

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata 1

(S-1) Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh :

Rahma Nurdiyanti

NIM 1910811081

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal :

14 April 2025

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan



Dr. Nuzulita Widvarini, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, Psikolog
(NIP. 197303032005012001)

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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Rahma Nurdiyanti

NIM : 1910811081

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya 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 dan diterbitkan oleh orang lain, 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 14 April 2025

Yang Menyatakan,



Rahma Nurdiyanti

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih untuk segala cinta, perhatian, do'a dan dukungan dari seluruh pihak yang telah berjasa bagi saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Ayah dan Ibu

Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan secara materil maupun imateril dan tidak pernah lelah medoakan keselamatan dan kelancaran saya.

Mas dan Mbak

Kepada kakak saya yang telah banyak membimbing saya sehingga saya bisa mendapatkan banyak sudut pandang baru dan termotivasi dalam menyelesaikan kuliah dan tugas akhir ini.

Rahma Nurdiyanti

Terima kasih kepada diri saya sendiri yang tetap berupaya untuk tidak lari dari tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akhir ini, serta dapat tetap berusaha percaya diri bahwa saya ternyata juga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(Q.S. Al-Baqarah : 153)

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

“Setiap yang bernyawa akan merasakan kematian. Kami menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Kepada Kami lah kamu akan dikembalikan.”

(Q.S. Al-Anbiya' : 35)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Loneliness* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar psikologi. Penulis menyadari bahwasanya dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Bapak Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan mendampingi penulis selama pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Januariya Laili, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberi masukan berupa saran dan ide sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, Psikolog selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan masukan, pencerahan, dan bimbingan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Istiqomah, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Kepada Ibu Nur dan ayah Rohmat, terima kasih sudah memberikan do'a, dukungan, kepercayaan, serta kasih sayangnya selama ini sehingga membuat saya mampu untuk tetap bertahan dan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi tempat pulang ketika saya sedang tidak baik-baik saja.
7. Kepada Irma, Rosi, dan Shafa terima kasih sudah memberikan warna dalam hari-hari saya.
8. Kepada mbak Rega, mbak Tutus, mbak Yuyun, mas alih, mbak April, mas Dedi, dan mbak Dara terima kasih sudah memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada nenek, bude dan pakde terima kasih sudah memberikan do'a dan dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Ninit, mbak Ajeng dan Lathifah selaku teman-teman tercinta saya terima kasih sudah memberikan tawa setiap harinya dan terima kasih atas semangat yang selalu diberikan. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan atas segala hal yang kalian lalui.
11. Adinda selaku teman seperbimbingan, terima kasih selalu menemani saya ketika bimbingan dan terima kasih atas semangat yang telah diberikan setiap harinya. Terima kasih sudah berjuang bersama untuk menuntaskan skripsi ini.
12. Kepada Liana, Afwa, dan Faiza terima kasih sudah memberikan dukungan, semangat, dan tawa yang diberikan setiap harinya.

13. Rekan-rekan Fakultas Psikologi angkatan 19 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah kebersamai saya selama masa kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
14. Kepada siswa siswi MAN 2 Jember, terima kasih sudah bersedia untuk membantu penelitian ini supaya cepat terselesaikan.
15. Manusia-manusia baik lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas kebaikan-kebaikan yang telah kalian buat, baik lewat doa ataupun tindakan nyata. Terima kasih banyak, semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan, kesehatan, dan kebahagiaan dalam setiap langkah kalian.
16. Kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah mau berjuang dan bertahan untuk menuntaskan apa yang dari awal sudah dimulai. Semoga pada halaman-halaman berikutnya selalu disertai ridha dan karunia Allah SWT. Semoga kamu tetap ingin belajar dan berusaha untuk menjadi manusia yang lebih baik setiap harinya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik maupun saran untuk menambah ilmu bagi penulis dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Remaja.....	15

