



**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN KONTROL DIRI  
DENGAN KEBAHAGIAAN DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRM**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

Muhammad Ribbi Hasan

46119010012

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA**

**JAKARTA BARAT**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN KONTROL DIRI  
DENGAN KEBAHAGIAAN DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Oleh:

**Muhammad Ribî Hasan**

**46119010012**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA  
JAKARTA BARAT**

**2023**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ribî Hasan

NIM : 46119010012

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara Fear Of Missing Out dan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Dewasa Awal Pengguna Instagram Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupundirujuk 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, 28 Agustus 2023

UNIVERSITA  
MERCU BUANA



Muhammad Ribî Hasan

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Muhammad Ribî Hasan  
NIM : 46119010012  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Kontrol diri dan Fomo dengan Kebahagiaan Dewasa Awal pengguna Instagram

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

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si. (  )  
NIDN : 0311107804

Ketua Penguji : Yenny, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 0324048702


Penguji I : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 0308098203

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA


Jakarta, 2 November 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi/ Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Direktur Program Pascasarjana.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. (Nama Dosen Penguji) selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Terima kasih juga kepada Ayah saya Bapak Nurhasan dan Ibu saya Noveya Santi Sanna yang sudah mendukung apa yang saya pilih, menyemangati saya dalam perkuliahan, serta memberikan materialnya untuk membantu saya mendapatkan gelar S.Psi.
7. Dan saya juga berterima kasih kepada Kaka saya Alya Syifa Jazilah yang sudah mendengarkan dan memberikan dukungan selama perkuliahan ini.
8. Berterima kasih juga kepada sahabat-sahabat saya yaitu Muhammad Rafli Alfatif Alida, Dhafin Shafa Mayo, Albastha Azmil Qohar Alhanif, Muhammad Rifat Arrafat Albaniyan Anwar, Malik Adhi Ibrahim, Adam

Raisya, Riyan Rostyana, Abdullah Azmi, Ronny Firmansyah, Adyatama, Allysa, Muhammad Rizki, Sepverryno, yang sudah menghibur saya ketika menjalani skripsi ini, membantu dalam penyebaran *questioner* dan memberikan dukungan untuk tidak menyerah.

9. Berterima kasih juga kepada Shani Indira Natio, Fransisca Saraswati Puspa Dewi, Feni Fitri Yanti, Gita Sekar Andarini dan Mutiara Azzahara, yang sudah menyampaikan efek positif dari apa yang kalian lakukan selama menjadi member JKT48.
10. Berterima kasih juga kepada lagu-lagu JKT48 yang sudah menghibur saya saat membuat skripsi.
11. Dan juga saya berterima kasih kepada teman-teman Psikologi 2019 yang sudah mau berteman dengan saya dan membantu mengisi *questioner*.

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.



UNIVERSITAS Jakarta, 31 Agustus 2023  
MERCU BUANA

Penulis

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

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

Nama : Muhammad Ribî Hasan

NIM : 46119010012

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Dewasa Awal Pengguna *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 Skripsi saya selama tetap men-cantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 28 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Muhammad Ribî Hasan

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat teoritis .....	8
2. Manfaat praktis .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>9</b>
2.1. Kebahagiaan .....	9
2.2. <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> .....	11
2.3. Kontrol Diri .....	14
2.4. Dinamika Penelitian .....	16
2.5. Kerangka berpikir dan Hipotesa Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1. Desain Penelitian.....	29
3.2. Populasi dan Sampel .....	29



3.3.	Definisi Operasional.....	31
3.4.	Instrumen Penelitian.....	32
3.5.	Uji Validitas dan Realibitas .....	34
3.6.	Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>40</b>
4.1.	Gambaran Umum Subjek.....	40
4.2.	Hasil Analisa Data Deskriptif.....	41
4.3.	Uji Asumsi Klasik .....	43
4.4.	Uji Hipotesa.....	44
4.5.	Uji Tambahan .....	45
4.6.	Pembahasan.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>55</b>
5.1.	Kesimpulan.....	55
5.2.	Keterbatasan Penelitian.....	55
5.3.	Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>60</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Penelitian Terdahulu .....	16
Tabel 3.1. Tabel Sampel Size .....	31
Tabel 3.2. Blue Print Kebahagiaan.....	35
Tabel 3.5. Uji Realibitas Kebahagiaan.....	35
Tabel 3.3. Blue Print Kontrol Diri.....	36
Tabel 3.6. Uji Realibitas Kontrol Diri.....	37
Tabel 3.4. Blue Print FOMO .....	38
Tabel 3.7. Uji Realibitas Fomo .....	38
Tabel 4.1 Frequency Jenis Kelamin .....	40
Tabel 4.2 Frequency Usia Responden.....	40
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Variabel.....	41
Tabel 4.4 Kategorisasi Kebahagiaan.....	41
Tabel 4.5 Kategoriasi Variabel Kontrol Diri .....	42
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Fomo .....	42
Tabel 4.7 Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov .....	43
Tabel 4.8 Uji Korelasi Variabel Kebahagiaan dengan Kontrol Diri.....	44
Tabel 4.9 Uji Korelasi Kebahagiaan dengan FOMO .....	44
Tabel 4. 10 Uji Korelasi Berganda Variabel Kebahagiaan dengan Kontrol diri dan FOMO .....	45
Tabel 4.11 Uji Korelasi Antar Dimensi Kebahagiaan Diri Sendiri dengan Self-Discipline .....	45
Tabel 4.12 Uji Korelasi antar Dimensi Kebahagiaan Diri Sendiri dengan Delibrate .....	46
Tabel 4. 13 Uji Korelasi Antar Dimensi Kebahagiaan Diri Sendiri dengan Healthy Habits .....	46
Tabel 4. 14 Korelasi Antar Dimensi Kebahagiaan Diri Sendiri dengan Work Ethics .....	47
Tabel 4.15 Uji korelasi Antar Dimensi Kebahagiaan Diri Sendiri dengan Realibility.....	47

Tabel 4.16 Uji Korelasi Antar Dimensi Kebahagiaan Diri Sendiri dengan Relatedness .....	48
Tabel 4.17 Uji Korelasi Antar Dimensi Kebahagiaan Diri Sendiri dengan Self....	48
Tabel 4.18 Uji Anova Antar Variabel dengan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.19 Uji Anova Variabel Kebahagiaan dengan Umur Responden .....	49



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Penelitian .....	28
---------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Quesioner Penelitian.....	60
Kuesioner Kontrol Diri .....	61
Kuesioner FOMO.....	62
Kuesioner Kebahagiaan .....	64
Lampiran Uji Realibitas .....	66
Variabel Kebahagiaan .....	67
Variabel Kontrol Diri .....	67
Variabel FOMO.....	69
Uji Normalitas Variabel .....	70
Uji Korelasi Antar Variabel.....	70
Uji korelasi berganda .....	70
Uji tambahan.....	71
Uji tambahan Korelasi antar dimensi Kontrol Diri dan FOMO dengan Kebahagiaan.....	71
Lampiran Analisis Data Deskriptif .....	73
Lampiran Kategorisasi Variabel X1, X2 dan Y .....	73
Lampiran Uji T-Test Variabel Luar (Jenis Kelamin) dengan Variabel Terikat.....	74
Lampiran uji Anova Variabel Luar (Umur) dengan Variabel Terikat.....	74
Lampiran Penilaian EJ Variabel FOMO .....	76
Lampiran Penilaian EJ Variabel Kontrol Diri .....	79
Lampiran EJ Variabel Kebahagiaan.....	81
Lampiran Hasil Review EJ Variabel .....	83