

**REGULASI DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWI  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana S-1**

**Psikologi**



Salsa Zahra Parameita

19090000156

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Salsa Zahra Parameita

NIM : 19090000156

Universitas : Merdeka Malang

Fakultas : Psikologi

Program Studi: S1-Psikologi

Judul Skripsi : Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang

Malang, 21 Agustus 2023

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing

Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

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

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**REGULASI DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWI PENGGUNA MEDIA  
SOSIAL DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Salsa Zahra Parameita

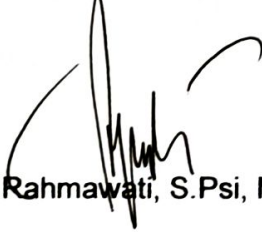
19090000156

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada Tanggal 21 Agustus 2023**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

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

Malang, 21 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nani A. W., S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salsa Zahra Parameita  
Nomor Pokok : 19090000156  
Program Studi : S1-Psikologi  
Bidang Kajian Skripsian : Psikologi Sosial  
Judul Skripsi : Regulasi Diri dan *Fear Of Missing Out* pada Mahasisiwi Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang  
Lokasi Tempat Penelitian : Universitas Merdeka Malang  
Alamat Rumah Asal : Jl. Tembaga No. 4  
No Telp/Email : 081532652434/salsazahra.parameita@gmail.com

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 03 Oktober 2023



20  
METERAI  
TEMPEL

A3AKX646297910

Salsa Zahra Parameita

## **MOTTO**

*Kebiasaan-kebiasan kecil saat ini membentuk pribadi yang besar di masa depan.*

*-salsa zahra parameita*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan skripsi ini untuk:

“Orang tua saya, terutama ibu saya. Terimakasih bu sudah mau mempercayai dan menunggu saya untuk dapat menyelesaikan studi ini dengan baik. Begitu juga teman-teman saya yang sudah membantu saya. Kemudian untuk diri saya sendiri karena sudah berjuang menyelesaikan studi ini tepat waktu.”

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswi Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Kelancaran proses skripsi ini tak terlepas dari bantuan dari berbagai macam pihak. Oleh karenanya, penulis ingin menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, keberkahan serta hidayah-Nya kepada penulis, serta Nabi Muhammad SAW yang senantiasa mencurahkan keberkahan kepada umatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik tanpa halangan apapun yang menyertainya
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih banyak atas bimbingannya selama ini bu, semoga senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan umur.
3. Ibu Khusnul Khotimah, S.Psi., MA, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang senantiasa dengan kemurahan hati sudah bersedia menjadi *Expert Judgement* skala yang digunakan dalam skripsi ini. Terimakasih juga atas ilmu-ilmu yang ibu berikan selama ini, semoga sehat selalu.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang sudah membimbing penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.

Terimakasih bu atas kebaikan hati Ibu untuk memberi saran serta nasihat-nasihat, memberikan solusi jika penulis kesulitan, serta memberi semangat dan tidak lupa mengingatkan secara berkala apabila penulis lama dalam berproses. Sekali lagi terimakasih banyak bu sudah membimbing penulis selama ini ya bu, semoga sehat selalu, semoga senantiasa diberikan kebahagiaan dan rezeki yang melimpah

