

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA *EMERGING ADULTHOOD*
PENGGUNA INSTAGRAM**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi**



Ananda Ardelia Yohanna

18090000054

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

2023

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA *EMERGING ADULTHOOD*
PENGGUNA INSTAGRAM**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi**



Ananda Ardelia Yohanna

18090000054

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

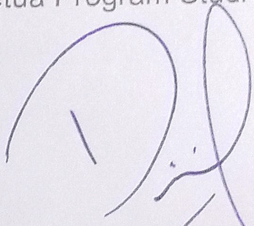
Nama : Ananda Ardelia Yohanna
NIM : 18090000054
Universitas : Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Fear Of Missing Out (FoMO)* Terhadap
Kecenderungan Nomophobia Pada *Emerging Adulthood*
Pengguna Instagram

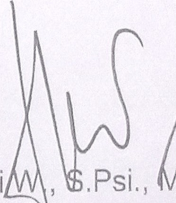
Malang , 27 Agustus 2023


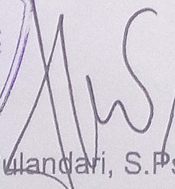
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing


Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si


Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang


Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA *EMERGING ADULTHOOD*
PENGGUNA INSTAGRAM**

Dipersiapkan dan

disusun oleh:

Ananda Ardelia Y

18090000054

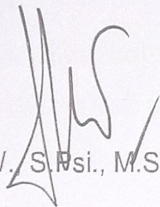
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 27 Agustus 2023

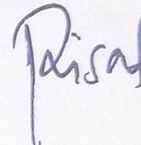
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji

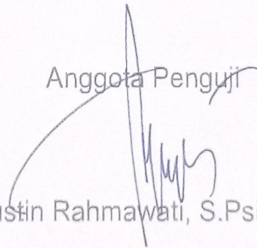


Dr. Nawang W. W., S.Psi., M.Si., Psikolog



Risa Juliadilla, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 27 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ananda Ardelia Yohanna
Nomor Pokok : 18090000054
Program Studi : Psikolog
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Pengaruh *Fear Of Missing Out (FoMO)* Terhadap Kecenderungan *Nomophobia* Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Instagram
Lokasi Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Betet Raya RT. 015 RW. 006
No. Telp/Email : 082259580343/ ardelialili08@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut di atas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 27 Agustus 2023



Ananda Ardelia Yohanna

MOTTO

“MOTTO DAN DEDIKASI

“Tuhan adalah kekuatanku dan perisaiku; hatiku percaya padanya, dan dia membantuku. Hatiku melonjak kegirangan, dan dengan laguku aku memujinya”

-Mazmur 28:7”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan Skripsi ini untuk:

“Kedua orang tua, dan adikku, keluarga yang selalu menyemangatiku, serta sahabat-sahabatku yang kukasihi”

Semoga dapat bermanfaat

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan, karena dengan kasih dan kemurahan-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul *“Pengaruh Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram”* ini dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah Skripsi dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program Studi Jurusan S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulisan ingin mengucapkan terima kasih atas terselesainya skripsi ini kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Utama. Peneliti ucapkan banyak terima kasih atas bimbingan dan motivasi yang telah diberikan selama ini, yang mana akhirnya peneliti dapat diberikan kelancaran sehingga skripsi ini boleh terselesaikan.
5. Ibu Risa Juliadilla, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua. Terima kasih banyak ibu atas kebaikan hati dan kesabaran yang telah ibu berikan dalam memberikan penjelasan secara detail dalam setiap proses bimbingan sehingga peneliti menjadi termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi dengan baik.

