

**GAMBARAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JEMBER**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi
Pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Indana Zulfa Ericasandy

NIM 1810811074

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk memenuhi sebagian dari syarat- syarat guna memperoleh Derajat Sarjana Satu (S-1) Psikologi

Pada Tanggal

17 Februari 2023


Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan


Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Istiqomah, S.Psi., M.Si, Psikolog
(NPK : 1975053111312445)

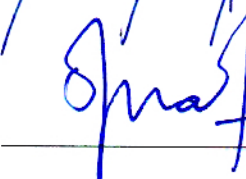
Tanda Tangan



Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., M.A
(NIP : 197805072005012001)



Danan Satriyo Wibowo, S.Sos, M.Si
(NPK : 1984112511703815)



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Indana Zulfa Ericasandy

NIM : 1810811074

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh oranglain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 17 Februari 2023

Yang menyatakan



Indana Zulfa Ericasandy

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur yang tidak terhingga kepada Allah SWT yang maha baik sehingga telah memberikan kemudahan dan jalan kepada saya. Terima kasih untuk segala cinta, perhatian, dukungan dan doa untuk orang-orang yang berjasa dan terdekat di hati, tugas akhir ini saya persembahkan kepada:

Ayah dan Bunda

Terima kasih sebanyak-banyaknya kakak ucapkan kepada ayah dan bunda yang sudah memberikan kepercayaan untuk memilih jurusan kuliah yang diinginkan hingga dapat menyelesaikan kuliah dengan rasa syukur. Semua ini dapat kakak lakukan karena doa, pengorbanan, dukungan, cinta dan kasih sayang yang selalu diberikan. Semoga selalu sehat dan panjang umur.

Diriku sendiri, Indana Zulfa Ericasandy

Terima kasih sudah berjuang dan bertahan sampai sejauh ini. Kamu hebat kamu kuat, *you did it, i'm so proud of you*. Sampai bertemu di perjuangan-perjuangan kehidupan selanjutnya!

MOTTO

“Hidup menjadi berarti ketika anda menjadi termotivasi, memiliki tujuan, dan mengajarnya dengan cara yang tak bisa terbendung” (Les Brown)

“Fall seven times, stand up eight” (Mark Lee)



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Ucapan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang karena-Nya masih memberi kesempatan dan kelapangan menjalankan ibadah kepada-Nya. Tidak lupa pula, shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik bagi umat manusia. Alhamdulillah atas segala pertolongan, ridho dan kasih sayang-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh rasa syukur. terselesainya karya kecil ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang membawa peneliti pada proses pembelajaran komprehensif dalam tingkatan yang lebih tinggi. Karya kecil ini tercipta penuh dengan keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya dan mendoakan semoga Allah SWT memberikan balasan yang terbaik kepada :

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terima kasih atas dukungannya selama ini.
2. Ibu Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., M.A selaku dosen wali dan dosen pembimbing I. Terimakasih Ibu Erna yang senantiasa selalu sabar membimbing, mengingatkan dan meluangkan waktunya kepada peneliti untuk membangun pemahaman yang dapat memudahkan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Ibu semoga lekas sembuh.
3. Bapak Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si selaku dosen pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, membangun pemahaman, memberikan support, saran dan memberikan semangat kepada peneliti untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini. Sehat terus pak!
4. Ibu Istiqomah S.Psi., M.Si, Psikolog selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan saran dan membangun pemahaman peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Ayah dan Bunda yang senantiasa selalu mendoakan, mendukung, mengusahakan, memberikan kasih sayang, dan memberikan perhatian sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan rasa syukur. Ayah dan Bunda sehat terus dan panjang umur ya.
6. Sahabat-sahabat seperjuangan saya Dwi Indah Sulistyawati, Verent Shafa Chalista, Sakina Nurul Fajeri, Pradika Kurniawan, yang selalu disamping peneliti untuk memberikan dukungan satu sama lain dan menjadi teman diskusi dikala kesulitan mengerjakan tugas akhir ini. Terimakasih sudah bersedia berteman dan menjadi tempat curhat peneliti selama ini, sukses terus kalian!
7. Sahabat saya Biyas Farah Arlie, Sania Narulia Salsabilla, Marissa Linda Pratiwi, Sindhi Yustarini. Terimakasih atas support dan dukungannya selama ini. Terimakasih sudah bersedia berteman dan menjadi tempat curhat peneliti selama ini.
8. Untuk sosok laki-laki yang masih belum bisa saya sebutkan namanya disini, terimakasih atas doa, bantuan dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan rasa syukur.
9. Teman-teman angkatan 2018 Fakultas Psikologi, terimakasih banyak atas segalanya yang dapat membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini demi kelulusan masing-masing.

Jember, 17 Februari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Fear Of Missing Out</i>	12
1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i>	12
2. Aspek-aspek <i>Fear Of Missing Out</i>	13
3. Indikator-indikator <i>Fear Of Missing Out</i>	14
4. Faktor-faktor <i>Fear Missing Out</i>	14
5. Dampak <i>Fear Of Missing Out</i>	16
6. Cara mengurangi <i>Fear Of Missing Out</i>	16
B. <i>Self Determination Theory (SDT)</i>	18
1. Pengertian <i>Self Determination Theory</i>	18
2. Kaitan <i>Self Determination Theory</i> dengan <i>Fear Of Missing Out</i>	20

C. Dinamika Gambaran FOMO Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Jember.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel	25
E. Metode Pengumpulan Data.....	27
F. Metode Analisa Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	30
B. Pelaksanaan Penelitian.....	31
C. Analisa Data.....	32
1. Hasil Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	32
2. Hasil Uji Sebenarnya.....	33
b. Uji Asumsi.....	34
c. Uji Analisa Deskriptif.....	35
D. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi	26
Tabel 2. Sampel Populasi.....	27
Tabel 3. <i>Blue Print</i> pada Skala <i>Fear Of Missing out</i>	28
Tabel 4. Uji Validitas <i>Try Out</i>	32
Tabel 5. Uji Reliabilitas <i>Try Out</i>	33
Tabel 6. Hasil Uji Validitas.....	33
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas.....	34
Tabel 8. Uji Normalitas.....	34
Tabel 9. Kategorisasi <i>fear of missing out</i> secara keseluruhan	35
Tabel 10. Kategorisasi tingkat <i>fear of missing out</i> berdasarkan aspek.....	36
Tabel 11. Kategorisasi <i>fear of missing out</i> berdasarkan jenis kelamin.....	37
Tabel 12. Kategorisasi <i>fear of missing out</i> berdasarkan usia.....	38
Tabel 13. Kategorisasi <i>fear of missing out</i> berdasarkan media sosial.....	38
Tabel 14. Kategorisasi <i>fear of missing out</i> berdasarkan media sosial.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Skala FOMO.....	54
Lampiran 2 Hasil Validitas Uji Coba Skala FOMO	56
Lampiran 3 Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala FOMO.....	58
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Data Sebenarnya	59
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Data Sebenarnya	61
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas.....	61
Lampiran 7 Hasil Uji Deskriptif	61