5. Ibu Risa Juliadilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen co-pembimbing saya. Terimakasih ya bu sudah senantiasa dengan kemurahan hati membantu saya, memberikan kritik serta saran yang dapat membantu terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Terimakasih banyak bu atas bimbingannya, semoga sehat selalu, semoga senantiasa diberikan kebahagiaan dan rezeki yang melimpah.
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si., selaku dosen wali penulis selama menempuh pendidikan di fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih banyak bu sudah membimbing penulis selama kurang lebih empat tahun ini. Semoga sehat selalu ya bu.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang mohon maaf tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa syukur serta Bahagia karena telah menjadi bagian dari Fakultas Psikologi. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu karena ilmu yang telah diberikan kepada penulis. Seluruh ilmu yang diberikan sangat berarti dan semoga menjadi amal kebaikan bagi Bapak/Ibu dosen. Sehat selalu ya Pak/Bu, semoga senantiasa diberikan kebahagiaan dan rezeki yang melimpah.
8. Kepada keluarga penulis, Ibu Tri Siwi Nasrulyati. Terimakasih banyak bu atas dukungan dan kepercayaan yang telah Ibu berikan pada penulis selama ini.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Ibu, Alhamdulillah dapat menyelesaikan studi ini dengan baik, sehat selalu ya Bu. Kemudian, untuk Ibu Wachida Syifa yang sudah menyediakan tempat tinggal untuk penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini di tempat yang aman dan nyaman. Semoga sehat selalu, dilancarkan rezekinya. Selain itu juga kepada kakak penulis yakni Galih Ramadhan Febrianto dan kakak ipar Machya Mutiara Sani yang sudah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Membantu memberikan solusi-solusi yang tidak dapat dipecahkan penulis. Semoga sehat selalu dan dilancarkan segala urusannya. Terimakasih juga untuk Rafardhan Malik Elfahreza karena sudah memberikan dukungan yang penuh kepada penulis sehingga skripsi ini dapat berjalan lancar dan terselesaikan dengan baik.

9. Terimakasih kepada teman-teman penulis yaitu Salsa Putri Suryantika, Ruli Isnaini Nurkhofifah dan Andi Irzadilla Fara karena sudah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Menjadi tempat bersandar saat penulis kesulitan, memberi saran serta masukan, juga semangat kepada penulis.
10. Terimakasih kepada Sung Hanbin berkat semangat dan etos kerjanya membantu penulis saat penulis sedang *burn out* dalam menyelesaikan skripsi. Serta dengan kehadirannya sudah memberikan penulis semangat.
11. Terimakasih kepada Taylor Swifit, Olivia Rodrigo, Zerobaseone, Ariana Grande karena karya-karyanya sudah menemani penulis dalam menyusun naskah skripsi ini.

12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. *Last but not least, I want to thank me for believing in me, I want to thank me for doing all this hard work, I want to thank me for having no days off, I want to thank me for never quitting.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT Tuhan yang Maha Esa, karena senantiasa memberi rahmat serta hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswi Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang” dengan baik dan lancar tanpa hambatan maupun gangguan darimanapun. Adapun penulisan skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwasanya masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dari segi kalimat maupun susunannya. Sehingga, penulis dengan sangat terbuka untuk menerima saran maupun masukan dari pembaca agar dapat menyempurnakan skripsi ini dengan baik. Adapun penulisan ini dibuat kiranya semoga dapat bermanfaat untuk pembaca kelak sebagai suatu bahan informasi tambahan serta referensi dalam penulisan skripsi nantinya. Selanjutnya, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini dan mengucapkan permohonan maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penulisan.

Malang, 3 Oktober 2023



Salsa Zahra Paramita

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
INTISARI .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
BAB I PENGANTAR .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	9
C. Tujuan dan Manfaat .....	9
1. Tujuan .....	9
2. Manfaat .....	9
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	13
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	13
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	13
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	14
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	17
B. Regulasi Diri.....	20
1. Definisi Regulasi Diri.....	20
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	21
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri .....	23
C. Korelasi antara <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan Regulasi Diri .....	25
D. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	28
E. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	30
1. Identifikasi .....	30
2. Definisi Operasional.....	30
B. Subjek Penelitian .....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel .....	32
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	32
C. Cara Pengumpulan Data.....	33
1. Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	35
2. Skala Regulasi Diri .....	36
3. Uji Validitas.....	38
4. Uji Reliabilitas .....	38
D. Desain Penelitian .....	38
E. Cara Analisis Data .....	39
1. Uji Asumsi.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42

