



**HUBUNGAN *HAPPINESS* DAN *FEAR OF MISSING OUT*  
DENGAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE* PADA PENGGUNA  
TIKTOK DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**  
**SULISTIAWATI**

**46120110060**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulistiawati  
NIM : 46120110060  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Happiness* Dan *Fear of Missing Out* Dengan *Social Media Fatigue* Pada Pengguna Tiktok Dewasa Awal

Menyatakan bahwa 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, 23 Agustus 2024



Sulistiawati

## HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

Laporan skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Sulistiawati

NIM : 46120110060

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Happiness* Dan *Fear Of Missing Out* Dengan *Social Media Fatigue* Pada Pengguna Tiktok Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :

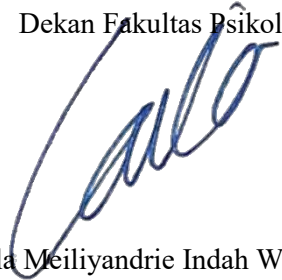
Pembimbing : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si. (  )  
NIDN : 0311107804

Ketua Penguji : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si. (  )  
NIDN : 0312047205

Penguji 1 : Dr. Istiqomah, M.Si. (  )  
NIDN : 0025117105

Jakarta, 23 Agustus 2024  
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan karuanianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini dengan judul “**Hubungan Happiness dan Fear of Missing Out dengan Social Media Fatigue pada Pengguna TikTok Dewasa Awal**” sebagai syarat utama mendapatkan gelar pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana. Shalawat serta salam kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW dan keluarga. Peneliti menyadari bahwa masih banyak keterbatasan pengetahuan atas kompetensi yang dimiliki, sehingga peneliti melibatkan banyak pihak yang membantu membimbing dalam penyusunan Laporan Skripsi ini. Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Dr. Arie Suciyan Srijanto, S.Si., M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dhani Irmawan. S.Psi, M.Sc, selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Kanisah, selaku Ibu saya sendiri yang senantiasa mengiring doa selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada pasangan, keluarga, sahabat, dan semua pihak yang telah membantu, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga kebahagiaan dan kebaikan selalu bersama kita semua.

Sebagai kalimat penutup, peneliti ucapkan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dalam bidang pendidikan psikologi di Indonesia dalam pengembangan psikologi sosial, serta menjadi psikoedukasi kepada masyarakat secara umum.

Jakarta, 23 Agustus 2024



Sulistiawati

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademis universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulistiawati

NIM : 46120110060

Program : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Happiness* Dan *Fear of Missing Out* dengan *Social Media Fatigue* Pengguna TikTok Dewasa Awal

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, 23 Agustus 2024



Sulistiawati

## ABSTRAK

Nama : Sulistiawati  
NIM : 46120110060  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Happiness* dan *Fear of Missing Out* dengan *Social Media Fatigue* Pada Pengguna TikTok Dewasa Awal  
Pembimbing : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

Penelitian ini bertujuan menganalisa adanya hubungan yang signifikan *Happiness* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kelelahan Media Sosial (SMF) pada pengguna TikTok dewasa awal. Kelelahan Media Sosial (SMF) adalah sebuah istilah yang menggambarkan fenomena di mana pengguna merasa jenuh dan terbebani oleh media sosial, mendorong mereka untuk mengurangi atau berhenti menggunakannya, *Happiness* merupakan kondisi individu memiliki energi positif lebih banyak dibanding energi negatif, serta tepenuhinya kebutuhan dan keinginannya, dan FoMO adalah suatu kekhawatiran yang dialami oleh individu terhadap ketidakhadirannya akan pengalaman berharga bersama orang lain, kekhawatiran ini terjadi akibat anggapan bahwa melewatkan pengalaman bersama lingkungan sosialnya bukanlah hal yang menyenangkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 387 responden, menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian ini adalah Kelelahan Media Sosial (SMF) berkorelasi negatif dengan *Happiness*, dan Kelelahan Media Sosial (SMF) berkorelasi positif dengan FoMO pada pengguna TikTok dewasa awal. Artinya semakin tinggi tingkat SMF pada pengguna TikTok, maka akan semakin rendah tingkat kebahagiaannya atau dan sebaliknya. Dan semakin tinggi tingkat SMF pada pengguna TikTok maka semakin tinggi pula tingkat FoMO.

