



**Hubungan Antara FOMO (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecanduan Media Sosial
(Tiktok) Pada Generasi Z**

TUGAS AKHIR

Oleh:

NABIILAH IFTIKHAR AGNANY

46120120019

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2025

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**



**Hubungan Antara FOMO (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecanduan Media Sosial
(Tiktok) Pada Generasi Z**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)

Oleh:

NABIILAH IFTIKHAR AGNANY

46120120019

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

2025

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabiilah Iftikhar Agnany

NIM : 46120120019

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

**Hubungan Antara FOMO (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecanduan Media Sosial
(Tiktok) Pada Generasi Z**

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 05/01/2026



Nabiilah Iftikhar Agnany

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Nabiilah Iftikhar Agnany
NIM : 46120120019
Program Studi : Psikologi

dengan judul
"Hubungan Antara FOMO (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Generasi Z", telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 17/11/2025 didapatkan nilai persentase sebesar 27%.

Jakarta, 17/11/2025
Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nabiilah Iftikhar Agnany
NIM : 46120120019
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara FOMO (Fear Of Missing Out) Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Generasi Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

Ketua Penguji : Dana Riksa Buana, Ph.D
NIDN : 0322128802

Penguji 1 : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

MERCU BUANA

Jakarta, 5 Desember 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah yang saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat Rahmat serta hidayah-nya yang selama ini membantu saya untuk bisa menyelesaikan Tugas Akhir tersebut, dengan berjudul **“Hubungan Antara FOMO (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Generasi Z”**

Dalam penulisan Tugas Akhir ini dilaksanakan dalam rangka untuk bisa memenuhi atas syarat untuk bisa mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi), dengan pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penulis menyadari mengenai, bahwa tanpa bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga dalam penyusunan skripsi tersebut. oleh karena itu rasanya sangat sulit bagi saya yang memiliki berbagai kondisi untuk bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini, oleh karena itu penulis ini menyampaikan atas banyaknya penulis berterima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa dengan senantiasa memberikan diri saya kekuatan, hingga menganugrahan Rahmat yang melimpah sehingga Tugas Akhir ini bisa diselesaikan dengan baik dan tepat.
2. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan dan Dosen Pembimbing Akademik saya yang selama ini membimbing saya mengenai perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog sebagai Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Psikologi dan juga sebagai Dosen Pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini dengan memberikan masukan serta meluangkan waktu untuk bimbingan serta memberikan ilmu yang bermanfaat untuk peneliti baik secara teoritis maupun teknis dan memberikan arahan yang sangat berguna bagi peneliti guna menyusun Tugas Akhir ini, oleh karena itu saya berterima kasih banyak atas

kebaikan dan dukungan yang Pak Dhani yang selalu setia membimbing saya hingga selesai dalam perkuliahan.

7. Bu Aulia Kirana, S.Psi, M.Psi, selaku dosen penguji dalam Seminar Proposal Tugas Akhir atas kesabaran dalam revisi, memberikan arahan, serta masukan yang telah diberikan kepada saya.
8. Dosen-Dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati, karena telah membantu saya untuk memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Jakarta.
9. Saya berterima kasih atas Almh.Mama Saya, Papa Saya, Mami sambung, kakak-kakak, dan juga sepupu-sepupu saya, dan seluruh keluarga tercinta yang membantu atas doa dan bimbingan dan mendampingi saya disaat saya menjalankan Tugas Akhir tersebut.
10. Selain itu teman saya yang saya sebutkan baik teman kampus dan komunitas, yang bisa membantu saya dalam menjalankan skripsi yaitu: Zalsabila, Adya, Kak Vinnesa Inez, Bu Ludjeng, Mbak Evi, Kak Luna, Kak Marsha, dan Kak Thea atas membantu saya atas arahan untuk bisa menyelesaikan TA tersebut.
11. Seluruh rekan-rekan seangkatan yang selalu memberikan dukungan kepada saya selama menyelesaikan TA ini.
12. Saya berterima kasih kepada para Psikolog dan Psikiater saya yang bisa membantu saya untuk bisa bangkit dan termotivasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
13. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang juga telah membantu penulis dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
14. Saya berterima kasih kepada crush saya atas dukungan saya selama Tugas Akhir ini
15. Serta saya berterima kasih kepada diri sendiri yang

Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa bisa membalas segala kebaikan dan mencurahkan berkat dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu saya dan juga semoga dalam Tugas Akhir bisa membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, November 2025

Bella Nv

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabiilah Iftikhar Agnany

NIM : 46120120019

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara FOMO (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Generasi Z

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 05/01/2026



Nabiilah Iftikhar Agnany

ABSTRAK

Gen-Z yaitu generasi yang lekat terhadap dunia maya memiliki karakter yang fleksibel pintar, serta mereka memiliki empati dan toleransi yang baik terhadap berbagai macam budaya, mereka terbuka terhadap perubahan yang ditampilkan melalui dunia maya. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara FOMO dengan kecanduan media sosial Tiktok pada Generasi Z di seluruh Indonesia. Kecanduan media sosial adalah ketidakmampuan dalam mengendalikan pengguna media sosial yang bisa menyebabkan terganggunya aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Fear of Missing Out (FOMO) adalah fenomena adanya kegelisahan terhadap hilangnya moment yang menyenangkan serta dorongan kompulsif untuk tetap terhubung. Penelitian tersebut menggunakan metode korelasional dengan kuesioner sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data. Sampel penelitian tersebut melibatkan 145 responden pada Generasi Z yang berusia 13 hingga 29 tahun dalam pengguna Tiktok dan media sosial lainnya. Teknik yang digunakan adalah non-probability dengan metode *accidental-sampling*. Alat ukur yang digunakan SMAS (Social Media Addiction Scale) dan FOMO tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kecanduan Media Sosial (Tiktok) dengan *Fear Of Missing Out* dinyatakan kedua variabel ini memiliki hubungan yang kuat. Generasi Z yang menggunakan media sosial seperti Tiktok, yang dimana bisa mengalami kecanduan. sehingga perlu adanya peningkatan dalam kesadaran untuk bisa mengelola waktu disaat menggunakan media sosial tiktok, sehingga apabila bisa mengelola waktu bisa mengurangi kecanduan dan juga mengurangi dampak negatif dari kecanduan media sosial seperti mengurangi FOMO.



