

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP PERILAKU  
*SMARTPHONE ZOMBIE* (SMOMBIE) PADA MAHASISWA**



Lu'lu' Abdah Muthiah

1801619108

SKRIPSI

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

**2023**

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP PERILAKU  
*SMARTPHONE ZOMBIE* (SMOMBIE) PADA MAHASISWA**



Lu'lu' Abdah Muthiah

1801619108

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

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

**2023**

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

“Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Perilaku *Smartphone Zombie* (Smombie) pada Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Lu'lu' Abdah Muthi'ah  
 Nomor Registrasi : 1801619108  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 14 Februari 2023

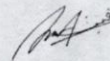
Pembimbing 1



Mira Ariyani, PhD

NIP. 197512012006042001




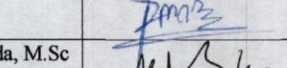

Pembimbing 2



Adhissa Qonita, M.Psi

NIP. 199211032020122016

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggung Jawab)*		28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung Jawab)**		28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		24 Februari 2023
Irma Rosalinda, M.Si (Anggota)****		24 Februari 2023
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Anggota)****		24 Februari 2023

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 : Lu'lu' Abdah Muthiah

NIM : 1801619108

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Perilaku *Smartphone Zombie* (Smombie) pada Mahasiswa” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2022-Februari 2023.
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, 8 Maret 2023

Yang Menyatakan



(Lu'lu' Abdah Muthiah)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Lulu' Abdah Muthiah  
NIM : 1801619108  
Fakultas/Prodi : FPPsi / Psikologi  
Alamat email : lulumuthiah@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 (FoMO) terhadap Perilaku Smartphone Zombie  
(Smombie) pada Mahasiswa.

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

Penulis

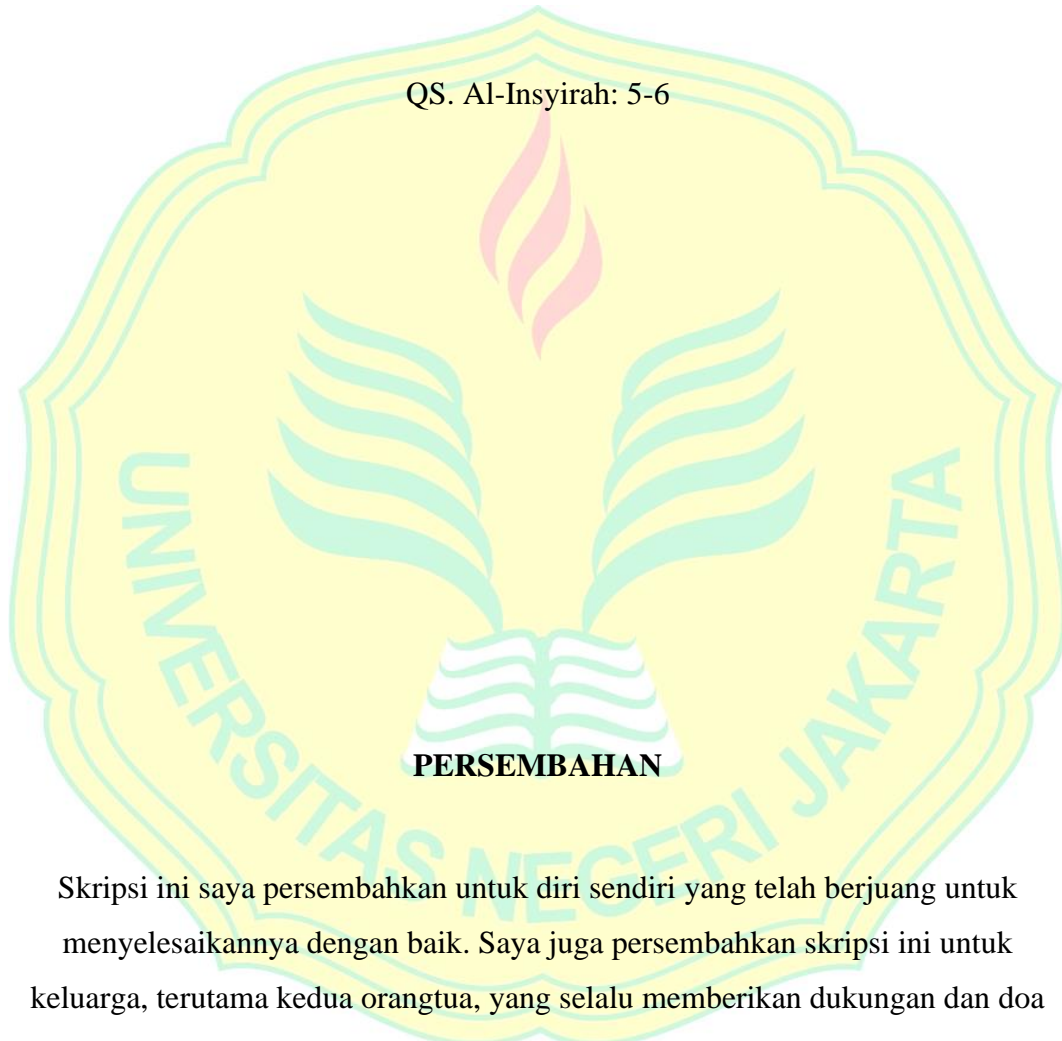
( Lulu' Abdah Muthiah )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Sesungguhnya di mana ada kesulitan pasti ada kemudahan”

QS. Al-Insyirah: 5-6



Skripsi ini saya persembahkan untuk diri sendiri yang telah berjuang untuk menyelesaikannya dengan baik. Saya juga persembahkan skripsi ini untuk keluarga, terutama kedua orangtua, yang selalu memberikan dukungan dan doa bagi kesuksesan saya.

**Lu'lu' Abdah Muthiah**

LU'LU' ABDAH MUTHIAH

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP PERILAKU  
*SMARTPHONE ZOMBIE* (SMOMBIE) PADA MAHASISWA**

Skripsi

Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2023

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap perilaku *Smartphone Zombie* (Smombie) pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perilaku *Smartphone Zombie* (Smombie) adalah adaptasi dari *The Smombie Scale* yang disusun oleh Park & Kim (2021). Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah adaptasi dari *C-FoMO Scale* yang dikembangkan oleh Hato (2013). Partisipan penelitian ini berjumlah 220 mahasiswa di Indonesia yang berusia 18-25 tahun. Sampel diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap perilaku *Smartphone Zombie* (Smombie) pada mahasiswa sebesar 35,5%.

Kata Kunci: *Smartphone Zombie, Fear of Missing Out*

LU'LU' ABDAL MUTHIAH

**THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ON SMARTPHONE  
ZOMBIE BEHAVIOUR (SMOMBIE) AMONG COLLEGE STUDENTS**

*Undergraduate Thesis*

*Psychology Study Program*

*Faculty of Educational Psychology*

*State University of Jakarta*

2023

**ABSTRACT**

*The aim of this research is to determine the effect of Fear of Missing Out (FoMO) on Smartphone Zombie (Smombie) behaviour among college students. Research method used in this study is quantitative with simple regression analysis. Smartphone Zombie (Smombie) behaviour measured by adapting The Smombie Scale which was constructed by Park & Kim (2021). While Fear of Missing Out measured by adapting C-FoMO Scale which was constructed by Hato (2013). The participants in this study were 220 college students aged 18-25 years old in Indonesia. Sample was obtained by accidental sampling technique. The result of this study proves that there is significant effect of Fear of Missing Out (FoMO) on Smartphone Zombie (Smombie) behaviour among college students is 35,5%.*

*Keywords: Smartphone Zombie, Fear of Missing Out*



## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah, penulis memanjatkan puji syukur sebanyak-banyaknya kepada Tuhan Yang Maha Esa yang berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi berjudul **“Pengaruh *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap Perilaku *Smartphone Zombie (Smombie)* pada Mahasiswa”**. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak arahan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat, yaitu:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, PhD selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, PhD selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, PhD selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi.
5. Mba Adhissa Qonita, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu dalam proses pengerjaan skripsi menjadi lebih baik lagi.
6. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah bekerja dengan sebaik mungkin untuk memfasilitasi kebutuhan akademik dan administrasi mahasiswa.
7. Kepada ayah yang telah menjadi motivasi terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi. Ayah yang seringkali memberikan kata-kata penyemangat sebagai dorongan bagi penulis untuk segera menuntaskan pengerjaan skripsi.

