



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SELF-ESTEEM DAN  
INTENSITAS FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JABODETABEK**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana**

**(S1) Pada Program Studi Psikologi**

Oleh :

**FELIX SABIAN RIAN TO**

**46117010153**

**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 : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SELF-ESTEEM DAN INTENSITAS FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JABODETABEK

Nama : Felix Sabian Rianto

NIM : 46117010153

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 29 Agustus 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.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 29 Agustus 2024



Felix Sabian Rianto

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Felix Sabian Rianto  
NIM : 46117010153  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Tingkat *Self-Esteem* Dan Intensitas *Fear Of Missing Out* Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Di Jabodetabek

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 : Dana Riksa Buana, Ph.D  
NIDN : 0322128802

(  )

Ketua Penguji : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308098203

(  )


Penguji 1 : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0322048105


(  )

Jakarta, 29 Agustus 2024  
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi

  
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Kuasa-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir saya. Laporan penelitian ini dibuat sebagai upaya memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dalam Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana. Tanpa bantuan dari berbagai pihak tentunya saya tidak akan bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan maksimal, oleh karena itu saya ingin berterima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dana Riksa Buana, Ph.D selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan serta masukan selama proses pengerjaan Tugas Akhir.
5. Ibu Yenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen reviewer yang membantu memberikan segala masukan kepada penulis untuk melakukan yang terbaik terhadap penulisan Laporan Tugas Akhir.
6. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog dan Ibu Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog yang telah menjadi penguji dalam penulisan tugas akhir ini.
7. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dosen pada Mata Kuliah Tugas Akhir yang turut serta memberikan arahan dalam penulisan Tugas Akhir.
8. Kedua Orang Tua tercinta dan tersayang Bapak Urip Agung Riyanto dan Ibu Mamah Daslimah yang selalu memberikan dukungan baik secara moral serta material, serta selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis.
9. Adik penulis Wildan Heksantya Ghiffary yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis agar dapat segera menyelesaikan Tugas Akhir ini dan melanjutkan ke jenjang karir sehingga memotivasi penulis.
10. Kepada Ueno Ritsuki dan Ueno Natsuki selaku support sistem yang setiap gerak-geriknya menjadi penyemangat hidup penulis serta mengembalikan *mood* penulis pada hari-hari yang kurang menyenangkan.

11. Para sahabat penulis Rio Bagas Pati dan Firmansyah Fitra (Okem) atas segala dukungan dan pencerahannya dalam menemani penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, serta membantu penulis untuk menyelesaikan segala kesulitan yang penulis alami dari masa perkuliahan hingga proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
12. Sahabat selama perkuliahan Rahmat Dwi Saputra yang telah membantu peneliti dalam memberikan arahan terkait pembuatan Laporan Tugas Akhir.
13. Kepada teman – teman di bengkel Rajeg yang selalu bersedia menjadi partner dalam liburan dan penyemangat penulis sebagai upaya menetralkan rasa stress dalam masa perkuliahan
14. Kepada seluruh subjek yang bersedia mengisi kuesioner terutama Wota di komunitas JABODETABEK menjadi subjek dalam penelitian saya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
15. Selain itu penulis juga ingin berterima kasih kepada seluruh teman angkatan 2017 dari Jurusan Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah menemani dan membantu penulis dalam proses perkuliahan selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kesalahan dalam penyusunan Tugas Akhir ini. Dengan ini maka penulis mengucapkan permintaan maaf yang sedalam-dalamnya. Harapan peneliti agar skripsi ini dapat membawa banyak maaf bagi para pembaca baik, khususnya dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Jakarta, Agustus 2024

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

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

Nama Mahasiswa : Felix Sabian Rianto  
NIM : 46117010153  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SELF-ESTEEM DAN INTENSITAS FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JABODETABEK

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, 29 Agustus 2024

Yang menyatakan,



(Felix Sabian Rianto)

# **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SELF-ESTEEM DAN INTENSITAS FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JABODETABEK**

Felix Sabian Rianto (46117010153)

Fakultas Psikologi  
Universitas Mercu Buana

## **ABSTRAK**

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 dan 2010, merupakan kelompok yang sangat terhubung dengan media sosial, di mana platform seperti Instagram memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Namun, keterlibatan yang intens di media sosial ini sering kali memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas, khawatir, dan takut tertinggal dari momen penting yang dialami oleh orang lain. Individu yang mengalami FoMO cenderung lebih sering memeriksa media sosial untuk tetap mengikuti perkembangan aktivitas teman atau figur publik. Salah satu faktor yang berkontribusi pada FoMO adalah self-esteem, di mana individu dengan self-esteem yang rendah lebih rentan terhadap perasaan FoMO dan perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-esteem dan FoMO pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Sampel penelitian ini terdiri dari 363 individu Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Non-Probability Sampling.

**Kata Kunci: Self-esteem, Fear of Missing Out, Media Sosial, Generasi Z,  
Jabodetabek.**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM LEVELS AND FEAR  
OF MISSING OUT INTENSITY AMONG GENERATION Z SOCIAL  
MEDIA USERS IN JABODETABEK**

Felix Sabian Rianto (46117010153)

Faculty of Psychology

Mercu Buana University

**ABSTRACT**

Generation Z, born between 1995 and 2010, is a group highly connected to social media, where platforms like Instagram play a significant role in their daily lives. However, this intense engagement with social media often leads to the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO), characterized by feelings of anxiety, worry, and fear of missing out on important moments experienced by others. Individuals experiencing FoMO tend to check social media more frequently to stay updated on the activities of friends or public figures. One contributing factor to FoMO is self-esteem, where individuals with low self-esteem are more vulnerable to FoMO and social comparison. This study aims to analyze the relationship between self-esteem and FoMO among Generation Z in the Jabodetabek area. The research sample consists of 363 Generation Z individuals who are active social media users. The sampling technique used is Non-Probability Sampling.

**Keywords: Self-esteem, Fear of Missing Out, Social Media, Generation Z, Jabodetabek.**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
BAB II .....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Fear of Missing Out.....	7
2.1.1 Definisi Fear off Missing Out.....	7
2.1.2 Aspek – Aspek Fear off Missing Out .....	9
2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> ( <i>Fomo</i> ) .....	11
2.2 Self-Esteem.....	12
2.2.1 Pengertian Self-Esteem.....	12
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i> .....	13
2.2.3 Aspek – Aspek <i>Self-Esteem</i> .....	14
2.2.4 Karakteristik Self-Esteem .....	15
2.3 Generasi Z.....	16
2.4 Penelitian Terdahulu.....	17
2.5 Dinamika Penelitian .....	22
2.6 Kerangka Berpikir .....	23

2.7	Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III.....</b>		<b>25</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
3.1	Desain Penelitian .....	25
3.2	Definisi Oprasional.....	25
2)	Self-Esteem .....	25
3.3	Populasi dan Penentuan Sampel.....	26
3.4.1	Populasi.....	26
3.4.2	Sampel.....	26
3.4	Teknik Sampling .....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6	Instrumen Penelitian.....	28
3.6.1	Skala Fear of Missing Out.....	28
3.6.2	Skala Self-esteem.....	29
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas Data .....	30
3.7.1	Uji Validitas .....	30
3.7.2	Uji Reliabilitasi.....	30
3.8	Analisis Deskriptif.....	30
3.9	Uji Asumsi Klasik.....	31
<b>BAB IV .....</b>		<b>33</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
4.1	Gambaran Umum Responden.....	33
4.2	Uji Analisis Deskriptif.....	34
4.3	Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	35
4.3.1	Hasil Uji Validitas Data Hipotetis .....	35
4.3.2	Hasil Analisis Item Variabel Self-esteem.....	36
4.3.3	Hasil Analisis Item Variabel Fear of Missing Out.....	37
4.3.4	Hasil Uji Reliabilitas .....	37
4.4	Uji Asumsi klasik.....	38
4.4.1	Uji Normalitas .....	38
4.4.2	Uji Korelasional .....	40
4.5	Uji Tambahan .....	42
4.5.1	Uji Korelasi Antar Variabel.....	42
4.6	Pembahasan Hasil .....	42

<b>BAB V .....</b>	<b>46</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>46</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>46</b>
<b>5.2 Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>46</b>
<b>5.3 Saran.....</b>	<b>47</b>
<b>5.3.1 Saran Teoritis .....</b>	<b>47</b>
<b>5.3.2 Saran Praktis .....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Fear of Missing Out.....	29
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Self-esteem .....	30
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif .....	33
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif .....	34
Tabel 4. 3 Kategorisasi Hipotetik Dua Alat Ukur.....	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas .....	35
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Item Variabel Self-esteem.....	36
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Item Variabel Fear of Missing Out .....	37
Tabel 4. 7 Tabel Hasil Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi .....	40



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Histrogram .....	38
Gambar 4. 2 Hasil Histrogram .....	39
Gambar 4. 3 Hasil Scatter Plot.....	41
Gambar 4. 4 uji korelasi antar aspek.....	42

