



**HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z
DI KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

MUHAMMAD ATH THAARIQ YANUARDI

46121010076

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z
DI KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

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

**MUHAMMAD ATH THAARIQ YANUARDI
46121010076**

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

NIM : 46121010076

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Harga Diri Dengan *Fear of Missing Out*
Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Generasi Z Di
Kota Tangerang

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat serta 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, 7 Agustus 2025



Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

NIM : 46121010076

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Generasi Z di Kota Tangerang

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. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si ()
NIDN : 0314057502

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

Penguji 1 : Ahmad Naufalul Umam, M.Si. ()
NIDN : 0308069001

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 30 Juli 2025
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Meihyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan skripsi ini. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proses penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, baik selama masa perkuliahan maupun dalam tahap penyelesaian skripsi. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang 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. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi.,M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama masa perkuliahan.
5. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si, selaku Ketua Sidang dan Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan masukannya untuk penyempurnaan penelitian ini.
7. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis yakni Bapak Drs. Suwardi dan Ibu Dra. Trisnarningsih, terima kasih telah berusaha untuk memberikan kesempatan pendidikan hingga sarjana, selalu memberikan doa sepanjang waktu, selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang tak terhingga jumlahnya, terima kasih telah berusaha menjadi orang tua yang baik untuk penulis dan terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Gelar ini nantinya tidak hanya untuk penulis, namun juga sebagai tanda bahwa orang tua

penulis telah sukses dan tidak sia sia dalam memberikan pendidikan dari Taman Kanak hingga Sarjana 1.

8. Terima kasih kepada kaka perempuan saya yakni Siti Ma'rifah Trisnawardani, S.Kep., Ners, yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materiil selama saya berkuliah.
9. Terima kasih kepada kaka perempuan saya yakni Ardiana Setianingrum, A.Md.Kep, yang telah memberikan dukungan motivasi selama saya berkuliah.
10. Terima kasih kepada teman teman seangkatan saya di Fakultas Psikologi yaitu Lailie Lubia dan yang tidak saya sebut satu per satu, namun tetap memiliki arti dalam fase perkuliahan saya di Universitas Mercu Buana.
11. Terima kasih juga kepada setiap individu Generasi Z di Kota Tangerang yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
12. Terima kasih kepada NOAH X Ramengvrl yang telah menciptakan lagu "*Suara Dalam Kepala*", yang telah mengiringi langkah penulis dalam melawan keraguan dari ketidakpastian hidup.
13. Terakhir dan pastinya, terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah diam bertahan dalam senyap, menapaki jalan penuh keraguan dengan langkah yang perlahan namun pasti, untuk malam-malam panjang yang dilewati, air mata yang tak terlihat dan keyakinan yang terus diperjuangkan. Terima kasih telah memilih untuk terus berjalan.

Sebagai penutup, penulis memohon agar Allah SWT membalas segala bentuk kebaikan dari seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 4 Juli 2025



Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

NIM : 46121010076

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Harga Diri Dengan *Fear of Missing Out* Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Generasi Z Di Kota Tangerang

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 diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, 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, 4 Juli 2025

Yang menyatakan



Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

ABSTRAK

Nama : Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

NIM : 46121010076

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Harga Diri Dengan *Fear of Missing Out* Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Generasi Z Di Kota Tangerang

Pembimbing : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Harga Diri dengan *Fear of Missing Out* dalam penggunaan media sosial pada Generasi Z di Kota Tangerang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan mendapatkan 201 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) adaptasi versi Indonesia dan Rosenberg *Self Esteem Scale* (RSES) adaptasi versi Indonesia. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang rendah dan signifikan antara Harga Diri dengan *Fear of Missing Out*.

Kata Kunci : Harga Diri, *Fear of Missing Out*, Generasi Z.

ABSTRACT

Name : Muhammad Ath Thaariq Yanuardi

NIM : 46121010076

Study Program : Psikologi

Title Thesis : *The Relationship Between Self-Esteem and Fear of Missing Out in Social Media Use Among Generation Z in Tangerang City*

Counsellor : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si

This study aims to determine the relationship between Self-Esteem and Fear of Missing Out in social media usage among Generation Z in Tangerang City. The research method used is quantitative with a correlational approach. The sampling technique used is purposive sampling with 201 respondents. The measurement tools used were the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) adapted to the Indonesian version and the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) adapted to the Indonesian version. The research results prove that there is a low and significant negative relationship between Self-Esteem and Fear of Missing Out.

