



**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN *INTOLERANCE OF  
UNCERTAINTY* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* DEWASA  
AWAL PENGGUNA INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

**ADYATAMA NUGRAHA**

**46119010092**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**



**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

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

**UNIVERSITAS  
ADYATAMA NUGRAHA  
MERCU BUANA  
46119010092**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adyatama Nugraha

NIM : 46119010092

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Control* dan *Intolerance Of Uncertainty* dengan *Fear Of Missing Out* Dewasa Awal Pengguna Instagram

Menyatakan bahwa 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS Jakarta, 31 Agustus 2023  
MERCU BUANA



4C5C5ALX136363751

Adyatama Nugraha


## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Adyatama Nugraha  
NIM : 46119010092  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self-Control dan Intolerance of Uncertainty dengan Fear of Missing Out 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

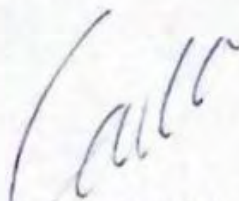
Penguji 1 : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 1021118602

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

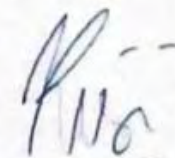
Jakarta, 2 November 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laila Meikyandrie 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 Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi 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 Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi., M.Sc., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog. Dan Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Drs, Agung Sigit Santoso, M.Si. Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bantuan dan arahan selama masa perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Skripsi ini.

8. Ayahanda dan Ibunda yang telah melahirkan dan membesarkan saya hingga saya bisa sampai berada di titik ini.
9. Seluruh responden yang berlaku sebagai teman-teman pengguna Instagram yang telah meluangkan waktunya untuk membantu saya mengisi kuesioner penelitian ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan dalam penulisan dan penyusunan Skripsi ini. Oleh karenanya, penulis meminta maaf sedalam-dalamnya atas kesalahan-kesalahan yang ada. Penulis berharap Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.



Jakarta, 31 Agustus 2023

UNIVERSITAS Adyatama Nugraha  
MERCU BUANA



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

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

Nama : Adyatama Nugraha  
NIM : 46119010092  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Control* dan *Intolerance Of Uncertainty* dengan *Fear Of Missing Out* 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 mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2023

ig Menyatakan,  
  
Adyatama Nugraha

## ABSTRAK

Nama : Adyatama Nugraha  
NIM : 46119010092  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Control* dan *Intolerance Of Uncertainty* dengan *Fear Of Missing Out* Dewasa Awal Pengguna Instagram  
Pembimbing : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si.

Fenomena *Fear of missing out* kerap kali terjadi di segala kalangan usia, khususnya dewasa awal. Individu sering merasa cemas akan ketinggalan terhadap informasi yang muncul di media sosial. Hal tersebut diantaranya termasuk *trend* dan informasi yang bersifat edukatif maupun non-edukatif. Gejala kecemasan tersebut cenderung mendorong individu untuk mengeksplorasi dan terkadang sulit untuk mengontrol dirinya sendiri. Selain itu, individu merasa lebih nyaman bersosialisasi lewat media sosial sehingga terkesan acuh dan tidak peduli akan lingkungan sekitarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah individu dewasa awal dengan tingkat *self-control* yang baik dan *intolerance of uncertainty* yang rendah akan memiliki tingkat *fear of missing out* yang lebih rendah pada pengguna Instagram usia dewasa awal. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan akan melibatkan pengguna Instagram usia dewasa awal sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Instrumen pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale (FoMOS)* yang disusun oleh Przybylski, *et al.*, (2013), *Self-Control Scale (SCS)* yang disusun oleh Tangney, *et al.*, (2004), dan *Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12)* yang disusun oleh Carleton, *et al.*, (2016). Subjek dalam penelitian ini adalah pengguna Instagram dewasa awal yang berdomisili di Jabodetabek sejumlah 359 pengguna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan berlawanan arah yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *self-control* serta terdapat hubungan searah yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *intolerance of uncertainty* pengguna Instagram di Jabodetabek.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out*, *Self-Control*, *Intolerance of Uncertainty*, Dewasa Awal



## ***ABSTRACT***

Name : Adyatama Nugraha  
NIM : 46119010092  
Study Program : Psikologi  
Dissertation : Hubungan *Self-Control* dan *Intolerance Of Uncertainty* dengan *Fear Of Missing Out* Dewasa Awal Pengguna Instagram  
Counsellor : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si.