B.	Fear of Missing Out (FoMO)	17
1.	Definisi Fear of Missing Out (FoMO)	17
2.	Aspek-aspek Fear of Missing Out (FoMO)	17
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)	18
C.	Loneliness	20
1.	Definisi Loneliness.....	20
2.	Aspek-aspek Loneliness.....	21
D.	Self Determination Theory (SDT)	21
E.	Pengaruh Loneliness dengan Fear of Missing Out (FoMO).....	23
F.	Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
A.	Jenis Penelitian.....	28
B.	Identifikasi Variabel	28
C.	Populasi dan Sampel	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel	29
D.	Definisi Operasional.....	30
1.	Fear of Missing Out (FoMO)	30
2.	Loneliness	31
E.	Metode Pengumpulan Data	33

F. Metode Analisa Data	36
1. Uji Instrumen	36
2. Uji Asumsi	37
3. Uji Hipotesa	38
4. Uji Deskriptif	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Orientasi Kancan Dan Persiapan	38
1. Orientasi Kancan	38
2. Persiapan Penelitian	39
3. Pelaksanaan Penelitian	40
B. Analisa Data	41
1. Uji Validitas Alat Ukur	41
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur	43
3. Uji Asumsi	45
4. Uji Hipotesa	47
5. Uji Deskriptif	49
C. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	58
A. KESIMPULAN	58
B. SARAN	59

C. Keterbatasan Penelitian.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keterangan Skoring Alat Ukur	31
Tabel 2 Blue Print Skala Loneliness	32
Tabel 3 Blue Print Skala Fear of Missing Out	32
Tabel 4 Tabel Pedoman Penelitian Reliabilitas	34
Tabel 5 Hasil Validitas Uji Coba 1 Skala Loneliness	41
Tabel 6 Hasil Validitas Uji Coba 1 Skala Fear of Missing Out (FoMO)	42
Tabel 7 Hasil Validitas Uji Coba 2 Skala Loneliness	42
Tabel 8 Hasil Validitas Uji Coba 2 Skala Fear of Missing Out (FoMO)	42
Tabel 9 Hasil Validitas Uji Sebenarnya Skala Loneliness	43
Tabel 10 Hasil Validitas Uji Sebenarnya Skala Fear of Missing Out (FoMO)	43
Tabel 11 Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya	44
Tabel 12 Uji Normalitas	44
Tabel 13 Uji Linieritas	45
Tabel 14 Uji Hipotesa	46
Tabel 15 Uji Deskriptif Kategorisasi Variabel Keseluruhan	47
Tabel 16 Uji Deskriptif Kategorisasi Aspek Variabel Loneliness	48
Tabel 17 Uji Deskriptif Kategorisasi Aspek Variabel Fear of Missing Out (FoMO)	49
Tabel 18 Uji Deskriptif Kategorisasi Jenis Kelamin	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik	64
Lampiran 2 Form Alat Ukur.....	65
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Skala Loneliness	73
Lampiran 4 Hasil Uji Coba Skala Fear of Missing Out (ON-FoMO).....	74
Lampiran 5 Hasil Uji Sebenarnya Skala Loneliness.....	75
Lampiran 6 Hasil Uji Sebenarnya Skala Fear of Missing Out (ON-FoMO)	87
Lampiran 7 Validitas Uji Coba Skala Loneliness	99
Lampiran 8 Validitas Uji Coba Skala Fear of Missing Out (ON-FoMO)	100
Lampiran 9 Validitas Uji Sebenarnya Skala Loneliness	101
Lampiran 10 Validitas Uji Sebenarnya Skala Fear of Missing Out (ON-FoMO).....	102
Lampiran 11 Reliabilitas Uji Coba.....	103
Lampiran 12 Reliabilitas Uji Sebenarnya.....	104
Lampiran 13 Uji Normalitas	105
Lampiran 14 Uji Linieritas.....	106
Lampiran 15 Uji Hipotesa.....	107
Lampiran 16 Analisis Koefisien Regresi.....	108