A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	42
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data .....	43
1. Deskripsi Data .....	44
2. Validitas Skala .....	46
3. Reliabilitas Data .....	50
C. Hasil .....	51
1. Uji Asumsi .....	51
D. Pembahasan .....	55
BAB V PENUTUP .....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skoring Skala.....	34
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	36
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri .....	37
Tabel 4. Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia .....	42
Tabel 5. Klasifikasi Subjek berdasarkan Media Sosial yang Paling sering digunakan .....	42
Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	43
Tabel 7. Rumus Skor Standar.....	44
Tabel 8. Kategorisasi Data <i>Fear of Missing Out</i> .....	45
Tabel 9. Kategorisasi Data Regulasi Diri.....	46
Tabel 10. Sebaran aitem gugur skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	47
Tabel 11. Skala <i>Fear of Missing Out</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	48
Tabel 12. Sebaran Aitem Gugur Skala Regulasi Diri.....	49
Tabel 13. Skala Regulasi Diri Setelah <i>Try Out</i> .....	50
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> dan Regulasi Diri .....	51
Tabel 15. Rumus Reliabilitas Skala Pengukuran.....	51
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 17. Hasil Uji Linearitas .....	52
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis .....	53
Tabel 19. Hasil Korelasi .....	53
Tabel 20. Tabel Koefisien .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	28
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penilaian Expert Judgement.....	72
Lampiran 2 Skala <i>Try Out</i> .....	77
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala <i>Try Out</i> .....	83
Lampiran 4 Validitas Skala.....	89
Lampiran 5 Skala.....	95
Lampiran 6 Tabulasi Data Skala .....	101
Lampiran 7 Reliabilitas Skala Penelitian .....	110
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Hipotesis .....	117
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian .....	121
Lampiran 10 Hasil Cek Plagiasi dan Daftar Riwayat Hidup .....	123

# REGULASI DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWI PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Salsa Zahra Parameita  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[salsazahra.parameita@gmail.com](mailto:salsazahra.parameita@gmail.com)

## INTISARI

*Regulasi diri adalah salah satu perilaku psikologis yang memengaruhi FoMO. FoMO adalah fenomena dimana individu takut melewatkan momen berharga serta takut kehilangan pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain ketika tidak berpartisipasi dalam suatu aktivitas tertentu. Tingginya FoMO berdampak negatif pada produktivitas mahasiswa, motivasi belajar, motivasi akademik, perasaan emosional, serta depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap FoMO pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang dengan teknik pengambilan sampelnya berupa purposive sampling. Alat ukur yang digunakan berupa skala regulasi diri dan fear of missing out dalam bentuk skala likert. Skala regulasi diri dibuat berdasarkan aspek perilaku regulasi diri dan skala fear of missing out dibuat berdasarkan aspek perilaku FoMO. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linear sederhana. Diperoleh hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan nilai signifikannya  $0,018 < 0,05$  dengan hasil yang negatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap fear of missing out. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat fear of missing out dan sebaliknya.*

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out*, Regulasi Diri, mahasiswi, media sosial

**SELF-REGULATION AND FEAR OF MISSING OUT ON FEMALE STUDENTS OF USE OF SOCIAL MEDIA IN MERDEKA MALANG UNIVERSITY**

**Salsa Zahra Parameita**  
**Faculty of Psychology, Merdeka Malang University**

[salsazahra.parameita@gmail.com](mailto:salsazahra.parameita@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Self-regulation is a psychological behavior that influences FoMO. FoMO is a phenomenon where individuals fear missing valuable moments and experiencing enjoyable events others are involved in, particularly when not participating in specific activities. High FoMO has negative impacts on students' productivity, learning motivation, academic motivation, emotional states, and even depression. This research aims to explore the influence of self-regulation on FoMO among female college students using social media at Universitas Merdeka Malang. The study included a sample of 100 female college students who use social media, selected through purposive sampling. The measurement instruments consisted of self-regulation and fear of missing out scales in the form of Likert scales. The self-regulation scale was created based on aspects of self-regulation behavior, while the fear of missing out scale was developed from aspects of FoMO behavior. The analysis method employed was simple linear regression. The results of the hypothesis test through simple linear regression analysis indicated a significance value of  $0.018 < 0.05$  with a negative outcome. Hence, it can be concluded that there is an influence of self-regulation on fear of missing out. A higher level of self-regulation correlates with a lower level of fear of missing out and vice versa.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out, Self-regulation, female students, social media*