

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)  
DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN  
MEDIA SOSIAL PADA REMAJA  
PENGGUNA INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Bernadetha Chika Febrianti**

**201710515112**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Hubungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan  
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial  
Pada Remaja Pengguna Instagram

Mahasiswa : Bernadetha Chika Febrianti

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515112

Program Studi / Fakultas : Psikologi / Psikologi

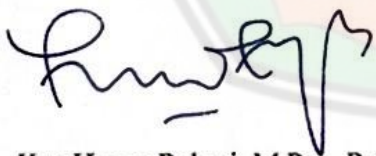
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Juli 2021

Bekasi, 23 Juli 2021

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0326107706



Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si

NIDN. 0321126303

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan  
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial  
Pada Remaja Pengguna Instagram

Nama Mahasiswa : Bernadetha Chika Febrianti

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515112

Program Studi / Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Juli 2021

Bekasi, 23 Juli 2021  
MENGENAHI,

Ketua Tim Penguji : Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi., S.H., M.Psi., Psikolog

NIDN : 0301018405

Penguji I : Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

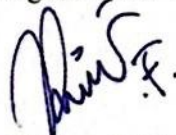
NIDN : 0317128504

Penguji II : Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog

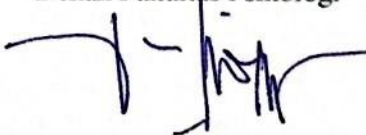
NIDN : 0326107706

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A  
NIDN. 0314078503

Dekan Fakultas Psikologi

  
Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0317128504

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 23 Juli 2021  
Yang membuat pernyataan,



Bernadetha Chika Febrianti  
201710515112

## ABSTRAK

**Bernadetha Chika Febrianti, 201710515112.** Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram.

**Abstrak.** Penelitian ini didasari oleh tingginya jumlah pengguna media sosial instagram pada remaja yang dapat memicu terjadinya kecenderungan kecanduan media sosial yang dipengaruhi oleh *fear of missing out*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja pengguna instagram. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah remaja berusia 16-18 tahun yang bersekolah di SMAN 76 Jakarta dan merupakan pengguna aktif instagram, dengan teknik pengambilan data menggunakan Teknik Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian berjumlah 155 remaja yang dilihat berdasarkan rumus Slovin, dengan jumlah populasi remaja kelas XI MIPA dan IPS yang berjumlah 252 remaja. Alat ukur penelitian ini berupa skala kecenderungan kecanduan media sosial dan skala *fear of missing out* dengan menggunakan skala *likert*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out* dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai korelasi sebesar 0.590\*\* yang berarti terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out* dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin tinggi *fear of missing out*, maka semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja.

**Kata Kunci :** *Fear Of Missing Out*, Kecenderungan Kecanduan Media Sosial, Remaja

## ABSTRACT

**Bernadetha Chika Febrianti, 201710515112.** *Relationship of Fear Of Missing Out with Social Media Addiction Tendency in Adolescents Instagram Users.*

**Abstract.** *This research is based on the high number of Instagram social media users in adolescents which can trigger a tendency to become addicted to social media which is influenced by fear of missing out. The purpose of this study was to determine the relationship between fear of missing out and the tendency of social media addiction in adolescent Instagram users. This research uses correlational quantitative methods. The subjects in this study were adolescents aged 16-18 years who attended SMAN 76 Jakarta and were active users of Instagram, with data collection techniques using the Purposive Sampling Technique. The sample in this study amounted to 155 teenagers who were seen based on the Slovin formula, with a population of 252 teenagers in class XI science and social. The measuring instrument of this research is the social media addiction tendency scale and the fear of missing out scale using the Likert scale. Based on the results of the analysis using Pearson product moment correlation analysis, it is known that there is a positive relationship between fear of missing out and the tendency of social media addiction in adolescents with a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation value of 0.590\*\* which means there is a positive relationship between the fear of missing out and the tendency of social media addiction in adolescents in this study. These results indicate that, the higher the fear of missing out, the higher the tendency for social media addiction in adolescents.*

**Keywords :** *Fear Of Missing Out, Tendency of Social Media Addiction, Adolescents*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat akademik untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi Studi Ilmu Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan segera. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol.(Pur) Drs. H. Bambang Karsono, SH, MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Mira Sekar Arumi M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu YomimaViena, Y.S., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan-masukan untuk kelanjutan skripsi saya.
5. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
6. Kedua Orang Tua saya, Bapak Didik dan Ibu Fransiska serta kakak-ku yang telah memberikan dukungan dan doa untuk saya.
7. Diri Saya Sendiri yang telah berusaha dan berjuang semaksimal mungkin untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Siwi Widya Pangestika, Rita Gusti Ningrum, dan Oudilia Azhar Violaningtyas, yang selalu membantu dan memberikan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman seperjuangan skripsi anggota "Konco Kentel" Catur Vira sagita, Isna

Hartianti, Lilis Karlina, Destiana Eka dan Birra serta Asma Jiddiyah yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

10. Sahabatku Febbi Durhotul Hikmah, Iqbal Saputra, Krisna Abby Nugraha, Dhea Widhiana, Ririn Widyanti dan Dony Anggara yang selalu siap menjadi tempat berkeluh kesah dan mendoakan serta mendukung penulis selama masih sekolah sampai lulus kuliah.
11. Seluruh siswa SMAN 76 Jakarta kelas XI yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Penulis dengan senang hati untuk menerima dan sangat menghargai kritik serta saran-saran yang sifatnya membangun.

