

**Hubungan antara *Self-Control* dengan *Fear Of Missing Out*
(FoMo) pada Penggunaan Media Sosial *TikTok***

SKRIPSI

Oleh :

Anzella Lovely Vadincha

202010515062



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Control* dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* pada Penggunaan Media Sosial *TikTok*
Nama Mahasiswa : Anzella Lovely Vadincha
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515062
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2024

Jakarta, 30 Mei 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0331038702

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Control* dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* pada Penggunaan Media Sosial *TikTok*
Nama Mahasiswa : Anzella Lovely Vadincha
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515062
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2024

Jakarta, 30 Mei 2024

MENGESAHKAN,


Ketua Tim Penguji : Dr. Sulistiasih, M.Si
NIDN. 0330086105
Penguji I : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503
Penguji II : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0331038702

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


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


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan antara *Self – Control* dengan *Fear Of Missing Out (FoMo)* pada Penggunaan Media Sosial *TikTok* 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, 2 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Anzella Lovely Vadincha
NPM. 202010515062

ABSTRAK

Anzella Lovely Vadincha.202010515062. Hubungan antara *Self-Control* dengan *Fear Of Missing Out* (FoMo) pada Penggunaan Media Sosial *TikTok*.

Belakangan ini penggunaan media sosial telah mengalami peningkatan pesat, dengan banyak individu di seluruh dunia yang secara aktif terlibat dalam berbagai platform seperti *TikTok*. Indonesia menempati peringkat kedua di dunia dalam hal jumlah pengguna aktif *TikTok*, mencapai angka 106,5 juta individu. Namun, masalah *Self-Control* dan *Fear Of Missing Out* (FoMo) semakin mencuat di antara pengguna *TikTok*. Ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan remaja untuk mengendalikan diri dan kecenderungan untuk terus memeriksa *TikTok* demi melihat aktivitas teman-teman mereka atau orang lain, yang seringkali mengorbankan kegiatan dunia nyata mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self-Control* dengan *Fear Of Missing Out* (FoMo) pada penggunaan media sosial *TikTok*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik *Non-Probability Sampling* dan jenis *Convenience sampling*. Hasil uji korelasi yang telah dilakukan menggunakan *Spearman rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-.735^{**}$ dengan taraf signifikan sebesar 0.000 (sig < 0.05). Kesimpulannya semakin tinggi *Fear Of Missing Out* (FoMo) maka akan semakin rendah *Self – Control* pada remaja dan begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Fear Of Missing Out* (FoMo), *Self-Control*, Media Sosial, Remaja, *TikTok*.

ABSTRACT

Anzella Lovely Vadincha.202010515062. *The Relationship between Self-Control and Fear of Missing Out (FoMo) in TikTok Social Media Usage.*

*Recently, the usage of social media has experienced a rapid increase, with many individuals worldwide actively engaging in various platforms such as TikTok. Indonesia ranks second globally in terms of active TikTok users, reaching 106,5 million individuals. However, issues regarding Self-Control and Fear of Missing Out (FoMo) are becoming more prevalent among TikTok users. This is due to teenagers' lack of self-control and tendency to constantly check TikTok to see their friends' or others' activities, often at the expense of their real-world activities. The purpose of this research is to determine if there is a relationship between Self-Control and Fear of Missing Out (FoMo) in TikTok social media usage. The method used is quantitative with Non-Probability Sampling technique and Convenience sampling type. The results of the correlation test conducted using Spearman rank showed a correlation coefficient value of $-.735^{**}$ with a significant level of 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). In conclusion, the higher the Fear of Missing Out (FoMo), the lower the Self-Control in teenagers, and vice versa.*

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMo), Self-Control, Social Media, Teenagers, TikTok.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat Rahmat dan hidayahnya, peneliti berhasil menyelesaikan penelitian ini yang berjudul "Hubungan antara *Self - Control* dengan *Fear Of Missing Out* (FoMo) pada Penggunaan Media Sosial *TikTok*". Penelitian skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan kelulusan Program Studi Psikologi tingkat Sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, dengan penuh rasa rendah hati, peneliti ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada :

1. Bapak Irjen Pol (Purn) Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, Sh., MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Mira sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi I Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
5. Ibu Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi II Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
6. Ibu Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Kepada Ayah dan Mamah, dengan penuh rasa hormat dan cinta yang dalam, saya ingin menyampaikan terima kasih tak terhingga untuk dedikasi finansial yang telah Ayah berikan untuk mendukung studi saya. Tanpa dukungan finansial dari Ayah, saya tidak akan bisa menyelesaikan pendidikan ini dengan lancar. Setiap detik dan setiap

lembar skripsi ini adalah hasil dari kerja keras dan pengorbanan Ayah. Semoga apa yang saya capai dapat menjadi suatu bentuk penghargaan atas segala pengorbanan yang telah Ayah berikan. Mamah, terima kasih atas doa dan dukungan moral yang telah Mamah berikan selama perjalanan ini. Setiap doa dari Mamah menjadi sumber kekuatan dan ketenangan bagi saya dalam menghadapi setiap tantangan. Mamah, dengan doa-doa indahmu, saya merasa dilindungi dan didukung dalam setiap langkah perjalanan hidup ini. Semoga apa yang saya capai dapat menjadi buah dari doa-doa yang tulus.

