

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* PADA GENERASI Z**



Dimas Iman Prasetyo

1801618076

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2023**

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

“Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Social Media Fatigue* pada  
Generasi Z”

Nama Mahasiswa : Dimas Iman Prasetyo  
NIM : 1801618076  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 27 Juli 2023

Pembimbing I




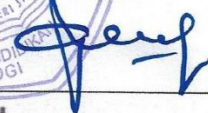
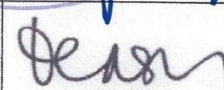


Santi Yudhistira, M.Psi, Psikolog  
NIP 198708182019032012

Pembimbing II



Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D  
NIP 197512162006042001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/07/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		10/08/23
Deasyanti, Ph.D (Ketua Penguji)***		10 Agustus 2023
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Anggota)****		10 Agustus 2023
Erik, M.Si (Anggota)****		10 Agustus 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 : Dimas Iman Prasetyo  
NIM : 1801618076  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap *Social Media Fatigue* pada Generasi Z”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 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 tidak benar.

Jakarta, 3 Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan



(Dimas Iman Prasetyo)



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 : Dimas Iman Prasetyo  
NIM : 1801618076  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : dimasiman19@gmail.com

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

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

yang berjudul :

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* PADA GENERASI Z**

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 3 Agustus 2023

( Dimas Iman Prasetyo)

" Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama  
kesulitan ada kemudahan. "

(Q. S. Al-Insyirah : 5-6)

Saya persembahkan skripsi saya untuk Mamah, Bapak, dan Kakak, yang tidak  
henti memberikan dukungan serta doanya kepada peneliti, serta kepada dosen  
pembimbing yang telah meluangkan waktunya dan memotivasi peneliti, sehingga  
dapat menyelesaikan penelitian.

**DIMAS IMAN PRASETYO**

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE*  
PADA GENERASI Z**

SKRIPSI

Jakarta : Program Studi Psikologi Fakultas  
Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta  
2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap *social media fatigue* pada generasi Z. Karakteristik sampel penelitian ini adalah Generasi Z, yaitu individu kelahiran 1995-2010, berdomisili di wilayah Jabodetabek, dan menggunakan sosial media sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Social Media Fatigue Scale* (SMFS) berjumlah 15 butir *item* dan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) berjumlah 8 butir *item*. Hasil penelitian pada 264 sampel menunjukkan pengaruh yang signifikan antara *fear of missing out* terhadap *social media fatigue* dengan p-value  $(0,000) < 0.05$ . Nilai *R square* sebesar 0,426, yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh sebesar 42,6% terhadap *social media fatigue*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengaruh yang dihasilkan variabel *fear of missing out* bersifat positif, yang berarti bahwa bila terjadi peningkatan *fear of missing out* maka diprediksi terjadi peningkatan *social media fatigue* yang dimiliki.

Kata kunci: *fear of missing out*, *social media fatigue*, generasi Z

**DIMAS IMAN PRASETYO**

**THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT TOWARDS SOCIAL MEDIA  
FATIGUE ON GENERATION Z**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta : Program Studi Psikologi Fakultas  
Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta  
2022

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect fear of missing out to social media fatigue in generation Z. The characteristics of the sample in this study are Generation Z (namely individuals born 1995-2010, domiciled in the Jabodetabek, and use social media on a daily basis). This study uses a quantitative method with regression analysis. The instruments used in this research are Social Media Fatigue Scale (SMFS) totaling 15 items and Fear of Missing Out Scale (FoMOS) amounted to 8 items. The results of the study on 264 samples showed a significant effect between fear of missing out to social media fatigue with a p-value  $(0.000) < 0.05$ . R square value (0.426), shows that fear of missing out contributed to 42.6% social media fatigue. Based on the research results, fear of missing out has a positive effect on social media fatigue, when there is an increase fear of missing out it is predicted that there will be an increase social media fatigue.

Keywords: fear of missing out, social media fatigue, Generation Z

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Social Media Fatigue* pada Generasi Z”. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan berbagai pihak dalam prosesnya, sehingga pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat dan mendukung peneliti dalam proses pengerjaan skripsi. Dengan segala hormat, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak waktu, masukan dan tenaganya untuk membimbing peneliti dalam proses pengerjaan penelitian.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi
5. Ibu Dr. Phill. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Prodi Fakultas Pendidikan Psikologi
6. Kak Santi Yudhistira, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu peneliti dengan memberikan banyak waktu, motivasi, pikiran dan tenaganya untuk membimbing peneliti dalam proses pengerjaan penelitian.
7. Kak Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bantuan kepada peneliti selama proses perkuliahan.
8. Seluruh Jajaran Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak pengetahuan dan pengalaman selama proses perkuliahan.
9. Seluruh Jajaran Staff Administrasi dan Karyawan yang bekerja dalam Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam memberikan banyak kemudahan informasi dan administrasi.



10. Bapak Danardono, Ibu Siti Hajarwati, Kak Desti Wulandari, dan Kak Dita Pratiwi selaku keluarga peneliti yang tiada henti memberikan dukungan serta doa kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh keluarga besar peneliti yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti.
12. Hauzan, Naufal, Nalendro, Irfan, Rayfath yang telah menjadi teman peneliti dalam memberikan dukungan serta hiburan dalam pengerjaan skripsi.
13. Windah Basudara, Tara, dan Gema yang telah menemani peneliti selama pengerjaan skripsi.
14. Seluruh teman angkatan 2018 Psikologi UNJ.
15. Seluruh responden penelitian dan semua pihak yang secara langsung atau tidak langsung telah membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini.
16. Penulis juga ingin berterimakasih kepada Dimas Iman Prasetyo, selaku peneliti, yang telah berusaha dalam menyelesaikan penelitian hingga selesai.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih ada banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, peneliti terbuka terhadap kritik dan saran dari berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4. Rumusan Masalah .....	9
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 <i>Social Media Fatigue</i> .....	11
2.1.1 Definisi <i>Social Media Fatigue</i> .....	11
2.1.2 Aspek – Aspek <i>Social Media Fatigue</i> .....	12
2.1.3 Faktor -Faktor yang Memengaruhi <i>Social Media Fatigue</i> .....	13
2.1.4 Karakteristik Individu yang Mengalami <i>Social Media Fatigue</i> .....	14
2.1.5 Pengukuran <i>Social Media Fatigue</i> .....	16
2.2 Fear of Missing Out (FoMO) .....	16
2.2.1 Definisi Fear of Missing Out (FoMO).....	16
2.2.2 Aspek -Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	17
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	18
2.2.4 Karakteristik Individu yang Mengalami <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) 19	
2.2.5 Pengukuran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	20

2.3 Generasi Z .....	20
2.4 Media sosial.....	21
2.5 Keterkaitan Antara FoMO dengan <i>Social Media Fatigue</i> pada Generasi Z	22
2.6 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran .....	23
2.7 Hipotesis.....	24
2.8 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	26
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	26
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel.....	27
3.2.2 Definisi Operasional Variabel .....	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
3.3.1 Populasi Penelitian.....	27
3.3.2 Sampel Penelitian .....	28
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.4.1 Instrumen Penelitian .....	29
3.5 Uji Coba Instrumen .....	31
3.5.1 Instrumen <i>Social Media Fatigue</i> .....	32
3.5.2 Instrumen <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> .....	34
3.6 Analisis Data .....	35
3.6.1 Uji Statistik .....	35
3.6.2 Uji Normalitas.....	35
3.6.3 Uji Linearitas.....	35
3.6.4 Analisis Korelasi .....	35
3.6.5 Analisis Regresi .....	35
3.6.6 Uji Hipotesis .....	36
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	37
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	38
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	38
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan .....	39
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	39

4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Media Sosial Yang Digunakan....	40
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	40
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Media Sosial Yang Paling Sering Digunakan.....	41
4.1.9 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Penggunaan Media Sosial Sehari-hari.....	42
4.2 Prosedur Penelitian.....	42
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	42
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	44
4.3.1 Analisis Deskriptif.....	44
4.3.2 Kategorisasi skor.....	46
4.3.3 Tabulasi Silang.....	48
4.3.4 Uji Normalitas.....	56
4.3.5 Uji Linearitas.....	57
4.3.6 Uji Korelasi.....	58
4.3.7 Uji Hipotesis.....	58
4.4 Pembahasan.....	60
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Implikasi.....	65
5.3 Saran.....	66
5.3.1 Saran Untuk Generasi Z.....	66
5.3.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>
Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi – Kisi Instrumen <i>Social Media Fatigue</i> .....	30
Tabel 3. 2 Kisi – Kisi Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> .....	31
Tabel 3. 3 Kaidah Reliabilitas Budiastuti dan Bandur .....	32
Tabel 3. 4 Hasil Uji Daya Diskriminan <i>Item Instrumen Social Media Fatigue</i> ....	33
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Social Media Fatigue</i> .....	33
Tabel 3. 6 Hasil Uji Daya Diskriminan <i>Item Fear of Missing Out (FoMO)</i> .....	34
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> .....	34
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	38
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	38
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	39
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	39
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial.....	40
Tabel 4. 7 Gambaran Responden Berdasarkan Media Yang Sering Digunakan ...	41
Tabel 4. 8 Data Deskriptif <i>Social Media Fatigue</i> .....	44
Tabel 4. 9 Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> .....	45
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Skor <i>Social Media Fatigue</i> .....	47
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> .....	48
Tabel 4. 12 Hasil Tabulasi Silang <i>Fear Of Missing Out</i> Dengan Jenis Kelamin ..	48
Tabel 4. 13 Hasil Tabulasi Silang <i>Fear Of Missing Out</i> Dengan Usia.....	49
Tabel 4. 14 Hasil Tabulasi Silang <i>Fear Of Missing Out</i> Dengan Status Pekerjaan	50
Tabel 4. 15 Hasil Tabulasi Silang <i>Fear Of Missing Out</i> Dengan Pendidikan.....	50
Tabel 4. 16 Hasil Tabulasi Silang <i>Fear Of Missing Out</i> Dengan Penggunaan .....	51
Tabel 4. 17 Hasil Tabulasi Silang <i>Fear Of Missing Out</i> Dengan Media.....	51
Tabel 4. 18 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> Dengan Jenis Kelamin.	52
Tabel 4. 19 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> Dengan Usia .....	53
Tabel 4. 20 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> Dengan Pekerjaan .....	54
Tabel 4. 21 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> Dengan Pendidikan.....	54
Tabel 4. 22 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> Dengan Intensitas .....	55
Tabel 4. 23 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Media fatigue</i> Dengan Media.....	56
Tabel 4. 24 Hasil Uji Linearitas .....	57
Tabel 4. 25 Hasil Uji Korelasi.....	58
Tabel 4. 26 Uji Analisis Regresi.....	59
Tabel 4. 27 Persamaan Regresi .....	59
Tabel 4. 38 Model Summary .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Alasan Utama Penggunaan Media Sosial ( <i>wearesocial.com</i> ) .....	3
Gambar 1. 2 Tipe Akun Media Sosial yang Diikuti ( <i>wearesocial.com</i> ).....	4
Gambar 1. 3 Demografik Pengguna Media Sosial.....	5
Gambar 1. 4 Durasi penggunaan Media Sosial ( <i>goodstats.com</i> ) .....	6
Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	24
Gambar 4. 1 Diagram Berdasarkan Media Sosial Yang Digunakan .....	40
Gambar 4. 2 Diagram Berdasarkan Penggunaan Media Sosial Sehari-hari.....	42
Gambar 4. 3 Diagram Data Deskriptif <i>Social Media Fatigue</i> .....	45
Gambar 4. 4 Diagram Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> .....	46
Gambar 4. 5 Scatter Plot Uji Linearitas .....	57

