

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS X DI BEKASI**

SKRIPSI

Oleh :

Nurul Tiara

201910515054



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

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Universitas X Di Bekasi
Nama Mahasiswa : Nurul Tiara
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515054
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Rijal Abdillah, S.Psi., M.A
NIDN. 0320048501

Pembimbing II



Dr. Wustari L Mangundjaya, M.Org.Psy., S.E, Psikolog
NIDK. 8957830022

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Universitas X di Bekasi
Nama Mahasiswa : Nurul Tiara
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515054
Program Studi/ Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

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

Penguji I : Rijal Abdillah, S.Psi., M.A
NIDN. 0320048501

Penguji II : Dr. Wustari L Mangundjaya, M.Org.Psy., S.E, Psikolog
NIDK. 8957830022

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



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



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

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Universitas X di Bekasi” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan 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 dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ilmiah 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.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Nurul Tiara

ABSTRAK

Nurul Tiara. 201910515054. Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Universitas X di Bekasi.

Sebagai pengguna jejaring sosial, ketika ada sesuatu yang sedang trending, seseorang pasti ingin mengikuti dan tidak ingin ketinggalan trend yang ada termasuk mahasiswa. Rasa takut ketinggalan merupakan indikasi *Fear of Missing Out (FoMO)*. Terdapat beberapa faktor yang menjadi pengaruh adanya *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu salah satunya adalah regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Universitas X di Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan menggunakan teknik cluster sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa koefisien regresi sebesar 0,246 dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,096 dengan signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,5$) yang menunjukkan sumbangan efektif kedua variabel yaitu sebesar 9,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada nilai koefisien tersebut menunjukkan nilai positif, sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat memperluas lagi responden penelitian serta menggunakan faktor lain yang memengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* selain regulasi diri, sehingga penelitian mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat berkembang.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, Regulasi Diri, Mahasiswa

ABSTRACT

Nurul Tiara. 201910515054. *The effect of self-regulation on fear of missing out on students at university x in Bekasi*

As a social network user, when something is trending, someone definitely wants to follow and doesn't want to be left behind by existing trends, including students. The fear of missing out is an indication of Fear of Missing Out (FoMO). There are several factors that influence the presence of Fear of Missing Out (FoMO), one of which is self-regulation. This study aims to determine the effect of self-regulation on Fear of Missing Out (FoMO) in X University students in Bekasi. The method used in this study is a quantitative method and uses a cluster sampling technique. The research instrument used the self-regulation scale and the Fear of Missing Out (FoMO) scale. The results of a simple linear regression test show that the regression coefficient is 0.246 and the coefficient of determination (R Square) is 0.096 with a significance of 0.002 ($p < 0.5$) which indicates the effective contribution of the two variables is 9.6% and the rest is influenced by variables or other factors not examined in this study. The coefficient value shows a positive value, so it can be interpreted that self-regulation has a positive effect on Fear of Missing Out (FoMO). As for suggestions for further research in order to be able to expand the respondent's research further and use other factors that affect Fear of Missing Out (FoMO) besides Self-Regulation, so that research on Fear of Missing Out (FoMO) can develop.

Keyword : *Fear of Missing Out (FoMO), Self-Regulation, Student*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karenadengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out(FoMO)* Pada Mahasiswa Universitas X di Bekasi” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Rijal Abdillah, S. Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran, arahan, motivasi dan semangat selama proses penyelesaian skripsi ini
2. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.Psy., S.E., Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran, kritik dan masukan
3. Ibu Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si selaku Ketua Penguji yang telah memberikan saran, kritik, dan masukan
4. Ibu Yomima Viena, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu peneliti dalam pengurusan akademik selama perkuliahan
6. Kepada kedua Orang tua saya, Bapak dan Ibu yang telah memberikan dukungan baik secara moril dan materil, kasih sayang dan semangat tiada henti sehingga saya bisa berada pada titik ini dan mampu menyelesaikan studi tepat waktu
7. Kepada diri sendiri, terima kasih karena sudah bekerja keras dari awal sampai

akhir dan berhasil mengalahkan rasa malas yang ada sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu

8. Kepada Kakak Saya, Kak Agun dan Ceu Ulyy terima kasih karena selalu memberikan semangat dan dukungannya untuk saya, serta kepada keponakan saya Akhtar Ali, Danish Ali dan Alisha Zhafira terima kasih telah menjadi penghibur dan penyemangat bagi saya
9. Kepada teman-teman saya Aura Hana, Salsabila Mulyawati, Ajeng Yistiani, Nisha Shafa Adillah yang selalu menemani, memberikan semangat, bantuan dan sama – sama berjuang dalam proses penyelesaian skripsi ini
10. Kepada teman terdekat saya Saepul Fajar, Dita Adelia, Nurazizah Fitriyani, yang telah menyemangati dan mendukung dalam setiap langkah pada proses penyelesaian skripsi ini
11. Seluruh responden penelitian, terimakasih telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Jakarta, 28 Juli 2023

Hormat Saya,



Nurul Tiara

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Uraian Variabel.....	10
2.1.1. Fear of Missing Out (FoMO).....	10
2.1.2. Regulasi Diri	14
2.2 Pengaruh Regulasi Diri terhadap <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	17
2.3 Hipotesis Penelitian	18

2.4 Kerangka Berpikir	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian	20
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1 Populasi Penelitian.....	22
3.3.2. Sampel dan Sampling Penelitian.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1. Instrumen Penelitian.....	23
3.5.2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Profil Responden Penelitian.....	28
4.2 Pelaksanaan Penelitian	28
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	28
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	30
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	30
4.3 Hasil Penelitian	33
4.3.1. Profil Demografis	33
4.3.2. Uji Asumsi Penelitian.....	34
4.3.3. Kategorisasi Penelitian.....	34
4.3.4 Uji Hipotesis	38
4.4 Diskusi dan Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44

5.2 Saran	44
5.2.1 Saran Akademis.....	44
5.2.2 Saran Praktis	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert	23
Tabel 3. 2 Blueprint Regulasi Diri Sebelum Try Out.....	24
Tabel 3. 3 Blueprint Fear of Missing Out (FoMO) Sebelum Try Out	25
Tabel 3. 4 Klasifikasi Daya Beda Aitem.....	26
Tabel 3. 5 Reliabilitas	27
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian	28
Tabel 4. 2 Skala Regulasi Diri	30
Tabel 4. 3 Skala Fear of Missing Out (FoMO).....	31
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian	33
Tabel 4. 5 Profil Demografis	33
Tabel 4. 6 Perbedaan Profil Demografi	33
Tabel 4. 7 Hasil Uji Asumsi.....	34
Tabel 4. 8 Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Diri.....	35
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Regulasi Diri	35
Tabel 4. 10 Deskriptif Statistik Variabel Fear of Missing Out (FoMO).....	37
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Fear of Missing Out (FoMO)	37
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Product Momen Pearson.....	38
Tabel 4. 13 Hasil Uji F.....	39
Tabel 4. 14 Model Summary	39
Tabel 4. 15 Coefficients	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	19
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Surat Riset Penelitian	50
Lampiran 2 - Regulasi Diri Sebelum Try Out	51
Lampiran 3 - Skala Fear of Missing Out (FoMO) Sebelum Try Out	53
Lampiran 4 - Skala Regulasi Diri Sesudah Try Out	55
Lampiran 5 - Skala Fear of Missing Out (FoMO) Setelah Try Out.....	57
Lampiran 6 – Screenshot Google Form Pengambilan Data	59
Lampiran 7 – Bukti Penyebaran Skala Alat Ukur	60
Lampiran 8 - Tabulasi Skala Regulasi Diri	62
Lampiran 9 – Tabulasi Skala Fear of Missing Out (FoMO)	64
Lampiran 10 - Uji Validitas Skala Regulasi Diri	66
Lampiran 11 – Uji Validitas Skala Fear of Missing Out (FoMO)	67
Lampiran 12 – Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri	68
Lampiran 13 – Uji Reliabilitas Skala Fear of Missing Out (FoMO)	69
Lampiran 14 – Uji Asumsi.....	70
Lampiran 15 – Uji Deskriptif.....	71
Lampiran 16 – Uji Kategorisasi.....	72
Lampiran 17 – Uji Hipotesis.....	73
Lampiran 18 – Gpower Penelitian.....	74
Lampiran 19 – Lembar Bimbingan	75