*The phenomenon of Fear of missing out often occurs in all ages, especially early adults. Individuals often feel anxious about being left behind by the information that appears on social media. This includes trends and information that are educational and non-educational in nature. These anxiety symptoms tend to encourage individuals to explore and sometimes find it difficult to control themselves. Apart from that, individuals feel more comfortable socializing via social media so they seem indifferent and unconcerned about their surrounding environment. This research aims to prove whether early adult individuals with a good level of self-control and low intolerance of uncertainty will have a lower level of fear of missing out among early adult Instagram users. This research will use a correlational quantitative approach and will involve early adult Instagram users as research subjects. This research uses a quantitative approach with correlational methods. The instruments in this study used the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) measuring instrument compiled by Przybylski, et al (2013), the Self-Control Scale (SCS) compiled by Tangney, et al (2004), and the Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12) compiled by Carleton, et al. (2016). The subjects in this research were 359 early adult Instagram users who live in Jabodetabek. The results of the research show that there is a significant opposite-direction relationship between fear of missing out and self-control and there is a significant unidirectional relationship between fear of missing out and intolerance of uncertainty for Instagram users in Jabodetabek.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out, Self-Control, Intolerance of Uncertainty, Early Adulthood*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</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 .....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1. <i>Fear of Missing Out</i> .....	7
2.2. <i>Self-Control</i> .....	10
2.3. <i>Intolerance of Uncertainty</i> .....	12
2.4. Penelitian Terdahulu .....	14
2.5. Dinamika Penelitian .....	27
2.6. Kerangka Berpikir .....	29
2.7. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
3.1. Desain Penelitian .....	31
3.2. Populasi dan Sampel .....	31
3.3. Definisi Operasional .....	33
3.4. Instrumen Penelitian .....	34
3.5. Validitas dan Reliabilitas .....	37
3.6. Analisis Data .....	46
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	<b>48</b>
4.1. Gambaran Umum Subjek .....	48
4.2. Hasil .....	50
4.3. Diskusi .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>69</b>
5.1. Kesimpulan .....	69
5.2. Keterbatasan Penelitian .....	69
5.3. Saran .....	69

5.3.1. Saran Teoritis .....	70
5.3.2. Saran Praktis .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>81</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Penelitian Terdahulu .....	14
Tabel 3. 1. <i>Blue Print Fear of Missing Out (Fear of Missing Out Scale; Przybylski, et al., (2013))</i> .....	35
Tabel 3.2. <i>Blue Print Self Control Scale (Self Control Scale; Tangney, et al., (2004))</i> .....	36
Tabel 3.3. <i>Blue Print Intolerance of Uncertainty Scale (Intolerance of Uncertainty; Carleton, et al., (2007))</i> .....	36
Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Fear of Missing Out Scale</i> melalui <i>Expert Judgement</i> .....	37
Tabel 3.5. Penilaian Uji Validitas Alat Ukur <i>Fear of Missing Out Scale</i> melalui <i>Expert Judgement</i> .....	38
Tabel 3.9. Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Self-Control Scale</i> melalui <i>Expert Judgement</i> .....	39
Tabel 3.10. Penilaian Uji Validitas Alat Ukur <i>Self-Control Scale</i> melalui <i>Expert Judgement</i> .....	39
Tabel 3.14. Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Intolerance of Uncertainty Scale-12</i> melalui <i>Expert Judgement</i> .....	40
Tabel 3.15. Penilaian Uji Validitas Alat Ukur <i>Intolerance of Uncertainty Scale-12</i> melalui <i>Expert Judgement</i> .....	41
Tabel 3.6. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Fear of Missing Out Scale</i> .....	42
Tabel 3.7. Hasil Uji Analisis Item Alat Ukur <i>Fear of Missing Out Scale</i> Kualitatif melalui <i>Expert Judgement</i> .....	42
Tabel 3.8. Hasil Uji Analisis Item <i>Fear of Missing Out Scale</i> Kuantitatif .....	43
Tabel 3.11. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Control Scale</i> .....	43
Tabel 3.12. Hasil Uji Analisis Item Alat Ukur <i>Self-Control Scale</i> Kualitatif melalui <i>Expert Judgement</i> .....	44
Tabel 3.13. Hasil Uji Analisis Item <i>Self-Control Scale</i> Kuantitatif .....	44
Tabel 3.16. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Intolerance of Uncertainty Scale-12</i> .....	45
Tabel 3.17. Hasil Uji Analisis Item Alat Ukur <i>Intolerance of Uncertainty Scale-12</i> Kualitatif melalui <i>Expert Judgement</i> .....	46
Tabel 3.18. Hasil Uji Analisis Item <i>Intolerance of Uncertainty Scale-12</i> Kuantitatif .....	46
Tabel 4.3. Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> .....	51
Tabel 4.4. Kategorisasi <i>Intolerance of Uncertainty</i> .....	52
Tabel 4.5. Kategorisasi <i>Self-Control</i> .....	52
Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 4.7. Hasil Uji Korelasi Variabel .....	54
Tabel 4.8. Hasil Uji Korelasi Berganda .....	55
Tabel 4.9. Uji Korelasi antar Dimensi FoMO dan SC .....	56
Tabel 4.10. Uji Korelasi antar Dimensi FoMO dan IUS .....	58

