

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA
REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM
DI KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Oleh :

Alfira Husnia Fajriah

201910515242



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

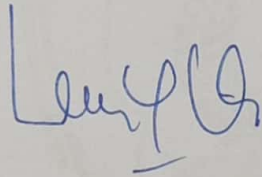
LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi
Nama : Alfira Husnia Fajriah
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515242
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Mei 2023

Jakarta, 02 Juni 2023

MENYETUJUI,

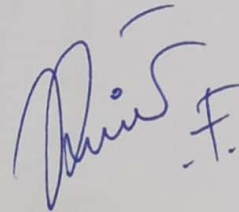
Pembimbing I



Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0329048504

Pembimbing II



Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0327068402

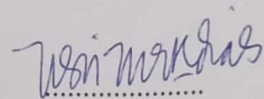
LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi
Nama : Alfira Husnia Fajriah
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515242
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Mei 2023

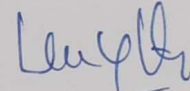
Jakarta, 02 Juni 2023

MENGESAHKAN,


Ketua Tim Penguji : Dr. Netty Merdiaty, M.M., M.Si
NIDN : 0321126303



Penguji I : Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0329048504



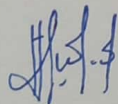
Penguji II : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327068402



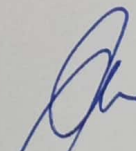
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi. MA
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian 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 difoto 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.

Jakarta, 02 Juni 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Alfira Husnia Fajriah

201910515242

ABSTRAK

Alfira Husnia Fajriah. 201910515242. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi.

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat membuat individu untuk selalu mengakses media sosial dan akan berdampak negatif seperti mengalami merasa ketinggalan informasi yang sedang *trending* dan atau yang dilakukan oleh orang lain di media sosial, sehingga muncul rasa cemas dan khawatir dalam diri remaja, bahkan cenderung untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini disebut *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan hal ini remaja membutuhkan kemampuan untuk regulasi diri dalam bermedia sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram di Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi yaitu Spearman rho. Dengan melibatkan sebanyak 100 remaja pengguna Instagram di Kota Bekasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi diri dengan FoMO dengan koefisien korelasi 0.070 dengan nilai sig. 0.492. Artinya terdapat faktor lain yang memiliki hubungan kuat yang membentuk FoMO. Serta aitem-aitem yang terdapat pada skala regulasi diri masih kurang mencakup dan kurang menggambarkan yang mengarah pada perilaku FoMO. Mengenai saran diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melihat variabel lain, serta menentukan sampel yang jumlahnya lebih besar untuk populasi yang tidak diketahui, supaya penelitian dapat lebih representatif.

Kata kunci : *Fear of Missing Out*, Regulasi Diri, Pengguna Media Sosial, Remaja

ABSTRACT

Alfira Husnia Fajriah. 201910515242. *The Relationship Between Self-Regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in Adolescent Instagram Users in Bekasi City.*

High use of social media can make individuals always access social media and will have negative impacts such as feeling left out of trending information or what other people are doing on social media, resulting in feelings of anxiety and worry in adolescents, even tending to continue compare himself with others. This is called Fear of Missing Out (FoMO). With this, teenagers need the ability to self-regulate in social media. Thisy aims to determine whether there is a relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) among young Instagram users in Bekasi City.

This study uses a quantitative approach with a correlation technique, namely Spearman rho. As many as 100 teenage Instagram users in Bekasi City. The results of this study indicate that there is no relationship between self-regulation and FoMO, with a correlation coefficient of 0.070 and a sig. of 0.492. This means that there are other factors that have a strong relationship with FoMO. As well, the items contained on the self-regulation scale still do not describe what leads to FoMO behavior. Suggestions are expected for future researchers to be able to look at other variables and determine a larger sample for an unknown population so that research can be more representative.