Keywords : Self Esteem, Fear of Missing Out, Generation Z.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 <i>Fear of Missing Out</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	7
2.1.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	8
2.2 Harga Diri	9
2.2.1 Definisi Harga Diri.....	9
2.2.2 Dimensi Harga Diri.....	9
2.2.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri	10
2.3 Penelitian Terdahulu	12
2.4 Dinamika Penelitian.....	16
2.5 Kerangka Berpikir.....	18
2.6 Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19

3.2 Populasi dan Sampel	19
3.2.1 Populasi.....	19
3.2.2 Sampel.....	19
3.3 Definisi Operasional	21
3.3.1 <i>Fear of Missing Out</i>	21
3.3.2 Harga Diri	21
3.4 Instrumen Penelitian	22
3.4.1 Alat Ukur <i>Fear of Missing Out</i>	22
3.4.2 Alat Ukur Harga Diri	23
3.5 Validitas & Reliabilitas	24
3.5.1 Validitas	24
3.5.1.1 <i>Expert Judgment</i>	24
3.5.1.2 <i>Confirmatory Factor Analysis</i>	25
3.5.2 Reliabilitas	28
3.6 Analisis Data yang digunakan.....	28
3.6.1 Analisis Deskriptif	28
3.6.2 Analisis Inferensial	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	31
4.1.1 Gambaran Umum Subjek berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	31
4.2 Analisis Deskriptif	33
4.2.1 Kategorisasi Variabel Skor Penelitian.....	33
4.2.2 Kategorisasi Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	33
4.2.3. Kategorisasi Variabel Harga Diri.....	34
4.3 Uji Asumsi Klasik.....	35
4.3.1 Uji Normalitas.....	35
4.3.2 Uji Linearitas	36
4.4 Uji Hipotesis	37
4.5 Uji Tambahan.....	38
4.5.1 Analisis korelasi antar dimensi	38
4.5.2 Uji beda dengan Jenis Kelamin.....	38
4.5.3 Uji beda dengan Kategori Usia	39
4.6 Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Keterbatasan penelitian	46
5.3 Saran	47
5.3.1 Saran Teoritis	47
5.3.2 Saran Praktis	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	54



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	12
Tabel 3. 1 Perhitungan G*Power	20
Tabel 3. 2 Blueprint Alat Ukur Fear of Missing Out	22
Tabel 3. 3 Instrumen Skala Likert Fear of Missing Out	23
Tabel 3. 4 Blueprint Alat Ukur Harga Diri.....	23
Tabel 3. 5 Instrumen Skala Likert Rosenberg Self Esteem Scale	24
Tabel 3. 6 Hasil 1 Uji Validitas Isi Alat Ukur Fear of Missing Out Scale.....	24
Tabel 3. 7 Hasil 2 Uji Validitas Isi Alat Ukur Fear of Missing Out Scale	25
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Model Fit.....	25
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Skala Fear of Missing Out Scale	26
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Skala <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i>	27
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas.....	28
Tabel 4. 1 Sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin	31
Tabel 4. 2 Sebaran subjek berdasarkan usia	32
Tabel 4. 3 Analisis Dekriptif	33
Tabel 4. 4 Kategorisasi Fear of Missing Out	34
Tabel 4. 5 Kategorisasi Harga Diri	35
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 4. 7 Hasil Linearitas Harga Diri & FoMO.....	36
Tabel 4. 8 Hasil uji analisis korelasional	37
Tabel 4. 9 Hasil Korelasi Antar Dimensi	38
Tabel 4. 10 Hasil Uji Beda Demografi Jenis Kelamin	38
Tabel 4. 11 Hasil Uji Beda Demografi Usia.....	39
Tabel 4. 12 Ranks Uji Beda Kategori Usia	39

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	18
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Expert Judgement</i>	54
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian Tugas Akhir	78
Lampiran 3. G*Power	83
Lampiran 4. <i>Blue Print</i>	83
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas	84
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas	86
Lampiran 7. Gambaran Umum Responden	86
Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	87
Lampiran 9. Uji Asumsi Klasik	90
Lampiran 10. Hasil Uji Tambahan	92
Lampiran 11. <i>Similarity Check</i>	95
Lampiran 12. <i>Output Pre Eliminary Study</i>	96