Tabel 4.11. Uji Korelasi antar Dimensi IUS dan SC .....	59
Tabel 4.12. Hasil <i>T-Test</i> dan <i>ANOVA</i> Variabel Penelitian .....	61
Tabel 4.13. Hasil <i>T-Test</i> Faktor Jenis Kelamin .....	62
Tabel 4.14. Hasil <i>ANOVA</i> Faktor Usia .....	62





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Penelitian.....	29
Gambar 3.1. Tabel <i>Issac</i> Minimal Jumlah Sampel.....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN KUESIONER PENELITIAN.....	82
KUESIONER VARIABEL <i>FEAR OF MISSING OUT</i> .....	83
KUESIONER VARIABEL <i>INTOLERANCE OF UNCERTAINTY</i> .....	84
KUESIONER VARIABEL <i>SELF-CONTROL</i> .....	85
LAMPIRAN HASIL UJI RELIABILITAS <i>FEAR OF MISSING OUT SCALE</i> ....	87
LAMPIRAN HASIL UJI RELIABILITAS <i>INTOLERANCE OF UNCERTAINTY SCALE-12</i> .....	88
LAMPIRAN HASIL UJI RELIABILITAS <i>SELF-CONTROL SCALE</i> .....	89
LAMPIRAN HASIL UJI NORMALITAS DATA.....	90
LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI VARIABEL.....	90
LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI BERGANDA.....	90
LAMPIRAN KATEGORISASI EMPIRIK.....	91
LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI ANTAR DIMENSI VARIABEL <i>FEAR OF MISSING OUT</i> DAN <i>SELF-CONTROL</i> .....	92
LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI ANTAR DIMENSI VARIABEL <i>FEAR OF MISSING OUT</i> DAN <i>INTOLERANCE OF UNCERTAINTY</i> .....	94
LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI ANTAR DIMENSI VARIABEL <i>INTOLERANCE OF UNCERTAINTY</i> DAN <i>SELF-CONTROL</i> .....	95
LAMPIRAN <i>T-TEST</i> BERDASARKAN JENIS KELAMIN.....	96
LAMPIRAN <i>ANOVA</i> BERDASARKAN USIA.....	99
LAMPIRAN HASIL EJ <i>FEAR OF MISSING OUT</i> IBU MIFTAKHUL NUURIL AZIZAH, MA.....	102
LAMPIRAN HASIL EJ <i>SELF-CONTROL</i> IBU MIFTAKHUL NUURIL AZIZAH, MA.....	112
LAMPIRAN HASIL EJ <i>INTOLERANCE OF UNCERTAINTY</i> IBU MIFTAKHUL NUURIL AZIZAH, MA.....	124
LAMPIRAN HASIL REVIEW EJ VARIABEL.....	135