



**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PENGGUNA MEDIA SOSIAL GENERASI Z
DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Syabna Syakila

46121010093

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PENGGUNA MEDIA SOSIAL GENERASI Z

DI DKI JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S-1)
pada Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Syabna Syakila
46121010093

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syabna Syakila

NIM : 46121010093

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Of Missing Out*
Pengguna Media Sosial Generasi Z Di Dki Jakarta

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.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 20 Juli 2025



Syabna Syakila

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Syabna Syakila

NIM : 46121010093

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Loneliness Dengan Fear Of Missing Out Pengguna Media Sosial Generasi Z Di Dki Jakarta

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. Istiqomah, M.Si. ()
NIDN : 0025117105

Penguji 1 : Winy Nila Wisudawati, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0328058902

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 4 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penulis yang berjudul “*Hubungan Antara Loneliness dengan Fear Of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial Generasi Z Di DKI Jakarta*”. Penyusunan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengungkapkan rasa syukur dan menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog. dan Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.sc. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E,Sy, M. Si. Sy selaku Dosen Pembimbing Skripsi atas segala bimbingan, arahan, masukan dan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan ibu.
6. Bapak Ahmad Naufalul Umam, B.A., S.Psi., M.Si dan Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E,Sy, M. Si. Sy selaku Dosen *Reviewer* Seminar Proposal pada penelitian saya serta telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian ini.
7. Ibu Dr. Istiqomah, M,Si. Selaku Ketua Sidang Tugas Akhir dan Ibu Winy Nila Wisudawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas arahan, saran, dan masukannya.

8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan pengetahuan dan berbagai bantuan kepada penulis selama masa studi.
9. Seluruh staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu penulis dalam urusan administrasi.
10. Kepada Mama, yang telah mendidik, membimbing, serta selalu memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, semangat dan doa yang tiada henti sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi.
11. Kepada Ayah, terima kasih atas kenangan indah di masa kecil yang sempat kita lalui bersama, walau begitu singkat. Terima kasih pula atas doa-doa yang ayah panjatkan, yang meskipun kini berasal dari alam yang berbeda, meskipun ayah tidak dapat menyaksikan secara langsung pencapaian ini, saya percaya bahwa kasih dan doamu tetap hadir dan mengiringi setiap usaha yang saya lakukan hingga akhirnya saya dapat menyusun skripsi hingga akhir.
12. Kepada keponakan, kakak, dan abang penulis yang telah memberikan semangat serta selalu menjadi penghibur selama dirumah pada saat penulis menyusun skripsi ini.
13. Kepada Audrey Zerlina selaku teman seperjuangan skripsi dari awal hingga akhir, yang telah memberikan support & ajakan mengerjakan skripsi selama penulis menyusun skripsi. Terima kasih karena sudah menjadi partner terbaik dalam proses penulisan skripsi, mulai dari penyusunan proposal, penyusunan berkas-berkas, penelitian, proses olah data hingga skripsi ini selesai.
14. Kepada Hana' Kamilah Maryam dan Avril Ratna Anjely Terima kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan penulis serta menjadi pendengar yang baik atas semua kejadian yang terjadi pada saat proses penyusunan skripsi ini, serta menjadi orang yang selalu memberikan semangat dan meyakinkan penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.

15. Kepada Mutiara Puteri Diwanti, dan Tri Nanda Ningtyas selaku teman seperjuangan, Terima kasih telah memberikan semangat dan meyakinkan penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada Wirda Putri Gunawan, Ratih Nurmalita dan Shazkia Salsabila selaku teman SMA yang telah mendengarkan dan memberikan semangat saat penulis menyusun skripsi.
17. Kepada Nadiena selaku teman SMP, terimakasih telah menjadi partner jajan dan mendengarkan semua keluhan penulis dikala penulis merasa jenuh saat menyusun skripsi.
18. Kepada Risma Salsabila & Farhana Aldila Amalia selaku saudara sepupu, terimakasih telah menemani, memberikan semangat, serta doa dalam menyusun skripsi ini.
19. Kepada diri saya sendiri Syabna Syakila. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah bertahan untuk menjalani hari – hari selama kuliah dan mengerjakan skripsi
20. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah membantu penulis. Semoga kebaikan kalian dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Harapan saya, semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, serta memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

Jakarta, 17 Juli 2025

Penulis,

Syabna Syakila

HALAMAAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Syabna Syakila
NIM : 46121010093
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Loneliness* dengan *Fear of Missing Out*
Penggunaan Media Sosial Genarasi Z di Kota
DKI 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, 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, Juli 2025