Kata kunci: Kecanduan Media Sosial, *Fear Of Missing Out*, Generasi Z, Tiktok

ABSTRACT

Gen-Z, the generation that is closely connected to the virtual world, has flexible and intelligent characteristics, as well as good empathy and tolerance towards various cultures. They are open to changes presented through the virtual world. This study aims to determine the relationship between FOMO and social media addiction to TikTok among Generation Z throughout Indonesia. Social media addiction is the inability to control social media use, which can disrupt daily activities. Fear of Missing Out (FOMO) is a phenomenon of anxiety about missing out on enjoyable moments and a compulsive urge to stay connected. This study used a correlational method with a questionnaire as a tool to collect data. The research sample involved 145 Generation Z respondents aged 13 to 29 years who use TikTok and other social media. The technique used was non-probability with the accidental sampling method. The measurement tools used were the SMAS (Social Media Addiction Scale) and FOMO. The results of the study showed that social media addiction (TikTok) and fear of missing out were strongly correlated. Generation Z who use social media such as TikTok may experience addiction. Therefore, there is a need to increase awareness of managing time when using TikTok, as effective time management can reduce addiction and mitigate the negative impacts of social media addiction, such as reducing FOMO.



Keywords: *Social Media Addiction, Fear Of Missing Out, Generation Z, TikTok*

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	0
Halaman Judul.....	i
Halaman pernyataan karya sendiri	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
halaman Pengesahan.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Masalah.....	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Kecanduan Media Sosial.....	9
2.1.1. Definisi Kecanduan Media Sosial.....	9
2.1.2. Faktor yang mempengaruhi Kecanduan Media Sosial	10
2.2. Fear of Missing Out (FOMO)	11
2.2.1. Definisi Fear of Missing Out (FOMO)	11
2.2.2. Faktor- faktor yang mempengaruhi FOMO.....	11
2.2.3 Dampak FOMO	12
2.1. Penelitian terdahulu	13

2.2.	Dinamika Penelitian	20
2.3.	Kerangka Penelitian.....	22
2.4.	Hipotesis.....	23
BAB III		24
METODE PENELITIAN		24
3.1.	Desain Penelitian	24
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.2.1.	Populasi	24
3.2.2.	Sampel.....	24
3.3.	Definisi Operasional.....	25
3.3.1.	FOMO.....	25
3.3.2.	Kecanduan Media Sosial.....	25
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	26
3.5.	Instrumen Penelitian	27
3.5.1.	Alat Ukur Fear Of Missing Out.....	27
3.6.	Teknik Pengujian Alat Ukur.....	27
3.6.1.	Uji Validitas	27
3.6.2.	Uji Reliabilitas	27
3.7.	Teknik Analisis Data	28
3.7.1.	Analisis Deskriptif	28
3.7.2.	Uji Normalitas.....	28
3.7.3.	Uji Hipotesis	28
BAB IV		29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Gambaran Umum Responden.....	29
4.2.	Hasil Analisa Deskriptif.....	31
4.2.1	Hasil Analisis Deskriptif Skala <i>FOMO</i> Terhadap Generasi Z.....	31
4.2.2	Hasil Analisis Deskriptif <i>Social Media Adiction Scale</i> (SMAS) Terhadap Generasi Z.....	32
4.3	Hasil Uji Asumsi	33
4.3.1	Uji Normalitas	33
4.4	Hasil Uji Realibilitas SMAS (Social Media Addiction Scale)	34

4.5. Hasil Uji Realibilitas FOMO	34
4.6. Hasil Uji Korelasi	34
4.6.1. Uji Korelasi Antar Variabel	34
4.7. Hasil Uji Antardimensi	35
4.8 Pembahasan	36
BAB V	38
KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Keterbatasan Penelitian	38
5.3 Saran	39
5.3.1 Saran Teoritis	39
5.3.2 Saran Praktis	39
DAFTAR PUSTAKA	40
Lampiran.....	44



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Peneliti Sebelumnya.....	13
Tabel 3.1 Alat Ukur Penelitian	26
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 4.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Pendidikan	30
Tabel 4.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Aktivitas	30
Tabel 4.5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Media Sosial Yang Sering Digunakan Selain Tiktok	31
Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Skala FOMO Terhadap Generasi Z	31
Tabel 4.7 Kategorisasi.....	32
Tabel 4.8 Hasil analisis deskriptif pada skala SMAS.....	32
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Statistik JASP	33
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas <i>Saphiro Wilk</i>	33
Tabel 4.11 Hasil Uji Realibilitas SMAS.....	34
Tabel 4.12 Hasil Uji Realibilitas FOMO	34
Tabel 4.13 Uji korelasi <i>Social Media Addiction Scale</i> dengan <i>Fear Of Missing Out</i>	35
Tabel 4.14 Uji Korelasi Antar Dimensi <i>Social Media Addiction Test</i> dengan <i>Fear Of Missing Out</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian.....	22
-------------------------------------	----



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Uji Reliabilitas FOMO dan SMAS	44
Lampiran 2 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	46
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	51

