



HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK & INSTAGRAM) DI JABODETABEK

SKRIPSI

MAULANA JAYLANI ROBERT'S

46121110027

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026



HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK & INSTAGRAM) DI JABODETABEK

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

MAULANA JAYLANI ROBERT'S
UNIVERSITAS
46121110027
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulana Jaylani Robert's
NIM : 46121110027
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Social comparison* dengan *Fear of missing out (FoMO)* Pada Generasi Z dalam Penggunaan Media Sosial (TikTok & Instagram)

Menyatakan Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 7 Januari 2026
UNIVERSITAS
MERCU BUANA
10130ANX242237147
Maulana Jaylani Robert's



PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

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

Nama : Maulana Jaylani Robert's
NIM : 46121110027
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ Hubungan Antara *Social Comparison* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Generasi Z Dalam Pengguna Media Sosial (TikTok & Instagram) di Jabodetabek ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 03 Januari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 29 %.

Jakarta, 06 Januari 2026
Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

YAYASAN MERCU BUANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA

Danny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Maulana Jaylani Robert's
NIM : 46121110027
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON
DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA
GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
(TIKTOK & INSTAGRAM) DI JABODETABEK

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 19 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

NIDN/NUPT: 0308018301


UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 19 Januari 2026


Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Lalla Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, peneliti merasakan banyak dukungan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu hingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, peneliti ingin menyampaikan apresiasi kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan sabar membimbing peneliti serta memotivasi peneliti selama pengerjaan Tugas Akhir berlangsung.
5. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang Tugas Akhir yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan serta saran terkait penyusunan Skripsi.
6. Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si. selaku dosen penguji Tugas Akhir yang sudah menguji, memberikan saran yang membangun untuk penulis.
7. Bapak dan Ibu dosen Beserta seluruh staf Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan keterampilan berharga selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana
8. Ibu Maswani serta Ayu Lestari Roberts selaku orang tua dan kakak kandung dari peneliti yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan dan materil disetiap proses perkuliahan ini.
9. Elok Wijayanti dan Theresia, selaku sahabat yang selalu membantu dan mendukung selama proses perkuliahan hingga saat ini.

10. Nanda, Daffa, Fajar, Galuh Kinasih, dan Rasyad selaku sahabat saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam setiap proses pengerjaan penelitian ini.
11. Ibu Vincristine Leevin, Ibu Fidelia, staf Guten Morgen Coffee dan Kopi Selamat Pagi yang telah memberikan dukungan secara emosional kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan sampai dengan saat ini.
12. Individu-individu yang telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
13. Ariana Grande, Sza, serta Blackpink yang membantu menjaga kestabilan emosional penulis selama perkuliahan hingga saat ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 7 Januari 2025.



Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Maulana Jaylani Robert's
NIM : 46121110027
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Social comparison* dengan *Fear of missing out (FoMO)* Pada Generasi Z dalam Penggunaan Media Sosial (TikTok & Instagram).

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 Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 Januari 2025

Yang menyatakan.



Maulana Jaylani Robert's

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK & INSTAGRAM) DI JABODETABEK

Maulana Jaylani Robert's

46121110027

Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *fear of missing out (FoMO)* pada Generasi Z pengguna aktif media sosial khususnya TikTok dan Instagram di Jabodetabek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 103 responden Generasi Z yang di pilih secara *accidental sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Fear of missing out Scale (FoMOS)* dan *Social Media Social comparison Scale (SMSC)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman's Rho*, karena pada variabel *FoMO* tidak berdistribusi dengan normal. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *fear of missing out (FoMO)* dengan hasil ($r = 0.585, p = 0.000$). Artinya, semakin tinggi kecenderungan membandingkan diri di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat *FoMO* yang dialami. Penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak untuk mengurangi dampak psikologis negatif pada Generasi Z khususnya di Jabodetabek.

Kata Kunci: *Social comparison, FoMO, Media Sosial, Generasi Z*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG GENERATION Z IN THE USE OF SOCIAL MEDIA (TIKTOK & INSTAGRAM) IN JABODETABEK

Maulana Jaylani Robert's

46121110027

Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Faculty of Psychology

Mercu Buana University

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social comparison and fear of missing out (FoMO) among generation Z who are active users of social media, particularly TikTok dan Instagram, in the Jabodetabek area. The research employed a quantitative approach with a correlation design. The sample consisted of 103 Generation Z respondent selected through accidental sampling. The instruments used in this study were the Fear of missing out Scale (FoMOS) and the Social Media Social comparison Scale (SMSC). Data were analyzed using Spearman's Rho test, as the FoMO variable was not normally distributed. The results showed a significant positive correlation between social comparison and fear of missing out (FoMO) ($r = 0.585$, $p = 0.000$). This means that the higher the tendency to compare oneself on social media, the higher the level of FoMO experienced. This study highlights the importance of using social media wisely tapi reduce negative psychological impacts among Generation Z, especially in the Jabodetabek area.

