. Meningkatnya penggunaan media sosial turut memunculkan fenomena negatif, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal terhadap pengalaman sosial yang dialami orang lain. FoMO dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah konsep diri dan regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO pada Gen Z pengguna Tik Tok di Kabupaten Tangerang.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui pengaruh konsep diri, regulasi diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada gen z pengguna tik tok secara simultan.

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket, serta analisis data menggunakan regresi linier berganda. Jumlah responden sebanyak 100 orang yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap FoMO, dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($< 0,05$) dan nilai R Square sebesar 15,7%. Artinya, kedua variabel independen memberikan kontribusi sebesar 15,7% terhadap tingkat FoMO pada Gen Z pengguna Tik Tok.

Hasil penelitian ini yaitu: 1) Konsep Diri tidak berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). 2) Regulasi Diri berpengaruh (secara signifikan) terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z pengguna Tik Tok. 3) Terdapat pengaruh antara variabel konsep diri X1 dan regulasi diri X2 terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Konsep Diri, Regulasi Diri.

ABSTRACT

Name: Yulia Cahyaningrum NIM: 211340012, Thesis Title: *The Influence of Self-Concept and Self-Regulation on Fear of Missing Out (FoMO) in Gen Z Tik Tok users. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah.*

The growth of internet users in Indonesia reached 221.5 million in early 2024, with Tik Tok being the most widely used social media by Gen Z, which was 63.1% in 2022, an increase from 38.7% in the previous year. The increasing use of social media has also given rise to negative phenomena, one of which is Fear of Missing Out (FoMO), which is a feeling of anxiety or fear of being left behind in the social experiences experienced by others. FoMO can be influenced by various psychological factors, one of which is self-concept and self-regulation. This study aims to determine how much influence self-concept and self-regulation have on FoMO in Gen Z Tik Tok users in Tangerang Regency.

The purpose of this study is to determine the influence of self-concept and self-regulation on fear of missing out (FOMO) on Gen Z Tik Tok users simultaneously.

This research method uses a quantitative approach with data collection techniques through questionnaires, and data analysis using multiple linear regression. The number of respondents was 100 people determined using the Slovin formula. The results of the study showed that self-concept and self-regulation simultaneously had a significant effect on FoMO, with a significance value of 0.00 (<0.05) and an R Square value of 15.7%. This means that the two independent variables contributed 15.7% to the FoMO level in Gen Z TikTok users.

The results of this study are: 1) Self-Concept has no effect on Fear of Missing Out (FoMO). 2) Self-Regulation has a (significant) effect on Fear of Missing Out (FoMO) in Gen Z Tik Tok users. 3) There is an influence between the variables of self-concept X1 and self-regulation X2 on Fear of Missing Out (FoMO).

Keywords: *Fear of Missing Out, Self-Concept, Self-Regulation.*



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN
MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lampiran : 1 (satu) eksemplar
Hal : **Usulan Munaqasyah**
a.n. Yulia Cahyaningrum
NIM. 211340012

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
di –
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa Skripsi Saudari **Yulia Cahyaningrum, NIM. 211340012** dengan judul Skripsi **“Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Gen Z pengguna Tik Tok”**, telah layak untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi Ujian Munaqasyah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera di munaqasyahkan.

Demikian, atas segala perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 17 Juni 2025

Pembimbing I

A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing II

Maya Aulfa, S. Th. I., M.SI
NIP. 198306132023212017

PERSETUJUAN

PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR of MISSING OUT (FoMO)* PADA GEN Z PENGGUNA TIK TOK

Oleh:

Yulia Cahyaningrum

NIM: 211340012

Menyetujui,

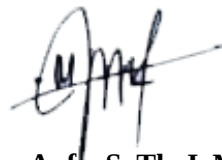
Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing II



Maya Aufa, S. Th. I., M.SI

NIP. 198306132023212017

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002

**Ketua Prodi
Bimbingan Konseling Islam**



A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Yulia Cahyaningrum, NIM. 211340012 yang berjudul: **“Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z pengguna Tik Tok”**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 10 Juli 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 10 Juli 2025

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

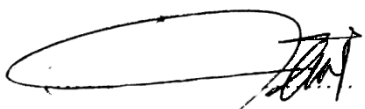
Sekretaris Merangkap Anggota



Nur Asia T., M.Si.
NIP. 19920316 201903 2017

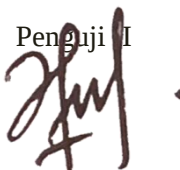
Anggota-Anggota,

Penguji I



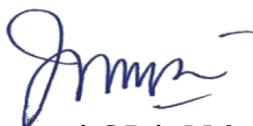
Dr. Deni Iriyadi, M. Pd.
NIP. 199105202020121007

Penguji II



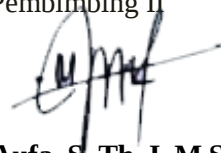
Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi
NIP. 199410292022032004

Pembimbing I



A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing II



Maya Aufa, S. Th. I., M.SI
NIP. 198306132023212017

PERSEMBAHAN

~ Setiap langkah kecil adalah kemajuan.

Alhamdulillahirabbil Allamin, karya ini merupakan wujud syukur saya atas segala nikmat, karunia, dan pertolongan-Nya yang senantiasa mengalir tanpa henti hingga saat ini.

Karya ini saya persembahkan sebagai ungkapan kasih dan cinta yang tak pernah pudar kepada kedua orang tua tercinta, cinta pertama dalam hidup saya, Bapak Suhardi dan Ibu Siti Aziatun. Terima kasih telah melahirkan, merawat, menjaga, serta membimbing saya dengan ketulusan dan penuh keikhlasan. Segala kasih sayang, cinta, doa, dan semangat yang terus mengalir setiap hari menjadi kekuatan terbesar dalam perjalanan hidup saya.

Karya ini juga saya persembahkan kepada kakak saya tercinta yaitu ka Ahmad Feri walaupun sudah ada di surga tapi terimakasih ya kak udah mendoakan adek buat bisa berada di tahap ini. Terima kasih sudah percaya dan menyakinkan adek, kalau adek bisa Lewatin ini semua. I love u and Miss u kak.

Kepada Bapak dan Ibu dosen pembimbing, yang dengan tulus dan penuh keikhlasan telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran untuk membimbing, mengarahkan, dan membagikan ilmunya, sehingga saya dapat berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Terima kasih saya haturkan kepada diri saya sendiri, yang telah mampu bertahan dan tetap kuat hingga sejauh ini, serta tidak pernah lelah untuk terus berusaha dan berdoa setiap hari demi menyelesaikan skripsi ini.

MOTTO

“ Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat.”

(Qs. Al-Baqarah:45)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Yulia Cahyaningrum, lahir di Tangerang pada tanggal 09 Juli 2003. Saat ini, penulis berdomisili di Perumahan Puri Permai 1 Blok E8 No 23 Desa Pete Kecamatan Tigaraksa, Kabupaten Tangerang. Penulis merupakan anak bungsu dari dua bersaudara.

Adapun Pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis yaitu: Paud Melati pada tahun 2006, kemudian melanjutkan ke TK Al-Jabbar pada tahun 2007, Pendidikan dasar ditempuh di SDN 1 Tigaraksa dari tahun 2009 hingga 2015, dilanjutkan dengan jenjang menengah pertama di SMPN 2 Tigaraksa pada tahun 2015 hingga 2018, setelah itu penulis melanjutkan Pendidikan di tingkat menengah atas di MAN 1 Tangerang dari tahun 2018 hingga 2021. Pada tahun 2021 juga penulis melanjutkan Pendidikan dan diterima di jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikianlah sekilas riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana S1 pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z pengguna Tik Tok “.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun, demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan kepada penulis. Dan menjadi dosen pembimbing pertama, yang telah meluangkan banyak waktu dan pikirannya dalam memberikan bimbingan, serta arahan dan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis. Terimakasih atas segala bantuan yang bapak berikan kepada penulis.
4. Ibu Maya Aufa, S. Th. I., M.SI. Dosen Pembimbing kedua, yang telah meluangkan banyak waktu dan pikirannya dalam memberikan bimbingan serta arahan dan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis. Terimakasih atas segala bantuan dan inspirasi yang telah ibu berikan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajarkan dan mendidik penulis selama kuliah. Rasa hormat dan bangga, penulis bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu Dosen.
6. Ibu Mala Khairat, M. Pd. Yang telah berkenan menjadi *Expert Judgment* dalam penyusunan pada skripsi penulis.