Yang menyatakan



Syabna Syakila

ABSTRAK

Nama : Syabna Syakila
NIM : 46121010093
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : “Hubungan Antara Loneliness dengan Fear Of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial Generasi Z Di DKI Jakarta”
Pembimbing : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *loneliness* dengan *fear of missing out*. Sampel dalam penelitian ini terdiri atas 202 responden. Kriteria responden pada penelitian ini adalah generasi Z. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 22. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *fear of missing out (foMO) scale* untuk mengukur tingkat kecemasan akan ketinggalan informasi generasi Z dan *UCLA Loneliness Scale* untuk mengukur rasa kesepian pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan analisa korelasi *Spearman Correlation*. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil korelasi nilai $R = 0,645$ dan $P = 0,000$ yang berarti memiliki hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *loneliness*.

Kata Kunci : *Loneliness, Fear of missing out*

ABSTRACT

Name : Syabna Syakila
Nim : 46121010093
Programe Study : Psycology
Judul Laporan Skripsi : *"The Relationship Between Loneliness and Fear of Missing Out Among Social Media Users of Generation Z in DKI Jakarta"*
Pembimbing : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psychologist, M.E.Sy, M.Si

This study aims to determine the relationship between loneliness and fear of missing out. The sample in this study consisted of 202 respondents. The criteria for respondents in this study were Generation Z. The data analysis technique used in this study was Non Probability Sampling with the help of the Statistical Package for the Social Science (SPSS) version 22 application. The measurement tools used in this study were the fear of missing out (foMO) scale to measure the level of anxiety about missing out on information among Generation Z and the UCLA Loneliness Scale to measure loneliness among Generation Z. This study used Spearman Correlation analysis. The results of this study showed a correlation coefficient of $R = 0.645$ and $P = 0.000$, indicating a significant positive relationship between fear of missing out and loneliness.

Keywords: *Loneliness, Fear of Missing Out*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Fear Missing Out</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Fear Of Missing Out</i>	11
2.1.2 Dimensi <i>Fear Of Missing Out</i>	12
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i>	12
2.2 <i>Loneliness</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i>	13
2.2.2 Dimensi <i>Loneliness</i>	14
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Loneliness</i>	14
2.3 Penelitian Terdahulu.....	15
2.4 Dinamika Penelitian	23

2.5	Kerangka Penelitian	24
2.6	Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III		25
Metode Penelitian		25
3.1.	Desain Penelitian	25
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.2.1.	Populasi.....	25
3.2.2	Sampel.....	25
3.3.	Definisi Oprasional	27
3.3.1.	<i>Fear of Missing Out</i>	27
3.3.2.	<i>Loneliness</i>	27
3.4.	Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1.	Alat Ukur <i>Fear of Missing Out</i>	27
3.4.2.	Alat Ukur <i>Loneliness</i>	28
3.5.	<i>Try out</i> Alat Ukur Penelitian.....	29
3.5.1.	Validitas	29
3.5.2.	Reabilitas	31
3.6.	Analisis Data yang digunakan.....	32
3.6.1.	Analisis Deskriptif.....	32
3.6.2.	Analisis Inferensial.....	32
1.	Uji Asumsi Klasik.....	33
2.	Uji Hipotetsis	33
BAB IV		35
HASIL DAN PEMBAHASAN		35
4.1	Gambaran Umum Subjek	35
4.2	Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	39
4.2.	Hasil Kategorisasi.....	39
4.2.1	Kategori <i>Fear of Missing Out</i>	39
4.3	Analisis Inferensial	40
4.3.1	Uji Asumsi Klasik	40

4.4 Pembahasan	44
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	56



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3. 1 <i>Blue Print Fear of Missing Out</i>	28
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Loneliness</i>	28
Tabel 3. 3 Hasil Analisis Item <i>Try Out Fear of Missing Out</i>	29
Tabel 3. 4 Hasil Uji <i>Try Out Loneliness</i>	30
Tabel 3. 5 Hasil Uji Realibilitas <i>Try Out</i>	32
Tabel 4. 1 Data Demografi Usia.....	35
Tabel 4. 2 Data Demografi Jenis Kelamin	36
Tabel 4. 3 Data Demografi Domisili	36
Tabel 4. 4 Data Demografi Platform media sosial yang digunakan.....	37
Tabel 4. 5 Data Analisis Deskriptif	39
Tabel 4. 6 Norma Kategori.....	39
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	40
Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi <i>Loneliness</i>	40
Tabel 4. 9 Hasil Uji normalitas	41
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 4. 11 Hasil Uji Kolerasi	42
Tabel 4. 12 Uji Kolerasi Antar Dimensi.....	43
Tabel 4. 13 Hasil Uji Beda pada Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4. 14 Hasil Uji Beda Kruskal-Wallis pada Usia	44