

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan Untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Desy Ayu Fitriani  
21090000105

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

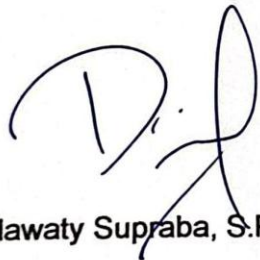
Nama : Desy Ayu Fitriani  
NIM : 21090000105  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang

Malang, 28 Juli 2025

**DISETUJUI DAN DITERIMA**

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Desy Ayu Fitriani  
21090000105

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 16 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Dr. Rinto Wahyu W., S.Psi., M. Si

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 28 Juli 2025  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



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

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Ayu Fitriani  
Nomor Pokok : 21090000105  
Program Studi : S1 Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Perkembangan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang  
Lokasi Penelitian : Kota Malang  
Alamat Rumah Asal : Gg. Mushola Dalam no 40, rt 50, Teluk Lingga, Kutai Timur, Kalimantan Timur  
No. Telp/ Email : 082264083216 / [desya4707@gmail.com](mailto:desya4707@gmail.com)

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 28 Juli 2025



Desy Ayu Fitriani

## **MOTTO**

"Gelombang hidup mungkin menghantam, tapi aku belajar menari di atasnya."

(Desy Ayu Fitriani)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang dan keberkahan yang selalu menyertai setiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kedua orang tua tercinta dengan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanannya menjadi sumber semangat terbesarku. Saudara-saudara tersayang yang menjadi tempat berbagi cerita, memberikan dukungan, dan menemani dalam setiap perjalanan hidup. Dosen pembimbing dan seluruh dosen Universitas Merdeka Malang terimakasih atas ilmu, bimbingan, dan arahan yang begitu berharga dalam menyelesaikan penelitian ini. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan yang begitu berarti selama masa perkuliahan. Terakhir untuk penulis yang telah bertahan, berjuang, dan terus berusaha hingga titik ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Sholawat serta salam tak lupa kepada Rasulullah SAW.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi, M.A, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo., S.Psi., M. Si, selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dellawaty Supraba , S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji 3 yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi.,M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang sangat sabar dalam menuntun penulis selama menjadi mahasiswa.
8. Kepada semua dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang sudah memberikan banyak ilmu, pembelajaran, dan

dukungan selama penulis menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

9. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis Bapak Nana Sundana dan Ibu Siti Lestari atas doa, cinta dan dukungan tanpa henti yang telah menggiringi setiap langkah penulis. terima kasih untuk segalanya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Semoga beliau selalu diberikan kesehatan, kelancaran rezeki serta selalu di mudahkan segala urusannya.
10. Terima Kasih kepada Alfiyya Rahma, sahabat penulis yang selalu memberikan semangat, menjadi teman curhat dan kebersamaian penulis dari penulis TK hingga saat ini. Penulis berharap dia selalu diberikan kesehatan, dilancarkan semua urusannya dan selalu di kelilingi orang-orang baik.
11. Terima kasih kepada Putri Anindya dan Anggie Claudia atas setiap waktu yang diluangkan, memberikan dukungan motivasi, semangat, do'a, pendengar yang baik, serta menjadi rekan yang menemani penulis dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini. Meskipun semuanya sudah berbeda penulis berharap mereka selalu dikelilingi kebahagiaan dan orang-orang baik.
12. Kepada teman-teman yang telah menemani dan mengikuti proses penulis sebagai mahasiswa.
13. Terima kasih kepada Mocha kucing peliharaan penulis yang telah menemani dan menghibur penulis di saat penulis sedang merasa putus asa.
14. Terima kasih kepada novel bumi *the series* dan tentang kamu (tere liye) yang sudah menemani penulis ketika bosan mengerjakan skripsi sehingga penulis tidak jenuh lagi dan bisa lanjut mengerjakan skripsi.
15. Terima kasih kepada keluarga besar yang turut mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.

16. Terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dan semua orang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
17. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan terus berusaha hingga di titik saat ini.

