



**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA PENGGEMAR BTS DI
JAKARTA**



**UNIVERSITAS
SASHA RIZKI AGNISYA
46120010077
MERCU BUANA**

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

2024



**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA PENGGEMAR BTS DI
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

**UNIVERSITAS
SASHA RIZKI AGNISYA
MERCU BUANA
46120010077**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**

LEMBAR PERNYATAAN

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

Judul : PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA PENGGEMAR BTS DI JAKARTA
Nama : SASHA RIZKI AGNISYA
NIM : 46120010077
Program Studi : Psikologi
Tanggal : 09 September 2024

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, 09 September 2024
UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Sasha Rizki Agnisya

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sasha Rizki Agnisya

NIM : 46120010077

Program Studi : Psikologi


Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri terhadap Fear of Missing Out (FOMO) pada penggemar BTS

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian

Disahkan oleh:

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0315099102

Ketua Penguji : Erna Multahada, M.Si. ()
NIDN : 0315038002

Penguji 1 : Mistety Oktaviana, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 8860701019

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 24 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Ucapan rasa syukur Penulis yang mendalam kepada Allah SWT atas rahmat dan petunjuk-Nya yang selalu menemani selama proses penyelesaian Tugas Akhir dengan judul "PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI JAKARTA". Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dalam Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam atas dukungan, bimbingan, dan panduan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi penting dalam penyelesaian Tugas Akhir ini. Dengan hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prahastia Kurnia Putri M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi.
2. Bapak Dr. H.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M. Si selaku pembimbing TA Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Bapak dan mamah tersayang yang sudah mendukung penulis untuk terus berusaha menyelesaikan Tugas Akhir ini
4. Adik dan sahabat-sahabatku khususnya Angkatan 2020 yang telah mebdukung secara moral untuk terus meyelesaikan tugas akhir ini.
5. Salsabila Jihan Haura si ipin sahabatku yang selalu mendukung untuk terus meyelesaikan tugas akhir ini.
6. Kakak Dini yang ikut andil dalam skripsiku ini dalam mengolah data agar bisa secepatnya lulus.
7. Bubu kucingku tercinta yang selalu menjadi penyemangatku dan inspirasiku dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Seluruh komunitas ARMY yang telah membantuku dalam tugas akhir ini.
9. Dan seluruh pihak yang telah membantu tugas akhir ini hingga selesai.

Tangerang, 10 Agustus 2024
Penulis,

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

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

Nama Mahasiswa : Sasha Rizki Agnisya
NIM : 46120010077
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi : Pengaruh Regulasi Diri terhadap Fear of Missing Out (FOMO) Pada Penggemar BTS di Jakarta

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.

Jakarta, 09 Septembaer 2024

Yang menyatakan,



Sasha Rizki Agnisya

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada penggemar BTS di Jakarta tanggal 22 Juni 2024, Menurut (Przybylski et al., 2013), “fear of missing out” adalah ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain, dan orang yang bertindak dengan FoMO cenderung selalu cenderung mengetahui siapa orang lain. Kemudian, Selalu ingin mengakses media sosial lebih sering dan lebih lama agar merasa puas dan mengetahui informasi yang ingin diketahui. Kekuatan pendorong di balik penggunaan internet dan media sosial adalah FoMO, dan tingkat tertinggi dialami oleh remaja dan orang dewasa awal, termasuk mahasiswa. mendefinisikan regulasi diri sebagai perilaku mereka secara adaptif ketika menghadapi situasi yang berubah-ubah, dengan tujuan untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Penelitian ini mengambil 210 orang responden, yang terdiri dari dua orang laki-laki dan dua orang perempuan, 5 domisili yg ada di Jakarta, dan usia dari 18 sampai 40 tahun, Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, data sekunder dan primer, teknik wawancara, dilakukan dengan tidak terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara. penelitian bersifat kuantitatif dengan desain regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang positif signifikan terhadap fear of missing out (FoMO) pada penggemar BTS di Jakarta. Subyek juga merasa takut akan ketinggalan momen-momen berharga pada individu lain, Apabila seseorang memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat dan efektif, mereka lebih mampu mengatasi perasaan khawatir akan kehilangan kesempatan atau informasi, sehingga mengurangi dampak negatif dari FoMO.

