

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 ketertinggalan 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*