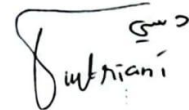
## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang*" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Selain itu, penulis juga memahami bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, dengan tulus penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa mendatang. Harapan penulis, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Sebagai penutup, semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 28 Juli 2025



Desy Ayu Fitriani

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
INTISARI .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	7
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	7
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	8
3. Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> .....	11
4. Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
B. <i>Fear of Missing Out</i> .....	13
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> .....	13
2. Aspek - aspek <i>Fear of Missing Out</i> .....	15
3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .....	15
C. Mahasiswa Tingkat Akhir .....	17
1. Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir .....	17
D. Keterkaitan Antara <i>Quarter life crisis</i> dan <i>Fear of Missing Out</i> .....	18
E. Hipotesis .....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	22
A. Desain Penelitian .....	22
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	22
C. Partisipan Penelitian .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel .....	24
D. Cara Pengumpulan Data .....	26
E. Cara Analisis Data .....	29
1. Uji Asumsi Klasik .....	29
2. Uji Hipotesis .....	31
F. Prosedur Penelitian .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Deskripsi Subjek penelitian .....	33
B. Kategorisasi Data .....	35
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur .....	38
D. Hasil Uji Hipotesis .....	39

E. Pembahasan .....	43
BAB V PENUTUP .....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN .....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skoring Skala <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Skala Quarter life crisis</i> .....	27
Tabel 2	Distribusi responden kategori jenis kelamin .....	34
Tabel 3	Distribusi responden kategori Usia .....	34
Tabel 4	Distribusi responden kategori Semester .....	34
Tabel 5	Distribusi responden kategori Universitas .....	35
Tabel 6	Kategorisasi data secara umum .....	36
Tabel 7	Kategorisasi data variabel FoMO dan <i>Quarter life crisis</i> .....	36
Tabel 8	Kategorisasi data variabel FoMo .....	37
Tabel 9	Kategorisasi data variabel <i>Quarter life crisis</i> .....	37
Tabel 10	Hasil uji reliabilitas .....	39
Tabel 11	Hasil uji normalitas variabel FoMO dan <i>Quarter life crisis</i> .....	40
Tabel 12	Hasil uji linieritas .....	41
Tabel 13	Hasil uji regresi linear sederhana .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran .....	21
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Blueprint Skala Penelitian.....	54
Lampiran 2	Skala Penelitian .....	59
Lampiran 3	Tabulasi Data Skala Penelitian .....	68
Lampiran 4	Hasil Uji Reliabilitas .....	80
Lampiran 5	Hasil Uji Normalitas .....	83
Lampiran 6	Hasil Uji Linieritas .....	85
Lampiran 7	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	87
Lampiran 8	Perhitungan Kategorisasi Data.....	89
Lampiran 9	Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	92
Lampiran 10	Hasil Cek Turnitin .....	94
Lampiran 11	Riwayat Hidup .....	97

## **Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang**

Desy Ayu Fitriani  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
[desya4707@gmail.com](mailto:desya4707@gmail.com)

### **INTISARI**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji pengaruh FoMo terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Data diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan kepada 100 responden mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Penentuan sampling menggunakan teknik sampling insidental. Alat ukur yang digunakan adalah skala FoMo ( $\alpha = 0.885$ ) dan skala *Quarter life crisis* ( $\alpha = 0.885$ ). Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien regresi ( $\beta$ ) FoMO sebesar 0.490 ( $\text{sig} = 0.000$ )  $< 0.05$  dengan kontribusi sebesar 24% ( $R^2 = 0.240$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa FoMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap quarter life crisis. FoMO mempengaruhi *Quarter life crisis* sebesar 24%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman psikologis mahasiswa tingkat akhir di era digital, serta mendorong penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang memediasi hubungan tersebut.

**Kata Kunci:** Mahasiswa tingkat akhir; FoMO; *Quarter Life Crisis*.

## **The Influence of Fear of Missing Out on Quarter Life Crisis Among Final-Year University Students in Malang City**

Desy Ayu Fitriani  
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang  
[desya4707@gmail.com](mailto:desya4707@gmail.com)

### **ABSTRACT**

The purpose of this study is to examine the influence of Fear of Missing Out FoMO on Quarter Life Crisis among final year university students in Malang City. This research employed a quantitative method. Data were obtained through questionnaires distributed to 100 final year students in Malang. The sampling technique used was incidental sampling. The measurement instruments included the FoMO Scale ( $\alpha = 0.885$ ) and the Quarter Life Crisis Scale ( $\alpha = 0.885$ ). Data analysis was conducted using simple linear regression. The results of the analysis showed that the regression coefficient ( $\beta$ ) for FoMO was 0.490 ( $\text{sig} = 0.000$ )  $< 0.05$ , with a contribution of 24% ( $R^2 = 0.240$ ). Based on these results, it can be concluded that FoMO has a positive and significant influence on Quarter Life Crisis. FoMO accounts for 24% of the variance in Quarter Life Crisis, while the remaining 76% is influenced by other factors outside the scope of this study. The findings indicate that the higher the level of FoMO experienced by students, the greater their tendency to experience a Quarter Life Crisis. These results highlight the importance of understanding the psychological dynamics of final year students in the digital era and encourage further research to explore additional factors that may mediate this relationship.

**Keywords:** Final Year Students; FoMO; Quarter Life Crisis.