



**PENGARUH KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP  
TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA  
*EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA MEDIA SOSIAL  
(*INSTAGRAM*)**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**KAYLA AMANDA**

**46118010058**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2022**



**PENGARUH KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP  
TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA  
*EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA MEDIA SOSIAL  
(*INSTAGRAM*)**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana  
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

**Disusun Oleh:**

**KAYLA AMANDA**

**46118010058**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2022**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial (*Instagram*)

Nama : Kayla Amanda

NIM : 46118010058

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 26 September 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 26 September 2022



/ Kayla Amanda

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial (Instagram)

Nama : Kayla Amanda

NIM : 46118010058

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 26 September 2022

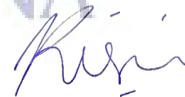
Pembimbing



Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

PSI 07210356



Please Scan QR Code Verify

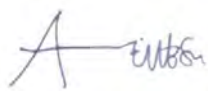
## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial (Instagram)” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 26 September 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 26 September 2022

### Sidang Skripsi

**Penguji 1**



**Firman Alamsyah Ario Buntaran, M.A**

**Penguji 2**



**Firman Firdaus, M.Si**

**Pembimbing**



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

PSI 07210356



Please Scan QR Code Verify

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas nikmat dan hikmahnya bagi seluruh ciptaan-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat *Fear of Missing Out* Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial (*Instagram*)”. Tugas Akhir ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, banyak pihak yang membantu dan mendukung penulis dalam memberi doa, saran, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena dukungan itu, peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik dan peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta yang senantiasa memberikan arahan yang baik kepada penulis.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi. selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta serta Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan yang baik kepada penulis.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekprodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan dan memberi masukan kepada peneliti selama menyusun Tugas Akhir ini hingga selesai.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu yang berharga selama peneliti menempuh Pendidikan di Universitas Mercu Buana.
6. Terkhusus untuk Mama, Papa, dan Kanya juga keluarga besar saya, yang selalu mendoakan dan mendukung tak henti-hentinya untuk saya. *Thank you for everything.*

7. Teruntuk Pinang Merah Production (Syafa Alifya Zianka, Shalika Rahmah Kencana dan Indah Novianti), sahabat yang telah menemani saya dari SMA, serta selalu ada untuk saya ketika kesusahan dan sudah saya anggap sebagai keluarga sendiri. Semoga kita bisa terus sukses bersama.
8. Teruntuk Indira Safirawarman, Adisa Azahra, Mawar Erizka, Nadhira Aisyah Priyatna dan Syifaa Rahmah Kurniawan, sahabat yang telah menemani saya dari awal semester 1 hingga sekarang, selalu ada dan memberi support. Tanpa mereka semua, perkuliahan ini terasa sangat berat.
9. Teruntuk Anisah Thalita Az-zahra, teman satu bimbingan skripsi yang sudah menemani dan terus menerus memberi support selama pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas dukungannya.
10. Teruntuk Kharismatunnisa, Risyatul Fadhly dan Arsy Safitri yang selalu mau untuk diajak diskusi dan selalu bisa memberi masukan juga.
11. Teruntuk diriku sendiri yang sudah kuat dan berhasil sampai tahap ini serta tidak berhenti berjuang. Kamu luar biasa.

Dengan rendah hati, peneliti menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan di dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang dapat membangun. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan dapat menjadi karya yang bernilai dan bermanfaat bagi yang yang membacanya.

Jakarta, 17 Agustus 2022

Peneliti

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Kayla Amanda

NIM : 46118010058

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat *Fear of Missing Out* Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial (*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 magang/skripsi/tesis/disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 September 2022

Yang menyatakan,



Kayla Amanda

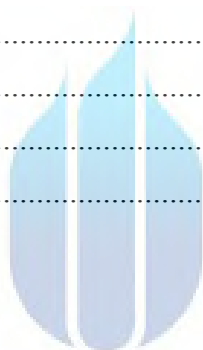


## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
A. Manfaat Teoritis .....	7
B. Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Fear of Missing Out.....	8
2.1.1 Pengertian Fear of Missing Out .....	8
2.1.2 Dimensi dari <i>Fear of Missing Out</i> .....	10
2.1.3 Gejala-Gejala dari Fear of Missing Out .....	12
2.2 Kecanduan Media Sosial .....	13
2.2.1 Pengertian Kecanduan Media Sosial.....	13
2.2.2 Dimensi dari Kecanduan Media Sosial .....	15
2.2.3 Kecanduan Media Sosial pada <i>Emerging Adulthood</i> .....	17
2.3 Penelitian Terdahulu.....	19
2.4 Kerangka Berpikir .....	23
2.5 Hipotesis Penelitian .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
3.1 Desain Penelitian.....	25