6. Ibu Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen dan pengajar yang berkesan di hati peneliti secara pribadi. Terima kasih Ibu atas pengetahuan dan ajaran-ajaran baik mengenai kehidupan yang telah Ibu berikan selama ini, sekaligus penulis berterima kasih atas pengetahuan yang Ibu berikan secara khusus pada mata kuliah metode penelitian I sehingga peneliti dapat menyusun laporan penelitian ini dengan baik.
7. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si., selaku dosen penguji skala penelitian peneliti. Terima kasih Ibu telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi penguji ahli pada instrumen penelitian yang dibuat oleh peneliti meskipun beberapa kali revisi hingga akhirnya pada titik terbaik dalam penggunaan instrumen penelitian.
8. Ibu Ratih Agustin Rachmaningrum, S.Psi., M.Si. selaku dosen penguji skala penelitian peneliti. Terima kasih Ibu telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi penguji ahli pada instrumen penelitian yang dibuat oleh peneliti dengan sabar memberi masukan serta *feedback* yang sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan instrumen penelitian.
9. Bapak dan Ibu Dosen dari fakultas Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Terima kasih peneliti sampaikan kepada Ibu Nawang, Ibu Ritna, Ibu Agustin, Ibu Deasy, Ibu Firli, Ibu Della, Ibu Azizah, Ibu Al thuba, Bapak Wahyu, Bapak Taufiq, Bapak Yoga, dan Bapak/Ibu dosen lainnya yang belum peneliti sebutkan. Terima kasih banyak untuk ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan peneliti. Semoga ilmu sekaligus pesan-pesan hidup yang telah Bapak/Ibu berikan dapat bermanfaat bagi peneliti untuk bisa terus berbagi kebaikan bagi banyak orang, semoga

Tuhan selalu memberikan kesehatan dan memberkati kehidupan Bapak dan Ibu.

10. Kepada kedua orang tua, mama dan papa serta adikku. Terima kasih atas doa dan dukungan yang tiada henti serta kerja keras selama ini untuk memberikan peneliti kehidupan dan pendidikan yang terbaik. Terima kasih atas cinta, kasih, kehangatan, kesabaran, didikan, dan pengorbanan yang telah diberikan. Sehat selalu, mama dan papa tercinta.
11. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan penulis, Faiza dan Kiki. Terima kasih atas waktu dan kebersamaannya selama kurang lebih tiga tahun. Terima kasih karena telah membantu peneliti menyelesaikan laporan penelitian ini hingga akhir.
12. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penelitian dan penyelesaian laporan penelitian ini, terutama kepada 100 responden yang berkenan untuk mengisi skala penelitian yang ada sehingga proses penelitian boleh berjalan dengan lancar. Semoga 100 responden tersebut juga akan diberikan kemudahan dan kelancaran dalam segala hal yang tengah dikerjakan.

Malang, 27 Agustus 2023

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kasih dan kemurahan-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*PENGARUH FEAR OF MISSING OUT (FOMI=O) TERHADAP KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA INSTAGRAM*” dengan baik.

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui Pengaruh *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap Kecenderungan Nomophobia pada *Emerging Adulthood* Pengguna instagram guna memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis berdoa agar Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan seluruh pihak yang memberikan doa, semangat, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 27 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PESEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PEGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	8
C. Tujuan dan Manfaat.....	8
D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Kecenderungan Nomophobia.....	13
1. Pengertian Kecenderungan Nomophobia.....	13
2. Aspek - Aspek Kecenderungan Nomophobia.....	16
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Nomophobia.....	17
4. Dampak - Dampak Kecenderungan Nomophobia.....	19
B. Fear Of Missing Out (FoMO).....	21
1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out (FoMO)</i>	21
2. Aspek - Aspek <i>Fear Of Missing Out (FoMO)</i>	24
3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear Of Missing Out (FoMO)</i>	25
C. Emerging Adulthood.....	27
D. Instagram.....	29
E. Pengaruh <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) terhadap Kecenderungan Nomophobia pada <i>Emerging Adulthood</i> Pengguna Instagram.....	30
F. Kerangka Pemikiran.....	34
G. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Identifikasi dan Operasional Variabel	36
1. Identifikasi Variabel	36
2. Operasional Variabel.....	36
B. Subjek Penampilan	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	38
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	38
C. Cara Pegumpulan Data	40
1. Skala	40
2. Validitas	43
3. Reliabilitas	43
D. Desain Penelitian	44
E. Cara Analisis Data.....	45
1. Uji Asumsi	45
2. Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Subjek Penelitian	48
1. Deskripsi dan Realibilitas Data.....	48
B. Hasil Penelitian	53
1. Uji Asumsi	53
2. Uji Hipotesis	54
C. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
1. Bagi Individu	62
2. Bagi Keluarga	63
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Skoring Skala	40
Tabel 2. Blueprint Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	41
Tabel 3. Blueprint Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	42
Tabel 4. Hasil Perhitungan Data Hipotetik	49
Tabel 5. Hasil Kategorisasi Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	49
Tabel 6. Hasil Perhitungan Aiken V	50
Tabel 7. Validitas dan Reliabelitas Skala Penelitian.....	50
Tabel 8. Sebaran Butir Skala <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba	51
Tabel 9. Sebaran Butir Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Setelah Uji Coba.....	52
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas	54
Tabel 12. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	35
Gambar 2. Data Demografi Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabulasi Data Penelitian	71
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba	76
Lampiran 3. Skala Nomophobia Sebelum Uji Coba	79
Lampiran 4. Skala Nomophobia Setelah Uji Coba	82
Lampiran 5. Skala Fear of Missing Out Sebelum Uji Coba	85
Lampiran 6. Skala Fear of Missing Out Setelah Uji Coba	89
Lampiran 7. Data Kasar Hasil Penelitian.....	92
Lampiran 8. Daftar Hasil Turnitin dan Daftar Riwayat hidup.....	97