**Kata Kunci:** TikTok, Dewasa Awal, Kelelahan Media Sosial (SMF), *Happiness*, FoMO

## ABSTRACT

Name : Sulistiawati  
NIM : 46120110060  
Study Program : Psikologi  
Title Thesis : The Relationship Between Happiness and Fear of Missing Out with Social Media Fatigue in Early Adult TikTok Users  
Counsellor : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

This study aims to analyze the significant relationship between Happiness and Fear of Missing Out (FoMO) with Social Media Fatigue (SMF) in early adult TikTok users. Social Media Fatigue (SMF) is a term that describes a phenomenon where users feel bored and burdened by social media, prompting them to reduce or stop using it, Happiness is a condition where an individual has more positive energy than negative energy, and their needs and desires are fulfilled, and FoMO is a concern experienced by an individual regarding the absence of valuable experiences with others, this concern occurs due to the assumption that missing experiences with their social environment is not a pleasant thing. The number of samples in this study was 387 respondents, using a quantitative method with an accidental sampling technique. The results of this study are that Social Media Fatigue (SMF) is negatively correlated with *Happiness*, and Social Media Fatigue (SMF) is positively correlated with FoMO in early adult TikTok users. This means that the higher the level of SMF in TikTok users, the lower the level of happiness or vice versa. And the higher the level of SMF in TikTok users, the higher the level of FoMO.

**Keywords:** TikTok, Early Adult, Social Media Fatigue (SMF), *Happiness*, FoMO

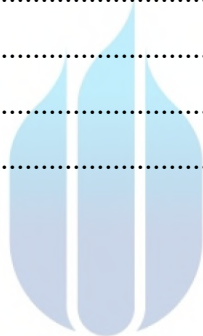
## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENYATAAN 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>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1. Kelelahan Media Sosial (SMF) .....	8
2.1.1. Definisi Kelelahan Media Sosial (SMF) .....	8
2.1.2. Dimensi dan Indikator Kelelahan Media Sosial (SMF) .....	8
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kelelahan Media Sosial (SMF) .....	9
2.2. Kebahagiaan ( <i>Happiness</i> ) .....	10
2.2.1. Definisi Kebahagiaan ( <i>Happiness</i> ) .....	10
2.2.2. Dimensi dan Indikator Kebahagiaan ( <i>Happiness</i> ) .....	10
2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan ( <i>Happiness</i> ) .....	10
2.3. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	11
2.3.1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	11
2.3.2. Dimensi dan Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	11
2.3.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	12
2.4. Penelitian Terdahulu .....	12
2.5. Dinamika Penelitian .....	14



2.6. Kerangka Berpikir .....	16
2.7. Hipotesis Penelitian .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1. Desain Penelitian .....	17
3.2. Populasi dan Sampel.....	17
3.2.1. Populasi.....	17
3.2.2. Sampel .....	17
3.3. Definisi Operasional .....	18
3.3.1. Kelelahan Media Sosial (SMF).....	18
3.3.2. Kebahagiaan ( <i>Happiness</i> ).....	18
3.3.3. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	18
3.4. Instrumen Penelitian .....	18
3.4.1. Kelelahan Media Sosial atau <i>Social Media Fatigue</i> (SMF).....	18
3.4.2. Kebahagiaan ( <i>Happiness</i> ).....	19
3.4.3. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	20
3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	21
3.5.1. Uji Validitas.....	21
3.5.1. Reliabilitas .....	21
3.6. Analisis Deskriptif.....	22
3.7. Uji Hipotesis .....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
4.1. Gambaran Umum Subjek.....	24
4.2. Hasil Analisis Deskriptif.....	26
4.3. Kategorisasi Responden.....	26
4.3.1. Kategorisasi <i>Social Media Fatigue</i> (SMF) .....	26
4.3.2. Kategorisasi <i>Happiness</i> (OHQ) .....	27
4.3.3. Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	27
4.4. Uji Validitas .....	28
4.5. Hasil Uji Realibilitas.....	29
4.5.1. Hasil Uji Realibilitas <i>Social Media Fatigue</i> (SMF) .....	29
4.5.2. Hasil Uji Reabilitas <i>Happiness</i> (OHQ).....	29
4.5.3. Hasil Uji Reabilitas <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	30

4.6. Uji Hipotesis .....	30
4.6.1. Hasil Uji Korelasi Pearson.....	30
4.7. Uji Analisis Tambahan .....	31
4.7.1. Uji Analisis Tambahan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
4.7.2. Uji Analisis Tambahan Berdasarkan Usia .....	32
4.7.3. Uji Analisis Tambahan Berdasarkan Pekerjaan.....	33
4.8. Pembahasan .....	33
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>37</b>
5.1. Kesimpulan .....	37
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	37
5.3. Kelebihan Penelitian .....	37
5.4. Saran .....	38
5.4.1. Saran Teoritis.....	38
5.4.2. Saran Praktis .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA