

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP
PADA PENGGUNA INTERNET**



Oleh:

Siti Annisya Maulida

1801617159

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

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

“Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup
Pada Pengguna Internet”

Nama Mahasiswa : Siti Annisya Maulida
 Nomor Registrasi : 1801617159
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 4 Agustus 2021

Pembimbing I





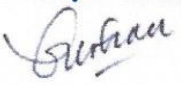


Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd
 NIP. 197909252002122001

Pembimbing II



Fellianti Muzdallifah, M.Psi
 NIP. 197802242005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

| Nama | Tandatangan | Tanggal |
|---|--|-----------------|
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)* |  | 26/8/21 |
| Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)** |  | 25 sept 21 |
| Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)*** |  | 31 Agustus 2021 |
| Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Anggota)**** |  | 31 Agustus 2021 |
| Gita Irianda R.M., M.Psi (Anggota) |  | 31 Agustus 2021 |

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Siti Annisya Maulida
NIM : 1801617159
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul
“Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kualitas Tidur terhadap Kualitas Hidup pada Pengguna Internet”
adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2021.
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, 18 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



(Siti Annisya Maulida)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Annisya Maulida
NIM : 1801617159
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Prodi Psikologi
Alamat email : annisamaulidaaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

Yang Berjudul:

“ Pengaruh Fear of Missing Out dan Kualitas Tidur terhadap Kualitas Hidup pada Pengguna Internet “

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 September 2021

Penulis

(Siti Annisya Maulida)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Siti Annisya Maulida
NIM : 1801617159
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kualitas Tidur terhadap Kualitas Hidup pada Pengguna Internet”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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 sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 18 Agustus 2021
Yang menyatakan



(Siti Annisya Maulida)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



Saya mempersembahkan skripsi ini untuk Nenek, Papa, Mama, dan Keluarga yang telah berpengaruh besar dalam hidup saya dan juga untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang bisa sampai pada tahap ini.

SITI ANNISYA MAULIDA

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA PENGGUNA INTERNET

Skripsi

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* dan kualitas tidur terhadap kualitas hidup pada pengguna internet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini pengguna aktif internet di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik insidental sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *fear of missing out scale*, Pittsburgh sleep quality index, dan WHOQOL-BREF. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *fear of missing out* dan kualitas tidur terhadap kualitas hidup pada pengguna internet sebesar 26,2%.

Kata kunci: *fear of missing out*, fomo, kualitas tidur, kualitas hidup, internet

SITI ANNISYA MAULIDA

**THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT AND SLEEP QUALITY ON
QUALITY OF LIFE OF INTERNET USERS**

Thesis

JAKARTA: PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM, FACULTY OF
EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

ABSTRACT

This study purpose is to find out the influence fear of missing out and sleep quality have toward the quality of life of internet users. This study uses quantitative approach. The population used in this study is active internet users in Indonesia. Sampling method used in this study is incidental sampling technique. The measuring instrument used in this study is fear of missing scale, Pittsburgh sleep quality index, and WHOQOL-BREF. Data analysis is done with multiple linear regression analysis. The result of this study shows that the influences of fear of missing out and sleep quality toward the quality of life of internet users is 26,2%

Keywords: sleep quality, quality of life, fomo, internet

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas ridho dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kualitas Tidur terhadap Kualitas Hidup Pada Pengguna Internet”. Skripsi ini ditunjukkan untuk memenuhi salah satu syarat yang akan diajukan untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu tak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu. Pihak-pihak tersebut diantaranya adalah:

1. Ibu Prof Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhmat, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta..
4. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Dosen pembimbing I yang telah berperan besar dan bersedia memberikan waktunya untuk membimbing, memberikan kritik serta saran, memberi semangat, dan memberikan dorongan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku Dosen pembimbing II yang juga berperan besar dan bersedia memberikan waktunya untuk membimbing, memberikan kritik serta saran, memberi semangat, dan memberikan dorongan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Santi Yudhistira, S.Psi, M.Psi selaku Dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberi masukan selama masa perkuliahan.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah membagikan ilmunya selama masa perkuliahan
9. Bapak dan Ibu bagian Tata Usaha dan Administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selalu membantu dalam urusan surat dan administrasi.
10. Keluarga peneliti yaitu kedua orang tua, nenek, tante evi, bunda, ayah, papa rana, mama rana, adik-adik, serta sepupu yang senantiasa membantu, memberikan doa serta dukungan kepada peneliti.
11. Teman-teman terdekat peneliti selama kuliah yaitu Sofia, Tesha, Azzura, Erika, Hana, yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta menjadi teman berdiskusi dan berkeluh kesah.
12. Teman-teman terdekat peneliti lainnya yaitu Rana, Harum, Della, Aini, Devinta, Lilin, Kanya yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuannya.
13. Mark yang telah menjadi moodbooster serta memotivasi peneliti selama ini
14. Serta seluruh pihak yang tanpa disadari telah membantu peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Sehingga kritikan dan masukan yang membangun sangat peneliti harapkan demi sempurnanya laporan ini kedepan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunia-NYA dan membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 27 Juli 2021



Siti Annisya Maulida

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| ABSTRACT | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 10 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 10 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 10 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 10 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 11 |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis | 11 |
| 1.6.2 Manfaat Praktis | 11 |
| BAB II | 12 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 12 |
| 2.1 Kualitas Hidup | 12 |
| 2.1.1 Definisi Kualitas Hidup | 12 |
| 2.1.2 Dimensi Kualitas Hidup | 14 |
| 2.2 Fear of Missing Out | 15 |
| 2.2.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> | 15 |
| 2.2.2 Aspek <i>Fear of Missing Out</i> | 17 |
| 2.2.3 Faktor <i>Fear of Missing Out</i> | 21 |

| | |
|--|----|
| 2.3 Kualitas Tidur..... | 22 |
| 2.3.1 Definisi Kualitas Tidur..... | 22 |
| 2.3.2 Aspek Kualitas Tidur | 24 |
| 2.3.3 Faktor-Faktor Kualitas Tidur | 26 |
| 2.4 Hubungan Kualitas Hidup dengan <i>Fear of Missing Out</i> dan Kualitas Tidur.... | 28 |
| 2.5 Kerangka Berpikir..... | 30 |
| 2.6 Hipotesis Penelitian..... | 32 |
| 2.7 Hasil penelitian yang relevan | 32 |
| BAB III..... | 36 |
| METODE PENELITIAN..... | 36 |
| 3.1 Tipe Penelitian..... | 36 |
| 3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian..... | 36 |
| 3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian..... | 36 |
| 3.2.2 Definisi Operasional..... | 37 |
| 3.2.3 Definisi Operasional..... | 37 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 39 |
| 3.3.1 Populasi | 39 |
| 3.3.2 Sampel..... | 39 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| 3.4.1 Instrumen Penelitian..... | 40 |
| 3.5 Analisis Data | 44 |
| 3.5.1 Analisis Deskriptif..... | 44 |
| 3.5.2 Uji Asumsi..... | 45 |

| | |
|--|----|
| 3.5.3 Uji Hipotesis..... | 45 |
| BAB IV | 47 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 47 |
| 4.1 Gambaran Subjek | 47 |
| 4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia..... | 47 |
| 4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin | 48 |
| 4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Daerah Asal | 48 |
| 4.1.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Penggunaan Internet/Hari..... | 49 |
| 4.1.5 Gambaran Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal | 50 |
| 4.2 Prosedur Penelitian..... | 51 |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian | 51 |
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian..... | 52 |
| 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian..... | 52 |
| 4.3.1 Data Deskriptif Kualitas Hidup..... | 52 |
| 4.3.2 Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> | 57 |
| 4.3.3 Data Deskriptif Kualitas Tidur..... | 61 |
| 4.3.4 Crosstab Antar Variabel | 63 |
| 4.3.5 Uji Normalitas | 64 |
| 4.3.6 Uji Multikolienaritas | 65 |
| 4.3.7 Uji Heteroskedastistas | 65 |
| 4.3.8 Uji Regresi Linier Berganda | 66 |
| 4.4 Pembahasan..... | 70 |
| 4.5 Keterbatasan Penelitian..... | 73 |

| | |
|--|----|
| BAB V..... | 74 |
| KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN..... | 74 |
| 5. 1. Kesimpulan..... | 74 |
| 5. 2. Implikasi..... | 74 |
| 5.3 Saran..... | 75 |
| 5.3.1. Saran Untuk Responden Penelitian..... | 75 |
| 5.3.2. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya..... | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | 76 |
| LAMPIRAN | 82 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| <u>Tabel 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin</u> | 48 |
| <u>Tabel 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Daerah Asal</u> | 48 |
| <u>Tabel 4.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Penggunaan Internet dalam Satu Hari</u> | 50 |
| <u>Tabel 4.5 Gambaran Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal</u> | 50 |
| <u>Tabel 4.6 Data Deskriptif Kualitas Hidup</u> | 53 |
| <u>Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Kualitas Hidup</u> | 54 |
| <u>Tabel 4.8. Kategorisasi Skor Kualitas Hidup Berdasarkan Usia</u> | 54 |
| <u>Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Kualitas Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin</u> | 55 |
| <u>Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Kualitas Hidup Berdasarkan Daerah Asal</u> | 55 |
| <u>Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Kualitas Hidup Berdasarkan Lama Penggunaan Internet Per Hari</u> | 56 |
| <u>Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Kualitas Hidup Berdasarkan Tinggal Bersama</u> | 57 |
| <u>Tabel 4.13 Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i></u> | 57 |
| <u>Tabel 4.14 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i></u> | 58 |
| <u>Tabel 4.15. Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> Berdasarkan Usia</u> | 59 |
| <u>Tabel 4.16 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> Berdasarkan Jenis Kelamin</u> | 59 |
| <u>Tabel 4.17 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> Berdasarkan Lama Penggunaan Per Hari</u> | 60 |
| <u>Tabel 4.18 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> Berdasarkan Akses Penggunaan Media Sosial Per Hari</u> | 60 |
| <u>Tabel 4.19 Data Deskriptif Kualitas Tidur</u> | 61 |

| | |
|---|----|
| Tabel 4.20 Kategorisasi Skor Kualitas Tidur | 62 |
| Tabel 4.21 Kategorisasi Skor Kualitas Tidur Berdasarkan Lama Penggunaan Internet Per Hari | 63 |
| Tabel 4.22. <i>Crosstab</i> Variabel <i>Fear of Missing Out</i> dan Kualitas Hidup | 63 |
| Tabel 4.23. <i>Crosstab</i> Variabel Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup | 64 |
| Tabel 4.24 Uji Normalitas | 64 |
| Tabel 4.25. Uji Multikolienaritas | 65 |
| Tabel 4.26. Uji Heteroskedastitas | 66 |
| Tabel 4.27 Uji Signifikansi Keseluruhan | 66 |
| Tabel 4.28 Uji Koefisien Determinasi | 67 |
| Tabel 4.30 Uji Persamaan Regresi | 69 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Hasil Analisis Uji Normalitas..... | 79 |
| Lampiran 2 Hasil Analisis Uji Multikolinearitas..... | 79 |
| Lampiran 3 Hasil Analisis Uji Heteroskedasitas..... | 79 |
| Lampiran 4 Hasil Analisis Uji Regresi Linear Berganda..... | 80 |
| Lampiran 5 Skala Instrumen Penelitian..... | 81 |
| Lampiran 6 Kuesioner Penelitian..... | 83 |

