

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA DI  
DKI JAKARTA**



Disusun Oleh:

Amalia Amanda Fitri

1125163250

**SKRIPSI**

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam

Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

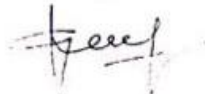
**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG  
SKRIPSI**

Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram pada  
Remaja di DKI Jakarta

Nama Mahasiswa : Amalia Amanda Fitri  
NIM : 1125163250  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 27 Juli 2020

Pembimbing I



**Dr. Gungum Gumelar, M.Si**  
NIP. 197704242006041001

Pembimbing II



**Erik, M.Si**  
NIDK. 8844660018

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo		21 Agustus 2020
Mira Ariyani, Ph.D		21 Agustus 2020
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi		21 Agustus 2020

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Amalia Amanda Fitri

Nomor Registrasi : 1125163250

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja di DKI Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2020 sampai dengan bulan Juni 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Amalia Amanda Fitri)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalia Amanda Fitri  
NIM : 1125163250  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA DI DKI JAKARTA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Agustus 2020

Yang menyatakan,



(Amalia Amanda Fitri)

## **LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Bermimpi seakan-akan hidup berlangsung selamanya, tetapi hiduplah seakan-akan ini adalah hari terakhir”

“James Dean”

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini akan saya persembahkan untuk kedua orangtua saya, karena berkat setiap doa dan dukungannya yang diberikan kepada saya mulai dari awal perkuliahan membuat saya mampu menyelesaikan skripsi dan pendidikan ini.

**AMALIA AMANDA FITRI**  
**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP KECANDUAN**  
**MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA DI DKI JAKARTA**

Skripsi

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial instagram pada remaja di DKI Jakarta. Kemudian, untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya apabila ada. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) dari A.K. Przybylski, dkk (2013) untuk mengukur rasa *fear of missing out* dan alat ukur *Social Media Addiction Scale – Student Form* (SMAS-SF) dari Cengiz Sahin (2018) untuk mengukur kecanduan media sosial instagram. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 11-24 tahun di DKI Jakarta yang aktif menggunakan media sosial instagram. Sampel pada penelitian ini berjumlah 211 responden dengan menggunakan teknik *purposing sampling*.

Hasil pengujian statistik menunjukkan nilai F hitung  $86,006 > F$  tabel 3,89, dan nilai  $p < 0,000 < \alpha 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial instagram pada remaja di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil analisa data, terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial sebesar 29,2%. Hubungan tersebut memiliki arah yang positif atau searah yang berarti bahwa, apabila *fear of missing out* naik, maka kecanduan media sosial instagram naik.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Kecanduan Media Sosial Instagram, Remaja

**AMALIA AMANDA FITRI**  
**THE INFLUENCE OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TOWARDS**  
**INSTAGRAM SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS IN DKI**  
**JAKARTA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,

State University of Jakarta,

2020

**ABSTRACT**

This research was conducted with the aim of knowing whether there is an influence of fear of missing out on Instagram social media addiction in adolescents in DKI Jakarta. Then, to find out how much influence if there is. In this study quantitative research methods are used. This research uses the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) measuring instrument from A.K. Przybylski, et al (2013) to measure the fear of missing out and Social Media Addiction Scale - Student Form (SMAS-SF) measuring instrument from Cengiz Sahin (2018) to measure Instagram's social media addiction. The population in this study is adolescents aged 11-24 years in DKI Jakarta who are actively using Instagram social media. The sample in this study amounted to 211 respondents using purposive sampling techniques.

Statistical test results show the calculated F value of  $86.006 > F$  table 3.89, and the p value of  $0.000 < \alpha 0.05$ , it can be concluded that there is a significant influence between fear of missing out on Instagram social media addiction in adolescents in DKI Jakarta. Based on the results of data analysis, there is an influence of fear of missing out on social media addiction by 29.2%. The relationship has a positive or unidirectional direction which means that, if the fear of missing out rises, social media addiction to Instagram increases.

Keywords: Fear of Missing Out, Social Media Instagram Addiction, Adolescents

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga saat ini peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Dalam proses pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang dihadapi. Hambatan dan rintangan dalam proses pembuatan karya ilmiah tersebut, dapat ditangani berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung, antara lain:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr.Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Gungum Gumelar F.R., M.Si selaku Dosen Pembimbing 1 saya yang telah memberikan banyak sekali masukan, arahan, ilmu, dan meluangkan waktunya untuk membimbing saya dari awal pembuatan skripsi hingga saat ini.
4. Bapak Erik, M.Si selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan saran-saran yang membangun, arahan, ilmu, serta meluangkan waktunya untuk membimbing saya.
5. Dosen dan staf di Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, terimakasih banyak telah membantu segala urusan akademik di kampus, dan juga untuk ilmu-ilmunya yang sangat berharga.
6. Orangtua saya yang senantiasa selalu memberikan doa dan mendukung saya mulai dari awal perkuliahan hingga saat ini. Orangtua saya adalah motivasi terbesar untuk menyelesaikan skripsi.
7. Teman-teman Dalam Hidup, yaitu Farah, Agata, Bia, Mella, Ifa. Terima kasih banyak atas dukungan, segala bantuan, dan waktu yang diberikan kepada saya dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini.



8. Nyamanrenja teman-temanku sedari SMA yang selalu menjadi penyemangat. Annya, Farren dan Tirza, terima kasih yang teramat sangat untuk segala doa, semangat, motivasi dan selalu ada untuk saya.
9. Dewasa: Adel, Bella, Niswah, Annya, Sal, Khal, Jenny, Erline. Terima kasih atas motivasinya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Nabilla dan Afa, terimakasih banyak selalu mendoakan dan memberikan semangat hingga skripsi ini dapat selesai.
11. Kelas B Psikologi UNJ 2016, terimakasih atas semua kebaikan dan kenangannya selama perkuliahan ini.
12. Angkatan 2016 Psikologi UNJ yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas segala kebaikannya.
13. Kepada pihak-pihak yang telah membantu saya selama perkuliahan dan proses pengerjaan skripsi, saya ucapkan banyak terima kasih atas bantuan dan dukungannya.
14. Responden penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk terlibat dalam penelitian ini. Semoga sukses dan sehat selalu.

Semoga Allah SWT memberikan Anda keberkahan dimana pun Anda berada. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini tak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu, mohon maaf atas segala kekurangan dalam penelitan ini dikarenakan masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain, ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, pembaca, dan masyarakat umum. Jika ingin melakukan korespondensi dapat menghubungi peneliti melalui email : [amaliaamandafitri@gmail.com](mailto:amaliaamandafitri@gmail.com)

Jakarta, 11 Juli 2020

Penulis,

Amalia Amanda Fitri

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang Masalah .....	1
1.2    Identifikasi Masalah .....	8
1.3    Pembatasan Masalah .....	8
1.4    Rumusan Masalah .....	8
1.5    Tujuan Penelitian.....	8
1.6    Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1    Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2    Manfaat Praktis .....	9
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA .....	10
2.1    Kecanduan Media Sosial.....	10
2.1.1    Definisi kecanduan media sosial.....	10
2.1.2    Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial .....	11
2.1.3    Karakteristik Kecanduan Media Sosial .....	12
2.1.4    Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial.....	14
2.2    Fear of Missing Out (FoMO).....	15

2.2.1	<i>Definisi Fear of Missing Out</i> .....	15
2.2.2	<i>Aspek-Aspek Fear of Missing Out</i> .....	16
2.2.3	<i>Faktor-Faktor yang mempengaruhi Fear of Missing Out</i> .....	17
<b>2.3</b>	<b>Remaja</b> .....	<b>18</b>
2.3.1	<i>Definisi Remaja</i> .....	18
2.3.2	<i>Ciri-Ciri Remaja</i> .....	19
2.3.3	<i>Tahap Perkembangan Remaja</i> .....	24
<b>2.4</b>	<b>Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> terhadap Kecanduan Media Sosial</b> .....	<b>27</b>
<b>2.5</b>	<b>Kerangka Konseptual</b> .....	<b>30</b>
<b>2.6</b>	<b>Hipotesis</b> .....	<b>31</b>
<b>2.7</b>	<b>Hasil Penelitian Yang Relevan</b> .....	<b>31</b>
<b>BAB III</b>	.....	<b>32</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	.....	<b>32</b>
<b>3.1</b>	<b>Tipe Penelitian</b> .....	<b>32</b>
<b>3.2</b>	<b>Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian</b> .....	<b>32</b>
3.2.1	<i>Definisi Konseptual</i> .....	33
3.2.2	<i>Definisi Operasional</i> .....	33
<b>3.3</b>	<b>Populasi dan Sampel</b> .....	<b>34</b>
3.3.1	<i>Populasi</i> .....	34
3.3.2	<i>Sampel</i> .....	35
3.3.3	<i>Teknik Pengambilan Sampel</i> .....	36
<b>3.4</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>36</b>
3.4.1	<i>Instrumen Fear of Missing Out (FoMO)</i> .....	37
3.4.2	<i>Instrumen Social Media Addiction</i> .....	38
<b>3.5</b>	<b>Uji Coba Instrumen</b> .....	<b>39</b>
3.5.1	<i>Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Fear of Missing Out</i> .....	40
3.5.2	<i>Uji Coba Instrumen Social Media Addiction</i> .....	40
<b>3.6</b>	<b>Analisa Data</b> .....	<b>42</b>
<b>3.7</b>	<b>Hipotesis Statistik</b> .....	<b>43</b>
<b>BAB IV</b>	.....	<b>44</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>44</b>
<b>4.1</b>	<b>Gambaran Responden</b> .....	<b>44</b>

4.1.1	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin</i>	44
4.1.2	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Usia</i>	45
4.1.3	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Status</i>	46
<b>4.2</b>	<b>Prosedur Penelitian</b>	48
4.2.1	<i>Persiapan Penelitian</i>	48
4.2.2	<i>Pelaksanaan Penelitian</i>	49
<b>4.3</b>	<b>Hasil Analisis Data Penelitian</b>	49
4.3.1	<i>Hasil Analisis Data Variabel Fear of Missing Out</i>	49
4.3.2	<i>Hasil Analisis Data Variabel Kecanduan Media Sosial</i>	50
4.3.3	<i>Kategori Skor Fear of Missing Out</i>	51
4.3.4	<i>Kategori Skor Kecanduan Media Sosial</i>	54
4.3.5	<i>Hasil Uji Normalitas</i>	57
4.3.6	<i>Hasil Uji Linearitas</i>	57
4.3.7	<i>Hasil Uji Korelasi</i>	58
4.3.8	<i>Hasil Uji Hipotesis</i>	58
<b>4.4</b>	<b>Pembahasan</b>	61
<b>4.5</b>	<b>Keterbatasan Penelitian</b>	64
<b>BAB V</b>		65
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>		65
<b>5.1</b>	<b>Kesimpulan</b>	65
<b>5.2</b>	<b>Implikasi</b>	65
<b>5.3</b>	<b>Saran</b>	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		67

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran .....</b>	<b>30</b>
<b>Gambar 4. 1 Grafik Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....</b>	<b>45</b>
<b>Gambar 4. 2 Grafik Data Responden Berdasarkan Usia .....</b>	<b>46</b>
<b>Gambar 4. 3 Grafik Data Responden Berdasarkan Status .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMOS).....	37
Tabel 3. 2 Skala Penilaian Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> .....	37
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Kecanduan Media Sosial (SMAS-SF) .....	38
Tabel 3. 4 Skala Penilaian Instrumen Kecanduan Media Sosial .....	38
Tabel 3. 5 Tabel Guilford .....	39
Tabel 3. 6 <i>Final Blueprint</i> Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> .....	40
Tabel 3. 7 Validitas Butir Instrumen Kecanduan Media Sosial .....	41
Tabel 3. 8 <i>Final Blueprint</i> Instrumen Kecanduan Media Sosial.....	41
Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia .....	45
Tabel 4. 3 Data Responden Berdasarkan Status .....	47
Tabel 4. 4 Distribusi Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> .....	49
Tabel 4. 5 Distribusi Deskriptif Kecanduan Media Sosial .....	50
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> .....	51
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	52
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> Berdasarkan Usia .....	52
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> Berdasarkan Status .....	53
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Kecanduan Media Sosial.....	54
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Kecanduan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin...	55
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Kecanduan Media Sosial Berdasarkan Usia .....	55
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Kecanduan Media Sosial Berdasarkan Status .....	56
Tabel 4. 14 Hasil Perhitungan Uji Linearitas .....	57
Tabel 4. 15 Hasil Perhitungan Uji Korelasi .....	58
Tabel 4. 16 Uji Signifikansi Hipotesis.....	59
Tabel 4. 17 Uji Regresi Hipotesis.....	60
Tabel 4. 18 <i>Model Summary Fear of Missing Out</i> .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1. Hasil Uji Coba (Validitas dan Reliabilitas) .....</b>	<b>72</b>
<b>Lampiran 2. Analisis Data .....</b>	<b>75</b>
<b>Lampiran 3. Surat.....</b>	<b>72</b>
<b>Lampiran 4. Riwayat Hidup.....</b>	<b>84</b>