Bekasi, 23 Juli 2021



**Bernadetha Chika Febrianti**

201710515112



# DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>12</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	12
1.4.2 Manfaat Praktis .....	12
<b>1.5 Uraian Keaslian Penelitian .....</b>	<b>13</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>15</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Kecanduan Media Sosial .....</b>	<b>15</b>
2.1.1 Definisi Kecanduan Media Sosial .....	15
2.1.2 Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial .....	16

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial ...	17
<b>2.2 <i>Fear Of Missing Out</i> .....</b>	<b>18</b>
2.2.1 Definisi <i>Fear Of Missing Out</i> .....	18
2.2.2 Aspek-aspek <i>Fear Of Missing Out</i> .....	19
<b>2.3 Remaja .....</b>	<b>21</b>
<b>2.4 Hubungan <i>Fear Of Missing Out</i> dengan</b>	
<b>Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....</b>	<b>21</b>
<b>2.5 Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>24</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>25</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
<b>3.1 Tipe Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....</b>	<b>25</b>
<b>3.3 Definisi Operasional.....</b>	<b>26</b>
3.3.1 Definisi Operasional Kecenderungan Kecanduan	
Media Sosial.....	26
3.3.2 Definisi Operasional <i>Fear Of Missing Out</i> .....	26
<b>3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>26</b>
3.4.1 Populasi .....	26
3.4.2 Sampel.....	27
<b>3.5 Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>28</b>
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	28
3.5.1.1 Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	28
3.5.1.2 Skala <i>Fear Of Missing Out</i> .....	30
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas .....	32
3.5.2.1 Validitas .....	32
3.5.2.2 Reliabilitas .....	35

<b>3.6 Analisa Data.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
<b>4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian .....</b>	<b>38</b>
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	38
4.1.2 Subjek Penelitian.....	38
<b>4.2 Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>39</b>
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	39
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	40
<b>4.3 Hasil Penelitian.....</b>	<b>40</b>
4.3.1 Uji Asumsi .....	41
4.3.2 Kategorisasi Subjek Penelitian.....	42
4.3.2.1 Kategorisasi Kecenderungan Kecanduan Media Sosial....	42
4.3.2.2 Kategorisasi <i>Fear Of Missing Out</i> .....	44
4.3.3 Uji Hipotesis .....	46
4.3.3.1 Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i> .....	46
<b>4.4 Pembahasan .....</b>	<b>48</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>53</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>53</b>
<b>5.2 Saran .....</b>	<b>53</b>
5.2.1 Saran Praktis .....	53
5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Sebelum Uji Coba .....	29
Tabel 3.2 Tabel Alternatif Jawaban .....	30
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	31
Tabel 3.4 Tabel Alternative Jawaban .....	32
Tabel 3.5 Blueprint Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Setelah Uji Coba .....	33
Tabel 3.6 Blueprint Skala <i>Fear Of Missing Out</i> .....	34
Tabel 3.7 Koefisien Reliabilitas Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	36
Tabel 3.8 Koefisien Reliabilitas <i>Fear Of Missing Out</i> .....	36
Tabel 3.9 Klasifikasi Kekuatan Korelasi .....	37
Tabel 4.1 Dekripsi Subjek .....	38
Tabel 4.2 Hasil Uji Asumsi .....	41
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Variabel Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	42
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	43
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	44
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Variabel <i>Fear Of Missing Out</i> .....	45
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Fear Of Missing Out</i> .....	45
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Skor Variabel <i>Fear Of Missing Out</i> .....	46
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Survey Durasi Golongan Pengguna Media Sosial Instagram Pada Remaja SMAN 76 Jakarta .....	6
Gambar 1.2 Survey Gejala <i>Fear of Missing Out</i> .....	7
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian .....	23



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian .....	61
Lampiran 2 Surat Keterangan Balasan Pengambilan Data Penelitian .....	62
Lampiran 3 Bukti Wawancara Penelitian .....	63
Lampiran 4 Bukti Survey Penelitian (Golongan Pengguna Media Sosial).....	66
Lampiran 5 Bukti Survey Penelitian (Gejala <i>Fear Of Missing Out</i> ) .....	66
Lampiran 6 Butir Item.....	67
Lampiran 7 <i>Coding Tryout</i> Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	74
Lampiran 8 <i>Coding TryOut Fear Of Missing Out</i> .....	74
Lampiran 9 Hasil SPSS Uji Reliabilitas dan Validitas .....	75
Lampiran 10 Bukti Penyebaran Skala.....	79
Lampiran 11 Hasil <i>Coding</i> Kuesioner Penelitian.....	82
Lampiran 12 Hasil SPSS Uji Asumsi.....	84
Lampiran 13 Hasil SPSS Kategorisasi Skor .....	86
Lampiran 14 Hasil SPSS Uji Hipotesis (Korelasi <i>Product Moment Pearson</i> ) .....	87
Lampiran 15 Bukti <i>Screenshoot</i> Kuesiner <i>Tryout</i> .....	88
Lampiran 16 Bukti <i>Screenshoot</i> Kuesioner Penelitian.....	91
Lampiran 17 Kartu Bimbingan Skripsi .....	94