3.2 Definisi Operasional .....	25
A. Fear of Missing Out .....	25
B. Kecanduan Media Sosial.....	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1 Populasi .....	26
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5 Instrumen Penelitian .....	28
3.5.1 Alat Ukur Fear of Missing Out.....	28
3.5.2 Alat Ukur Kecanduan Media Sosial.....	29
3.6 Uji Alat Ukur.....	30
3.6.1 Uji Validitas.....	30
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	30
3.6.3 Analisis Item.....	31
3.7 Teknik Analisis Data .....	31
3.7.1 Uji Asumsi Klasik.....	31
a. Uji Normalitas .....	31
b. Uji Linearitas.....	31
3.7.2 Uji Hipotesis .....	32
a. Uji Regresi Linear Sederhana .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	33
4.1.1 Data Jenis Kelamin .....	33
4.1.2 Data Usia .....	34
4.1.3 Data Domisili.....	34
4.1.4 Data Status Pekerjaan.....	35
4.2 Analisis Deskriptif.....	35
4.3 Uji Asumsi Klasik .....	38
4.3.1 Uji Normalitas.....	38
4.3.2 Uji Linearitas .....	38
4.4 Uji Hipotesis.....	39
4.4.1 Uji Korelasi.....	39
4.4.2 Analisis Regresi Linear Sederhana .....	39
4.5 Uji Analisis Tambahan .....	41

4.5.1 Uji <i>Independent T Tests</i> .....	41
4.5.1.1 Kecanduan Media Sosial.....	41
4.5.1.2 <i>Fear of Missing Out</i> .....	42
4.5.2 Uji ANOVA.....	44
4.5.2.1 Kecanduan Media Sosial.....	44
4.5.2.2 <i>Fear of Missing Out</i> .....	44
4.5.3 Uji Korelasi Antar Dimensi.....	45
4.7 Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	52
5.3 Saran.....	53
A. Saran Teoritis.....	53
B. Saran Praktis.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	57



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 3.1 Hasil G Power .....	27
Tabel 3.2 <i>Blue print</i> pengukuran <i>fear of missing out</i> .....	28
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> pengukuran kecanduan media sosial.....	29
Tabel 4.1 Jenis Kelamin .....	33
Tabel 4.2 Usia.....	34
Tabel 4.3 Domisili .....	34
Tabel 4.4 Status Pekerjaan .....	35
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif.....	36
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi.....	36
Tabel 4.7 Kategori Variabel Kecanduan Media Sosial.....	36
Tabel 4.8 Kategori Variabel <i>Fear of Missing Out</i> .....	37
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas .....	38
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	39
Tabel 4.12 Hasil Uji t.....	39
Tabel 4.13 Hasil Uji F.....	40
Tabel 4.14 Koefisien Determinasi Variabel Kecanduan Media Sosial Terhadap <i>Fear of Missing Out</i> .....	41
Tabel 4.15 Hasil Uji <i>Independent T Tests</i> Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4.16 Hasil Uji <i>Independent T Tests</i> Domisili .....	42
Tabel 4.17 Hasil Uji <i>Independent T Tests</i> Jenis Kelamin .....	43
Tabel 4.18 Hasil Uji <i>Independent T Tests</i> Domisili .....	43
Tabel 4.19 Hasil Uji ANOVA Status Pekerjaan .....	44
Tabel 4.20 Hasil Uji ANOVA Status Pekerjaan .....	44
Tabel 4.21 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Kecanduan Media Sosial dengan Dimensi <i>Fear of Missing Out</i> .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji Regresi Linear Sederhana.....	57
2. Uji Korelasi Antar Variabel .....	57
3. Uji Korelasi Antar Dimensi.....	58
4. Uji Linearitas .....	58
5. Uji Normalitas .....	59
6. Uji Independent T Tests.....	59
7. Uji Oneway ANOVA.....	60
8. Uji Analisis Item.....	62
9. Uji Reliabilitas.....	63
10. Hasil G Power.....	63
11. Kuesioner Penelitian .....	64



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA