

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**



*Men cerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

Marsha Novia Prihadi

1801620155

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2024**

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

Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang
Mengerjakan Skripsi

Nama Mahasiswa : Marsha Novia Prihadi
NIM : 1801620155
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 17 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D
NIP. 197512162006042001

Adhissa Qonita, M.Psi, Psikolog
NIP. 199211032020122016

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7 - 2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/7 - 2024
Herdyan Maulana, Ph.D (Ketua Penguji)***		8 Juli 2024
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi (Anggota)****		23/07 - 2024
Dr. Rina Ayu Fadhallah, M.Si (Anggota)		23/07 - 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Marsha Novia Prihadi

NIM : 1801620155

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2024.
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, 23 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan


0091FALX281550727
Marsha Novia Prihadi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : MARSHA NOVIA PRIHADI
NIM : 1801620155
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : mnprihadi2626@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 TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
MENGERJAKAN SKRIPSI

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, 4 Agustus 2024

Penulis

(MARSHA NOVIA PRIHADI)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“There can be miracles when you believe”

Whitney Houston & Mariah Carey

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua, keluarga besar, sahabat, dan seluruh pihak yang telah menemani dan mendukung saya dalam proses penyelesaian skripsi.

MARSHA NOVIA PRIHADI
PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRAK

Skripsi dianggap sebagai hal yang menakutkan bagi mahasiswa sehingga dari anggapan tersebut membuat mahasiswa mengalami takut dan khawatir dalam mengerjakan skripsi yang membuat mahasiswa tertekan dan dapat menunjukkan kondisi stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi disebabkan oleh adanya kekhawatiran yang dikarenakan oleh tuntutan akademik. Kekhawatiran tersebut mengarah pada ketakutan akan ketertinggalan dari orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *fear of missing out* terhadap stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausalitas yang memperoleh 131 partisipan yang merupakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Jabodetabek. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Student-Life Stress Inventory* dan untuk mengukur *fear of missing out* menggunakan *Fear of Missing Out scale*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari *fear of missing out* terhadap stres akademik sebesar 56,3% pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Artinya, ketika perasaan takut akan ketertinggalan dengan teman sebayanya meningkat maka stres akademiknya juga meningkat.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Stres Akademik, Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

MARSHA NOVIA PRIHADI

**THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT TOWARDS ACADEMIC
STRESS IN STUDENTS WORKING ON THESIS**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRACT

Thesis is considered a scary thing for students so that from this assumption, students experience fear and worry in working on theses which make students depressed and can show conditions of academic stress. Academic stress experienced by students working on a thesis is caused by worries caused by academic demands. These concerns lead to the fear of falling behind others. This study aims to determine the effect of fear of missing out on academic stress in students working on their thesis. This study used a causality quantitative method that obtained 131 participants who were students working on a thesis in Jabodetabek. The instrument used to measure academic stress is the Student-Life Stress Inventory and to measure fear of missing out using the Fear of Missing Out scale. The results of this study indicate that there is a positive influence of fear of missing out on academic stress by 56.3% in students working on their thesis. This means that when the fear of fear of missing out with their peers increases, their academic stress also increases.

Keywords: Fear of Missing Out, Academic Stress, Students Working on Their Thesis.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi” sebagai syarat memperoleh gelar sarjana psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Selama perjalanan studi sampai penulisan skripsi peneliti sangat berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung peneliti selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar F. R, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh arahan dan dukungan selama membimbing peneliti.
4. Ibu Mira Ariyani Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi., M.Si, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Adhissa Qonita, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh arahan dan dukungan selama membimbing peneliti.
7. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu memberi arahan kepada peneliti selama perkuliahan.
8. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmunya sejak awal hingga akhir perkuliahan.

9. Seluruh staf administrasi dan karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu segala proses administrasi perkuliahan.
10. Para partisipan penelitian yang telah memberikan waktu dan ketersediannya untuk membantu penelitian.
11. Papa dan Mama yang selalu memberikan doa yang tidak pernah putus, dukungan, dan kasih sayang kepada peneliti dari awal hingga akhir masa perkuliahan termasuk memberikan dukungan penuh pada peneliti saat proses pengerjaan skripsi.
12. Keluarga besar yang selalu memberikan doa, nasihat, dan semangat kepada peneliti dari awal hingga akhir masa perkuliahan.
13. Alm. Kakek Endang Supriatna, Alm. Kakek Tasri dan Almh. Nenek Nonoh Srihanah yang saya yakin kehadirannya selalu di samping saya setiap hari untuk menjaga dan melindungi sebagai cucu pertama dan cucu perempuan pertamanya walaupun tidak secara langsung.
14. Alif Khairul Habil yang selalu sabar menemani, mendukung, dan mendengarkan segala keluhan peneliti selama proses penyelesaian skripsi. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan kuliah peneliti dari awal hingga saat ini.
15. Divie Atika, Eriza Indah Pradita, Khodijah Maqdis selaku sahabat sedari kecil yang sudah peneliti anggap sebagai saudara yang selalu menghibur, memberikan dukungan, doa, dan mendengarkan keluh kesah peneliti dari awal hingga akhir masa perkuliahan. Semoga selalu menjadi bagian dan saksi kehidupan peneliti hingga seterusnya.
16. Firyal Najla, Khalifah Azzahra, Frida Arira, Nabila Shifa, Rifdah Aulia, Tiara Yuristina selaku sahabat yang selalu mendukung dan menghibur peneliti selama proses penyelesaian skripsi. Semoga kita terus bertumbuh dan berkembang bersama-sama.
17. Ellena Putri Kalia dan Lidwina Aprillia yang selalu mendukung dan menemani peneliti disaat suka maupun duka selama masa perkuliahan.

18. Untuk diri saya sendiri, Marsha Novia Prihadi yang sudah melangkah dan bertahan hingga sejauh ini. Semoga yang kita usahakan selama ini akan membuahkan hasil yang baik dikemudian hari.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Stres Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Stres Akademik	9
2.1.3 Aspek Stres Akademik	11
2.1.4 Alat Ukur Stres Akademik	12
2.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	13
2.2.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	13
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of missing out</i>	14
2.2.4 Karakteristik <i>Fear of missing out</i> (FoMO).....	15

2.2.5	Alat Ukur <i>Fear of missing out</i> (FoMO)	15
2.3	Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	15
2.4	Hubungan antara <i>Fear of missing out</i> (FoMO) dengan Stres Akademik	16
2.5	Kerangka Konseptual	17
2.6	Hipotesis	18
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	19
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1	Tipe Penelitian	20
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	20
3.2.1	Definisi Konseptual Variabel	20
3.2.2	Definisi Operasional Variabel	21
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.3.1	Populasi	21
3.3.2	Sampel	22
3.4	Teknik Pengumpulan Data	23
3.4.1	Instrumen Penelitian Stres Akademik	23
3.4.2	Instrumen Penelitian <i>Fear of Missing Out</i>	24
3.4.3	Prosedur Penggunaan Instrumen	26
3.4.4	Uji Coba Instrumen	26
3.5	Analisis Data	29
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1	Gambaran Responden Penelitian	31
4.2	Prosedur Penelitian	34
4.2.1	Persiapan Penelitian	34
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	35
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	35
4.3.1	Gambaran Umum Variabel Stres Akademik	35
4.3.2	Kategorisasi Variabel Stres Akademik	35
4.3.3	Rata-rata Variabel Stres Akademik Sesuai Dimensi	36
4.3.4	Gambaran Umum Variabel <i>Fear of missing out</i>	39
4.3.5	Kategorisasi Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	40
4.3.6	Rata-rata Variabel <i>Fear of Missing Out</i> Sesuai Dimensi	40
4.3.7	Uji Normalitas	41
4.3.8	Uji Homogenitas	41

4.3.9 Uji Linearitas	42
4.3.10 Uji Korelasi.....	42
4.3.11 Uji Hipotesis	43
4.4 Pembahasan	44
4.5 Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Implikasi.....	48
5.3 Saran.....	48
5.3.1 Saran Praktis	48
5.3.2 Saran Operasional	49
5.3.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi <i>Student-Life Stress Inventory</i>	23
Tabel 3.2 Kisi-kisi <i>Fear of Missing Out scale</i>	25
Tabel 3.3 Uji Validitas Stres Akademik.....	26
Tabel 3.4 Uji Validitas <i>Fear of Missing Out</i>	28
Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas.....	29
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	29
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i>	29
Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden.....	30
Tabel 4.2 Gambaran Lokasi Kampus Responden.....	30
Tabel 4.3 Uang Saku Responden.....	31
Tabel 4.4 Kategori Uang Saku Responden.....	31
Tabel 4.5 Gambaran Durasi Bermain Sosial Media Responden	31
Tabel 4.6 Kategori Durasi Penggunaan Sosial Media	32
Tabel 4.7 Gambaran Umum Variabel Stres Akademik.....	34
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Stres Akademik.....	34
Tabel 4.9 Statistik Stres Akademik <i>Frustrations</i>	35
Tabel 4.10 Statistik Stres Akademik <i>Conflicts</i>	35
Tabel 4.11 Statistik Stres Akademik <i>Pressures</i>	35
Tabel 4.12 Statistik Stres Akademik <i>Changes</i>	36
Tabel 4.13 Statistik Stres Akademik <i>Self-Imposed</i>	36
Tabel 4.14 Statistik Stres Akademik <i>Physiological</i>	36
Tabel 4.15 Statistik Stres Akademik <i>Emotional</i>	37
Tabel 4.16 Statistik Stres Akademik <i>Behavioral</i>	37
Tabel 4.17 Statistik Stres Akademik <i>Cognitive</i>	37
Tabel 4.18 Gambaran Umum <i>Variabel Fear of Missing Out</i>	38
Tabel 4.19 Kategorisasi <i>Variabel Fear of Missing Out</i>	38
Tabel 4.20 Statistik <i>Fear of Missing Out relatedness</i>	39
Tabel 4.21 Statistik <i>Fear of Missing Out Self</i>	39
Tabel 4.22 Uji Normalitas	40
Tabel 4.23 Uji Homogenitas.....	40
Tabel 4.24 Uji Linearitas	40
Tabel 4.25 Uji Korelasi.....	41
Tabel 4.26 Persamaan Regresi.....	41
Tabel 4.27 ANOVA.....	42
Tabel 4.28 <i>Model Summary</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	.18
Gambar 4.1 <i>Scatter Plot</i>	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penggunaan Instrumen	54
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen oleh <i>Expert Judgement</i>	55
Lampiran 3. Instrumen untuk Uji Coba	57
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	58
Lampiran 5. Hasil Uji Coba	59
Lampiran 6. <i>Informed Consent</i>	63
Lampiran 7. Hasil Analisis Data Melalui SPSS	64