Keyword: Social comparison, FoMO, Social Media, Generation Z

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	8
2.1.1 Definisi Fear of Missing Out (FoMO).....	8
2.1.2 Aspek-aspek Fear of Missing Out (FoMO)	9
2.1.3 Faktor-faktor yang Berkaitan dengan FoMO.....	10
2.2 <i>Social Comparison</i>	11
2.2.1 Definisi Social Comparison	11
2.2.2 Dimensi Social Comparison	12

2.2.3 Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Social Comparison.....	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	14
2.4 Dinamika Penelitian.....	18
2.5 Kerangka Berpikir	19
2.6 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.1.1. Identifikasi Variabel.....	20
3.2 Populasi dan Sampel.....	20
3.2.1 Populasi.....	20
3.2.2 Sampel.....	20
3.3 Definisi Operasional	21
3.3.1 Fear of missing out (FoMO)	21
3.3.2 Social comparison.....	21
3.4 Instrumen Penelitian	22
3.4.1 Skala Fear of Missing Out	22
3.4.2 Skala Social Comparison	22
3.5 Validitas & Reliabilitas.....	23
3.5.1 Validitas	23
3.5.2 Analisis Item	24
3.5.3 Reliabilitas	28
3.6 Analisis Data.....	29
3.6.1 Analisis Deskriptif	29
3.6.2 Analisis Inferensial	29
3.7 Uji Tambah	30
3.7.1 Uji Kruskal-Wallis Test.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.2 Gambaran Umum Responden.....	31
4.2.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
4.2.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tahun Kelahiran	32
4.2.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili	33

4.2.4	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Media Sosial yang Sering digunakan (TikTok, Instagram, atau Keduanya)	34
4.2.5	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial (TikTok dan Instagram).....	34
4.4	Analisis Deskriptif	35
4.5	Kategorisasi Responden.....	35
4.5.1	Kategorisasi Fear of Missing Out	35
4.6.2	Kategorisasi Social Comparison	36
4.7	Uji Asumsi Klasik	37
4.7.1	Uji Normalitas.....	37
4.7.2	Uji Homogenitas	37
4.8	Uji Hipotesis	39
4.8.1	Korelasi antara Social Comparison dengan Fear of Missing Out (FoMO)	39
4.8.2	Analisis Matriks Korelasi antar Dimensi	40
4.8.3	Korelasi antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Durasi Penggunaan Media Sosial	41
4.10	Uji Tambahan	42
4.10.1	Uji Beda	42
4.10	Pembahasan	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1	Kesimpulan	46
5.2	Keterbatasan Penelitian	46
5.3	Saran	46
5.3.1	Saran Teoritis	46
5.3.2	Saran Praktis	46
DAFTAR PUSTAKA	48	
LAMPIRAN.....	51	

DAFTAR TABEL

Tabel 2

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	14
---------------------------------------	----

Tabel 3

Tabel 3. 1 Blue Print Skala <i>Fear of Missing Out</i>	22
Tabel 3. 2 Blue Print Skala <i>Social Comparison</i>	23
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas CFA.....	24
Tabel 3. 4 Hasil Analisis Item Alat Ukur <i>Fear of Missing Out Sacle</i> (FoMOS).....	25
Tabel 3. 5 <i>Fit Measures</i>	25
Tabel 3. 6 <i>Text for Extra Fit</i>	26
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Item Alat Ukur SMSC	27
Tabel 3. 8 <i>Fit Measures</i>	27
Tabel 3. 9 <i>Text for Exact Fit</i>	28
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas.....	28

Tabel 4

Tabel 4. 1 Data Demografi Jenis Kelamin.....	32
Tabel 4. 2 Data Demografi Tahun kelahiran.....	32
Tabel 4. 3 Data Demografi Domisili.....	33
Tabel 4. 4 Data Demografi Media Sosial yang digunakan	34
Tabel 4. 5 Data Demografi Durasi Penggunaan Media Sosial.....	34
Tabel 4. 6 Distribusi Nilai Empirik.....	35
Tabel 4. 7 Kategorisasi Empirik <i>Fear of Missing Out</i>	36
Tabel 4. 8 Kategorisasi Empirik <i>Social Comparison</i>	36
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi antara <i>Social Comparison</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	39
Tabel 4. 12 Analisis Matriks Antar Dimensi	40
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi antara <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan Durasi Penggunaan Media Sosial	41
Tabel 4. 14 Hasil <i>Mean Rank</i>	42

Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda *Kruskal-Wallis* pada Variabel *Fear of Missing Out*
(FoMO)42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	51
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	77
Lampiran 3 Uji Kualitas Instrumen	83
Lampiran 4 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	87
Lampiran 5 Gambaran Umum Responden.....	90
Lampiran 6 Uji Asumsi Klasik	92
Lampiran 7 Uji Hipotesis	95
Lampiran 8 Uji Tambahan	96