Keywords: *fear of missing out, self-regulation, social media users, adolescents*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi” tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, saran serta motivasi dari banyak pihak, baik secara moril maupun materil, maka dari itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan saya kelancaran dan kesehatan secara psikis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II : Bekasi
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II : Bekasi
4. Ibu Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan juga dukungan yang sangat membantu peneliti dalam proses penulisan penelitian ini.
5. Ibu Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran yang bermanfaat sehingga dapat menjadikan skripsi ini lebih baik.
6. Ibu Dr. Netty Merdiaty, M.M., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan berupa kritik maupun saran yang membangun sehingga peneliti dapat memperbaiki skripsi ini.
7. Ibu Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik sekaligus selaku validator dalam penelitian ini. Serta Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku validator dalam penelitian ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.

9. Kedua orang tua saya, Bapak saya yang bernama Supriyo, Mamah saya yang bernama Kurniawati, Kedua saudara saya yang bernama Firli Rahmawati dan Yusuf Adi Bramansta yang selalu memberikan motivasi, doa-doa dan bantuan moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Rozan Kuta Hardjanto yang telah saling membantu, menemani, memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi.
11. Teman terdekat Lisa Dewi Utami, Dita Syafebti, Irdita Aulia Yasmine, Marisa Putri Aria, Fadilla Wulandari, Alfita Figa Saputri, Rizka Dinanti, Zahrina Salwa, serta Pelor Squad, Fenosa 91, Angkatan 12 Mecin yang telah saling membantu, memotivasi, mendukung, menghibur penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh remaja di Kota Bekasi yang telah membantu untuk menjadi responden pada penelitian ini.
13. *Last but not least, I want to thank myself for holding on, fighting, working hard, and believing in myself. Thank you so much, Alfira Husnia Fajriah.*

Meskipun telah berusaha menyelesaikan penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan penelitian ini.

Jakarta, 30 Mei 2023

Alfira Husnia Fajriah

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Uraian Variabel	12
2.1.1 Fear of Missing Out (FoMO).....	12
2.1.2 Regulasi Diri	17
2.2 Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram	22
2.3 Hipotesis Penelitian	24
2.4 Model atau Kerangka Berpikir Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	25
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.3.1 Definisi Operasional <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	26

3.3.2 Definisi Operasional Regulasi Diri.....	27
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.4.1 Populasi.....	27
3.4.2 Sampel dan Sampling	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.5.1 Instrumen Penelitian	30
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Profil Responden Penelitian	36
4.2 Pelaksanaan Penelitian	37
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	38
4.3 Hasil Penelitian.....	41
4.3.1 Profil Demografis	41
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	42
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	42
4.3.4 Uji Hipotesis	46
4.4 Diskusi dan Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban	31
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	32
Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Diri	33
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	34
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas	35
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	38
Tabel 4.3 Validitas Skala Regulasi Diri.....	40
Tabel 4.4 Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	41
Tabel 4.5 Profil Demografis.....	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Asumsi Penelitian.....	42
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Penelitian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	44
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Penelitian Regulasi Diri.....	46
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi.....	46

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	25
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Butir Aitem Skala FoMO	56
Lampiran 2 Butir Aitem Skala Regulasi Diri.....	59
Lampiran 3 Kartu Bimbingan	61
Lampiran 4 <i>Expert Judgement</i>	62
Lampiran 5 Screenshot Google Form Try Out	65
Lampiran 6 Screenshot Google Form Penyebaran Skala.....	66
Lampiran 7 Screenshot Penyebaran Data	67
Lampiran 8 Validitas Penelitian.....	68
Lampiran 9 Reliabilitas Penelitian	69
Lampiran 10 Tabulasi Data.....	70
Lampiran 11 Profil Responden Penelitian	78
Lampiran 12 Profil Demografis Penelitian	78
Lampiran 13 Uji Asumsi Penelitian.....	79
Lampiran 14 Kategorisasi Penelitian	79
Lampiran 15 Uji Hipotesis Penelitian	80