Kata kunci : Regulasi Diri, *Fear of Missing Out* (FoMO)

MERCU BUANA

ABSTRACT

This research is a quantitative study that aims to see the influence of self-regulation on fear of missing out (Fomo) among BTS fans in Jakarta on June 22 2024. According to (Przybylski et al., 2013), "fear of missing out" is the fear of missing out. precious moments of other individuals or groups, and people who act with FoMO tend to always tend to know who the other person is. Then, always want to access social media more often and for longer so that you feel satisfied and know the information you want to know. The driving force behind internet and social media use is FoMO, and the highest levels are experienced by teenagers and young adults, including college students. defines self-regulation as their behavior adaptively when facing changing situations, with the aim of achieving predetermined targets. This research took 210 respondents, consisting of two men and two women, 5 domiciles in Jakarta, and ages ranging from 18 to 40 years. Data collection methods used interview techniques, secondary and primary data, interview techniques, carried out in an unstructured manner using an interview guide. The research is quantitative with a regression design. The results of this study show that self-regulation has a significant positive influence on fear of missing out (FOMO) among BTS fans in Jakarta. Subjects also feel afraid of missing out on valuable moments with other individuals. If someone has strong and effective self-regulation abilities, they are better able to overcome feelings of worry about missing opportunities or information, thereby reducing the negative impact of FoMO.

Keywords: Self Regulation, Fear of Missing Out (FoMO)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS ...	7
2.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	7
2.1.1 Definisi Konseptual <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	7
2.1.2 Dimensi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	8
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	9
2.2 Regulasi Diri	9
2.2.1 Definisi Konseptual Regulasi Diri	9
2.2.2 Dimensi Regulasi Diri	10
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri	11
2.3 Penelitian Terdahulu	13
2.4 Dinamika Penelitian	23
2.5 Kerangka Berfikir	25
2.6 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26

3.1.1 Metode dan Pendekatan	26
3.1.2 Identifikasi Variabel	26
3.2 Populasi dan Sampel	26
3.3 Definisi Operasional	27
3.3.1 Definisi Operasional Regulasi Diri	27
3.3.2 Definisi Operasional <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	27
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Validitas dan Reliabilitas	31
3.6.1 Validitas	31
3.6.2 Reliabilitas dan Analisis Item	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Pelaksanaan Penelitian	34
4.2 Gambaran Umum Responden dan Deskriptif Responden	34
4.3 Analisis Deskriptif	36
4.4 Kategorisasi Hipotetik.....	36
4.4.1 Kategorisasi Hipotetik Regulasi Diri	36
4.4.2 Kategorisasi Hipotetik <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	38
4.5 Kategorisasi Empirik.....	39
4.5.1 Kategorisasi Empirik Regulasi Diri.....	39
4.5.2 Kategorisasi Empirik <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	40
4.6 Uji Asumsi Klasik.....	41
4.6.1 Uji Normalitas	41
4.6.2 Uji Linearitas	42
4.6.3 Uji Heteroskedastisitas	42
4.7 Uji Homogenitas	43
4.8 Uji Hipotesis	44
4.8.1 Uji Regresi Linear Sederhana.....	44
4.8.2 Uji Koefisien Determinasi.....	45
4.9 Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	50
5.1 Kesimpulan	50

5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	57



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3.1 <i>Blue print</i> Skala Regulasi Diri	28
Tabel 3.2 Pedoman Skor Skala Regulasi Diri	30
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	32
Tabel 4.1 Hasil Deskripsi Responden	34
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Diri	36
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	36
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Hipotetik Regulasi Diri	36
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Hipotetik <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	38
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Empirik Regulasi Diri	39
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Empirik <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	39
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas.....	40
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas	40
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Diri	40
Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	40
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	41
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolonieritas	43
Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas	43
Tabel 4.15 Hasil Uji Homogenitas Levene	43
Tabel 4.16 Hasil Uji Homogenitas Levene	44
Tabel 4.17 Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana	44
Tabel 4.18 Hasil Uji Koefesien Determinasi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 4.1 Scatterplot Uji Heteroskedastisitas.....	43

