

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
PENGGUNA INSTAGRAM PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

**Nida Faridah**  
(30701700085)

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PENGGUNA INSTAGRAM  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Nida Faridah**  
**30701700085**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal




21 Juli 2021

Dr. Hj. Retno Angraeni, M.Si.,Psi

Semarang, 21 Juli 2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



Ruseno Arjandi, S.Psi., M.A.  
NIK. 210700010

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PENGGUNA  
INSTAGRAM PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Nida Faridah**  
Nim: 30701700085

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
pada tanggal 30 Juli 2021

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi
3. Dr. Retno Anggraini, M.Si, Psi



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 20 Agustus 2021

Mengetahui



Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog  
NIK. 210700010

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Nida Faridah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di perguruan tinggi.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang diyuliskan atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya akan bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 Juli 2021



Nida Faridah  
30701700085



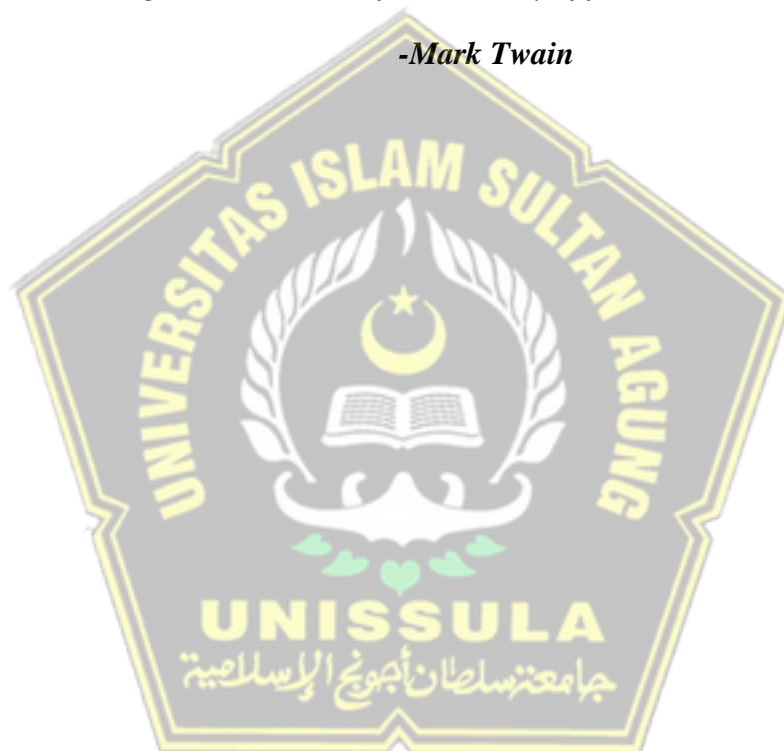
## MOTTO

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

*(Q.S. Ar-Ra’du: 11)*

*“Courage is resistance to fear, mastery of fear, not absence of fear.”*

*-Mark Twain*



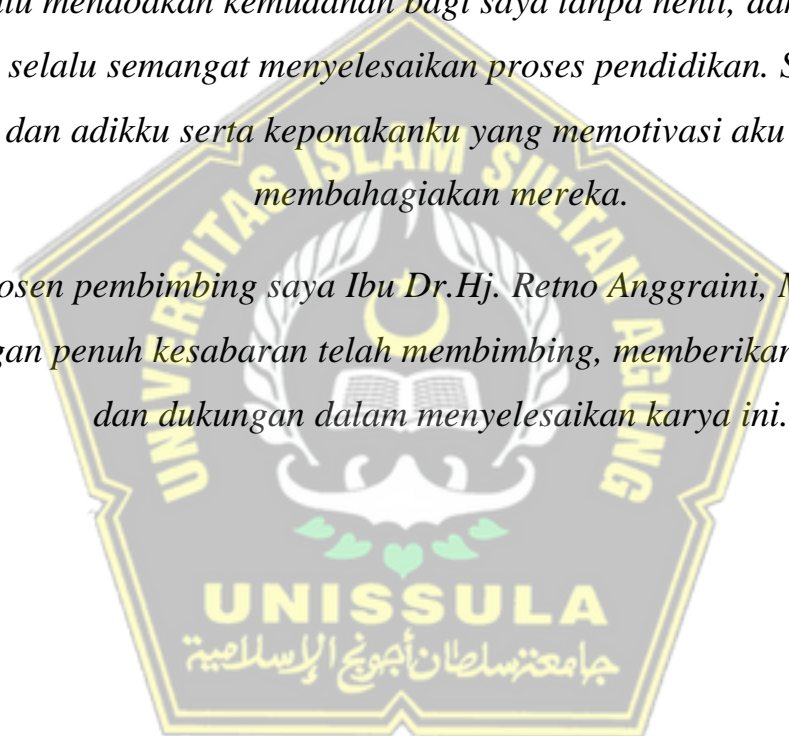
## PERSEMBAHAN

*Karya ini saya persembahkan kepada:*

*Terima kasih,*

*Kepada Papah dan Mamah yang tidak pernah lelah untuk mencintai dan membimbing saya dengan cinta dan penuh kasih sayang, yang selalu mendoakan kemudahan bagi saya tanpa henti, dan motivasi agar selalu semangat menyelesaikan proses pendidikan. Serta kakak dan adikku serta keponakanku yang memotivasi aku untuk membahagiakan mereka.*

*Dosen pembimbing saya Ibu Dr.Hj. Retno Anggraini, M.Si.,Psi dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan masukan, dan dukungan dalam menyelesaikan karya ini.*



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala ridho, rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada peneliti, sehingga karya skripsi ini terselesaikan yang menjadi salah satu dari syarat mencapai derajat S1 Sarjana Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak rintangan namun berkat bantuan dan dukungan dari banyak baik secara langsung ataupun tidak langsung menjadikan hal-hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan rasa Terima kasih kepada:

1. Bapak Ruseno Arjangga, S.Psi., MA, Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si.,Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa selalu memberikan bimbingan, masukan, pengetahuan baru dan arahan dengan penuh rasa sabar sehingga skripsi ini selesai.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali peneliti yang senantiasa memberi perhatian, masukan dan nasihat selama peneliti menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA selaku tenaga pengajar yang sudah memberikan ilmu dan pengalaman kepada peneliti yang bermanfaat untuk saat ini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA Terima kasih atas kemudahan, kerjasama dan bantuan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Mamah dan Papah yang sangat kucintai, Terima kasih untuk selalu memberikan bantuan materi, doa motivasi dan atas segala pengorbanan serta kasih sayang yang tiada hentinya.
7. Kakak, Adik dan Keponakan-keponakanku yang selalu memberi semangat dan dukungan.
8. Subjek penelitianku Terima kasih telah berkenan menjadi subjek penelitian.



9. Terima kasih untuk mba Yanisa Sagitarius Elvira, S.Psi dan mas Sulhanuddin, S.Psi yang selalu bersedia membantu, memberikan saran, masukan selama penyusunan skripsi ini.
10. Terima kasih untuk teman-teman FOSTFILA khususnya kelas B, Nadia Asmara, Dewi Sukma, M. Satrio Wicaksono, Mutiara Fazirah, Malisa Falasifah, Nina Tri dan Maya Arrizqina Fauziah atas bantuan dan dukungan kalian selama ini. Terima kasih atas keberadaan kalian yang sangat membantu dalam pembelajaran dan perkuliahan terasa sangat menyenangkan.
11. Terima kasih kepada Nur Fataya, Diah Ria Ayu, Nagesta Mayke selaku teman seperbimbingan yang selalu memberikan dukungan serta semangat selama penyusunan skripsi ini.
12. Terima kasih juga kepada Dewi Sukma, Dimas Catur, Gandhes Larasati, Lu'lu Mafruchatun dan Dita Ratna Sari, teman magang berkah yang mendukung saya menyelesaikan skripsi, memberikan warna selama beberapa bulan terakhir hari bersama.
13. Terima kasih kepada Nur Ilma Maziyah, Agung Wahyu Shaputra teman organisasi yang selalu menyemangati dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.

Skripsi ini telah dikerjakan dan diselesaikan melalui proses yang sebaik mungkin, peneliti menyadari banyak keterbatasan yang peneliti miliki maka dari itu karya ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak yang perlu diperbaiki. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi.

Semarang, 21 Juli 2021

Nida Faridah  
30701700085