8. Kepada ummi, kakak-kakak, dan adik-adik yang telah memberikan berbagai macam bentuk dukungan dan doa untuk kesuksesan penulis.
9. Kepada Uswah dan Sasa yang telah menjadi teman seperjuangan di kelas peminatan pendidikan dan selalu memberikan dukungan satu sama lain. Uswah yang juga menjadi teman seperjuangan skripsi yang selalu meyakinkan bahwa kita dapat menyelesaikan skripsi ini bersama.
10. Kepada Azka dan Titis yang telah menjadi teman main dan juga teman sekelas setiap kali ada kesempatan.
11. Kepada teman-teman *online* yang memberikan semangat, dukungan, dan juga doa untuk penulis.
12. Kepada seluruh partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk mengisi kuesioner dan membantu proses penelitian ini berjalan dengan lancar.
13. Kepada diri sendiri yang telah berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menyelesaikan skripsi ini walaupun dengan tangis meski akhirnya tetap mencoba untuk optimis.

Jakarta, 7 Februari 2023

Lu'lu' Abdah Muthiah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	10
1.3 Batasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat Praktis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
2.1 Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	12
2.1.1 Pengertian Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie).....	12
2.1.2 Aspek-aspek Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	13
2.1.3 Dimensi Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie).....	14
2.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	15
2.1.5 Pengukuran Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie).....	16
2.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	16

2.2.1	Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	16
2.2.2	Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	18
2.2.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) ...	20
2.2.4	Gejala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	21
2.2.5	Pengukuran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	22
2.3	Mahasiswa .....	24
2.3.1	Definisi Mahasiswa .....	24
2.3.2	Ciri-ciri Mahasiswa .....	25
2.3.3	Peran Mahasiswa.....	26
2.4	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	27
2.5	Kerangka Konseptual .....	28
2.6	Hipotesis .....	30
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>33</b>
3.1	Tipe Penelitian.....	33
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	33
3.2.1	Identifikasi Variabel.....	33
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel.....	33
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	34
3.3	Populasi dan Sampel .....	35
3.3.1	Populasi.....	35
3.3.2	Sampel.....	35
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.4.1	Instrumen Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie).....	36
3.4.2	Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	38
3.5	Uji Coba Instrumen .....	41
3.5.1	Uji Coba Instrumen Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	42
3.5.2	Uji Coba Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	43
3.6	Analisis Data .....	45
3.6.1	Uji Normalitas .....	45

3.6.2	Uji Linearitas.....	45
3.6.3	Uji Korelasi .....	46
3.6.4	Uji Analisis Regresi .....	46
3.6.5	Uji Hipotesis .....	46
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>47</b>
4.1	Gambaran Subjek Penelitian .....	47
4.1.1	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	48
4.1.3	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Penggunaan Media Sosial 49	49
4.2	Prosedur Penelitian.....	50
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	50
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	52
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian .....	52
4.3.1	Data Deskriptif Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	52
4.3.2	Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	53
4.3.3	Kategori Skor .....	54
4.3.4	Uji Normalitas .....	56
4.3.5	Uji Linearitas.....	57
4.3.6	Uji Korelasi .....	58
4.3.7	Uji Analisis Regresi .....	59
4.3.8	Uji Hipotesis .....	61
4.4	Pembahasan .....	62
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>66</b>
5.1	Kesimpulan.....	66
5.2	Implikasi .....	66
5.3	Saran .....	66
5.3.1	Bagi Mahasiswa .....	66
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	36
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	38
Tabel 3.3 Koefisien Reliabilitas menurut Guilford.....	42
Tabel 3.4 Diskriminasi Item Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie).....	43
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Instrumen Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) ..	43
Tabel 3.6 Diskriminasi Item <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	44
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	45
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> ..	48
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial.....	49
Tabel 4.4 Data Deskriptif Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	52
Tabel 4.5 Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	53
Tabel 4.6 Tabel Pengkategorian Skor .....	54
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	55
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	56
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas .....	57
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi.....	58
Tabel 4.11 Hasil Uji ANOVA.....	60
Tabel 4.12 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Data Jenis Kelamin.....	48
Gambar 4.2 Diagram Data Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	49
Gambar 4.3 Diagram Data Penggunaan Media Sosial.....	50
Gambar 4.4 Data Deskriptif Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) .....	53
Gambar 4.5 Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	54
Gambar 4.6 Scatter Plot Perilaku <i>Smartphone Zombie</i> (Smombie) dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Coba Alat Ukur .....	74
Lampiran 2. Hasil Uji Linearitas.....	76
Lampiran 3. Hasil Uji Korelasi .....	77
Lampiran 4. Hasil Uji Regresi .....	78
Lampiran 5. Data Deskriptif .....	79
Lampiran 6. Data Demografi Kualitatif.....	80
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian.....	81
Lampiran 8. Data Mentah .....	87
Lampiran 9. Validasi Instrumen.....	109
Lampiran 10. Riwayat Hidup Penulis .....	113