7. Untuk warga Kabupaten Tangerang khususnya Generasi Z yang telah berkenaan untuk membantu penulis dalam penelitian ini, penulis mengucapkan Terima kasih banyak.
8. Cinta pertamaku, bapak Suhardi serta yang selalu mendoakanku Ibu Siti Aziatun. Penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih karena selalu menjadi support sistem, dan menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan dukungan, kasih sayang yang cukup, do'a yang dilantunkan setiap harinya kepada penulis. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, si anak manja yang selalu dikangenin ini.
9. Kepada kakak kuu, yang sudah ada di surga. Terima kasih sudah bisa percaya kepadaku, bahwa aku bisa menjalani semua ini dengan banyaknya tantangan. Terima kasih sudah melihat dari atas, dan menjagaku.
10. Kepada keluarga besar, dengan tulus dan penuh rasa syukur penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada kalian yang sudah memberikan perhatian, dan selalu mendo'akan agar diberikan kelancaran dan dukungan yang tiada hentinya.
11. Kepada Iqbal, terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, selalu memberikan dukungan saat penulis sedang down, memberikan tenaganya untuk mengantarkan penulis bimbingan. Terimakasih sudah memberikan support dan ketulusan yang tak akan pernah terlupakan.
12. Kepada sahabat rumahku, till Jannah, Windy Ainnur Atiqah, Raesitha Safariani, Salsabilla Mutia Fortuna, yang sudah membantu penulis dalam keadaan yang lagi sulit-sulitnya, dan selalu mendo'akan penulis agar cepat selesai.
13. Kepada sahabatku Asyifa Oktafiani, Talydatusshalihah, Mia Octavia Trisnaningrum, Audesty Anggraini Laurenza, dan Siti Alifah, terima kasih sudah menemani bimbingan sampai selesai, dan menemani penulis ketika penulis sedang stuck. Dan memberikan dukungan kepada penulis, terimakasih banyak.
14. Kepada Ananda septianingrum, terima kasih sudah menjadi sahabat kecil, yang sudah membantu menyebarkan kuisioner kepada warga Gen Z Kabupaten Tangerang, dan selalu mensupport penulis.
15. Kepada Intan Cahyani, terima kasih sudah mau selalu membantu di saat penulis sedang bingung, yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan semangat dan doa setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman-teman Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021. Terima kasih atas setiap cerita, pengalaman, kenangan dan kerjasamanya selama ini.

17. Dan yang terakhir, yaitu saya sendiri Yulia Cahyaningrum, terima kasih sudah bisa bertahan sampai sejauh ini. Hebat, sudah bisa menyelesaikan semuanya, walaupun suka dan dukanya selama 3 tahun yang cukup hectic, dan tidak terduga, tapi penulis sudah kuat untuk melawannya. Tetaplah jadi manusia yang terus berusaha dan selalu menolong orang tanpa kenal lelah. *Good Job!*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
NOTA DINAS	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
G. Penelitian Terdahulu yang Relevan	6
H. Definisi Operasional.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Paparan Teori.....	12
B. Kerangka Berfikir	27
C. Pengaruh antar Variabel.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32

B. Variabel Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian	37
E. Prosedur Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan Hasil Analisis Data	62
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan Konsep Diri Positif dan Konsep Diri Negatif.....	14
Tabel 3. 1 Populasi Masyarakat Kabupaten Tangerang.....	51
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Konsep Diri.....	56
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri	57
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Fear of Missing Out (FoMO).....	57
Tabel 3. 5 Alternatif jawaban dan skor Skala Likert.....	58
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Validitas Konsep Diri.....	59
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Validitas Regulasi Diri.....	60
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Validitas Fear of Missing Out (FoMO)	61
Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Validitas Konsep Diri.....	61
Tabel 3. 10 Hasil Uji Coba Validitas Regulasi Diri.....	62
Tabel 3. 11 Hasil Uji Coba Validitas Fear of Missing Out (FoMO)	62
Tabel 3. 12 Hasil Uji Coba Reliabilitas Konsep Diri.....	63
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	69
Tabel 4. 2 Descriptive Statistic.....	70
Tabel 4. 3 Tingkatan Konsep Diri	71
Tabel 4. 4 Grafik Konsep Diri	72
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Regulasi Diri.....	73
Tabel 4. 6 Tingkatan Regulasi Diri	74
Tabel 4. 7 Grafik Regulasi Diri.....	74
Tabel 4. 8 Statistik Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	75
Tabel 4. 9 Tingkatan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	57
Tabel 4. 10 Grafik Fear of Missing Out (FoMO).....	76
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	77
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas.....	78
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinearitas	78
Tabel 4. 14 Hasil Uji Glejser	79
Tabel 4. 15 Hasil Uji Homogen	79
Tabel 4. 16 Hasil Uji Parsial (Uji T).....	81
Tabel 4. 17 Hasil Uji Simultan (Uji F).....	82
Tabel 4. 18 Hasil Uji Persamaan Regresi Berganda	82
Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R ²)	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	47
Gambar 2. 2 Desain Penelitian	48
Gambar 3. 1 kerangka variabel.....	50