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA *EMERGING ADULTHOOD*
PENGGUNA INSTAGRAM**

Ananda Ardelia Yohanna

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

ardelialili08@gmail.com

INTISARI

Smartphone dan media sosial instagram banyak diakses oleh *emerging adulthood*. Individu *emerging adulthood* akan memiliki rasa ingin tahu terhadap aktifitas, pencapaian, dan kehidupan orang lain di instagram. Penggunaan instagram secara berlebihan tentunya menyebabkan individu tidak bisa terlepas dari *Smartphone*. Kebiasaan menggunakan *smartphone* secara terus menerus disebut *Nomophobia*. Mengikuti segala sesuatu di instagram akan menyebabkan individu mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). *Fear of Missing Out* (FoMO) terjadi ketika individu tidak mau tertinggal dengan trend ataupun informasi terbaru. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis adanya pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMo) terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood* pengguna instagram. Populasi menggunakan pengguna instagram berusia 18-25tahun dan sampel sebanyak 100 orang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Dalam hasil uji coba, mendapatkan hasil bahwa kedua skala valid dan reliabel. Skala dikatakan berdistribusi normal dengan mendapatkan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$ dan mendapatkan nilai signifikansi linearitas $0.628 > 0.05$ yang berarti skala dikatakan linear. Analisis regresi linear sederhana diterima dengan hasil $0.000 < 0.05$ dan hasil korelasi (R) 0.921 yang berarti memiliki pengaruh kuat antar dua variabel. Hasil nilai R square dua variabel tersebut 84,7, maka membuktikan bahwa adanya pengaruh FoMO terhadap kecenderungan nomophobia sebesar 84,7%.

Kata Kunci : *Fear Of Missing Out* (FoMo), Kecenderungan *Nomophobia*, usia 18-25tahun, Instagram

**THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT (FoMO) ON NOMOPHOBIC
TRENDS IN EMERGING ADULTHOOD INSTAGRAM USERS**

Ananda Ardelia Yohanna

Faculty of Psychology, Merdeka University Malang

ardelialili08@gmail.com

ABSTRACT

Smartphones and Instagram social media are widely accessed by emerging adults. Emerging adult individuals will have curiosity about other people's activities, achievements, and lives on Instagram. Excessive use of Instagram certainly causes individuals to be inseparable from Smartphones. The habit of using a smartphone continuously is called Nomophobia. Following everything on Instagram will cause the individual to experience Fear of Missing Out (FoMO). Fear of Missing Out (FoMO) occurs when individuals do not want to be left behind with the latest trends or information. The purpose of this study was to analyze the influence of Fear Of Missing Out (FoMo) on Nomophobia tendencies in Emerging Adulthood Instagram users. The population uses Instagram users aged 18-25 years and a sample of 100 people is taken using a purposive sampling technique. In the trial results, the results show that both scales are valid and reliable. The scale is said to be normally distributed by obtaining a significance value of $0.200 > 0.05$ and obtaining a significance value of linearity $0.628 > 0.05$, which means that the scale is said to be linear. Simple linear regression analysis was accepted with a result of $0.000 < 0.05$ with a correlation (R) of 0.921 which means that it has a strong influence between the two variables. The results of the R square value of the two variables are 84.7, thus proving that there is an influence of FoMO on the nomophobia tendency of 84.7%.

Keywords : *Fear Of Missing Out (FoMo), Nomophobia Tendency, age 18-25 years, Instagram*