8. Kepada Suami saya Ahmad Setyo Pambudi, dengan penuh rasa cinta dan terima kasih, saya ingin menyampaikan kata-kata penghargaan atas dukungan, pengertian, dan cinta yang telah diberikan selama perjalanan panjang penulisan skripsi ini. Tanpa kehadiranmu yang memberikan dukungan serta semangat, saya tak mungkin bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih telah menjadi teman setia, pendengar setia, dan sumber inspirasi dalam setiap langkah perjalanan ini.
9. Kepada Teman-Teman Terbaik, Alsa Zahra Fahira, Windi Setiasih, Hanafiani Lestari dan Annisa Zahra Ramadhani, dengan rasa syukur dan kebahagiaan, saya ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan, semangat, dan persahabatan yang telah kalian berikan selama perjalanan penulisan skripsi ini.
10. Kepada Member EXO terutama Oh Sehun dan Byun Baekhyun, dengan penuh kekaguman, terima kasih atas hiburan, inspirasi dan motivasi yang telah kalian berikan dalam perjalanan penulisan skripsi ini. Sebagai salah satu penggemar setia kalian, saya merasa terinspirasi oleh dedikasi, kerja keras, dan bakat yang kalian tunjukkan dalam karier musik kalian.
11. Semua Dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

12. Serta semua pihak yang membantu penulis, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu masukan, saran, dan kritik yang membangun dari berbagai pihak akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Jakarta, 02 Agustus 2024

Anzella Lovely Vadincha
NPM. 202010515062



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Uraian Variabel.....	13
2.1.1 <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMo).....	13
2.1.1 <i>Self-Control</i>	17
2.2 Hubungan Antar Variabel	20
2.3 Hipotesis.....	21
2.4 Kerangka Berpikir Penelitian	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Tipe penelitian	23
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	23

3.3	Definisi Operasioanal	23
3.3.1	Definisi Operasional Variabel Tergantung (DV).....	23
3.3.2	Definisi Operasional Variabel Bebas (IV).....	24
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.4.1	Populasi.....	24
3.4.2	Sampel dan <i>Sampling</i>	25
3.5	Teknik Pengumpulan Data	26
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	26
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	29
3.6	Analisis Data	31
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1	Profil Responden Penelitian	33
4.2	Pelaksanaan Penelitian	35
4.2.1	Persiapan Penelitian	35
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	36
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	36
4.3	Hasil Penelitian.....	38
4.3.1	Profil Demografis.....	38
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian.....	40
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	41
4.3.4	Uji Hipotesis	44
4.4	Diskusi dan Pembahasan	45
BAB V	50
PENUTUP	50
5.1	Kesimpulan.....	50
5.2	Saran.....	50
5.2.1	Saran Praktis	50
5.2.2	Saran Teoritis.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala <i>Likert</i>	27
Tabel 3.2 <i>Blue Print Fear Of Missing Out</i>	28
Tabel 3.3 <i>Blue Print Self-Control</i>	29
Tabel 3.4 Klasifikasi Uji Reliabilitas	30
Tabel 4.1 Klasifikasi Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.2 Klasifikasi Berdasarkan Usia	34
Tabel 4.3 Klasifikasi Berdasarkan Rata-Rata Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i>	34
Tabel 4.4 Validitas Skala <i>Fear Of Missing Out (FoMo)</i>	37
Tabel 4.5 Validitas Skala <i>Self-Control</i>	38
Tabel 4.6 Reliabilitas Skala Penelitian	38
Tabel 4.7 Profil Demografis	39
Tabel 4.8 Karakteristik Responden	40
Tabel 4.9 Uji Asumsi Penelitian	41
Table 4.10 Uji Kategorisasi <i>Fear Of Missing Out (FoMo)</i>	42
Table 4.11 Uji Kategorisasi <i>Self – Control</i>	43
Tabel 4.12 Kriteria Koefisien Korelasi Spearman	44
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 2 – Bukti Penyebaran Kuesioner Penelitian	69
Lampiran 3 – Bukti Observasi Melalui Media Sosial <i>TikTok</i>	70
Lampiran 4 – Bukti Wawancara.....	72
Lampiran 5 – Hasil Uji Reliability.....	74
Lampiran 6 – Hasil Uji Asumsi.....	75
Lampiran 7 – Hasil Uji Kategorisasi.....	76
Lampiran 8 – Hasil Uji Hipotesis	77
Lampiran 9 – Hasil Data Kuesioner.....	78
Lampiran 10 – Hasil Tabulasi Data <i>Fear Of Missing Out</i>	87
Lampiran 11 – Hasil Tabulasi Data <i>Self – Control</i>	90

