HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Septia Citra Ardhani
(20090000032)

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	: Septia Citra Ardhani
NIM	: 20090000032
Universitas	: Universitas Merdeka Malang
Fakultas	: Fakultas Psikologi
Program Studi	: S1 Psikologi
Judul Skripsi	: Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang

Malang, 31 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dellawaty Supraba., S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing

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

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

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

Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out*
pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh
Septia Citra Ardhani
20090000032

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji	Sekretaris Penguji
Dr. Rinto Wahyu W., S.Psi., M.Si	Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji

Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu pernyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 31 Juli 2025
Dekan fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Septia Citra Ardhani
Nomor Pokok	: 20090000032
Program Studi	: S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi	: Psikologi Sosial
Judul Skripsi	: Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang
Lokasi Penelitian	: Universitas Merdeka Malang
Alamat Rumah Asal	: Perum. Griya Permata Alam Blok DH 28
No Telp/ Email	: 085943124121 / citraardhani123@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



Septia Citra Ardhani

MOTTO

“Semua sudah Allah atur, jangan takut gagal.

Allah sangat bisa memudahkan segala urusan secara tiba-tiba”

“Mustahil Allah membawamu sejauh ini hanya untuk gagal”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT. Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri sendiri Septia Citra Ardhani yang tak pernah berhenti menyerah untuk selalu berproses dan berusaha keras untuk menuntaskan perkuliahan ini. Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial sehingga menjadi penyemangat untuk penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini. Serta untuk saudara dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa ada bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan selesai dengan baik. Penulis ingin menyampaikan terima kasih dengan tulus kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
2. Ibu Dr. Prihat Assih S.E., M.Si. A.K., 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 Muhammad Untung Manara, S. Psi., MA., Ph. D. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S. Psi., M. Si., Psikolog selaku Wakil Dekan 2 Fakulatas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Dellawaty Supraba, S. Psi., M. Si. selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
7. Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing dan dosen wali penulis. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan, dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini.
8. Bapak/ibu dosen dan semua staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan banyak ilmu, dukungan dan mengajarkan banyak hal selama proses perkuliahan.
9. Pintu surgaku, Ibu Pudji Nuryati apresiasi paling tulus penulis sampaikan. Terima kasih atas cinta yang tak pernah padam doa yang tak pernah putus.

Ibu adalah tempat penulis kembali saat hal terasa berat dan mejadi alasan utama untuk terus melangkah, menjadi sumber kekuatan dan inspirasi yang tak tergantikan hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga sarjana. Terima kasih sudah menjadi Ibu yang kuat.

10. Cinta pertama dan panutanku, Ayah Sumarto, Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, Namun beliau mampu mendidik dan memotivasi penulis. Kerja keras, pengorbanan, dan dukungannya adalah motivasi terbesar yang membuat penulis mampu bertahan hingga titik ini.
11. Teruntuk Ayah sambung tercinta Robert Dainton (Alm), teringat dulu awal waktu masuk kuliah beliau mengatakan “I don’t want anything, i just want to see you wearing a toga at graduation”, kepergian beliau membuat penulis mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada. Semoga pencapaian ini bisa menjadi hadiah untuk Bobby di surga. Terima kasih atas segala cinta kasih dan kehidupan yang telah beliau berikan.
12. Kepada keluarga Malang dan keluarga Bogor yang selalu memberikan kehangatan, dukungan dan menjadi penyemangat penulis dalam setiap harinya.
13. Kepada Sepupu saya Lestari Sinta yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada teman-teman saya Ryga, Fara, Aulia, Yunita yang menemani masa-masa sulit dan memberi dukungan serta motivasi kepada penulis.
15. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih untuk Septia Citra Ardhani diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk

menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri walaupun seringkali putus asa atas apa yang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat serta rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang***"*. Penyusunan skripsi ini digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajian. Oleh karena itu masukan dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan referensi bagi pihak yang berkepentingan.

Malang, 28 Juli 2025



Septia Citra Ardhani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJAN……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 xiiiv
DAFTAR LAMPIRAN..... xv
INTISARI..... xvi
ABSTRACT..... xvii
BAB I 1PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang..... 1
B. Rumusan Masalah..... 5
C. Tujuan Penelitian..... 6
D. Manfaat Penelitian..... 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA..... 7
A. Fear of Missing out..... 7
1. Definisi *Fear of Missing Out*..... 7
2. Aspek *Fear of Missing Out*..... 8
3. Faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out*..... 8
B. Self Esteem..... 10
1. Definisi *Self Esteem*..... 10
2. Aspek *Self Esteem*..... 10
3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*..... 11
C. Keterkaitan antara *Fear of Missing Out* dan *Self Esteem*..... 12
D. Hipotesis..... 13
BAB III METODE PENELITIAN..... 14
A. Desain Penelitian..... 14
B. Identifikasi dan Operasional Variabel..... 14
1. Identifikasi Variabel..... 14
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... 14
C. Partisipan Penelitian..... 15
1. Populasi..... 15
2. Sampel..... 15
D. Cara Pengumpulan Data..... 16
1. Skala *Fear of Missing Out*..... 17
2. Skala *Self Esteem*..... 17
E. Cara Analisis Data..... 18
a. Uji Asumsi..... 18
b. Uji Hipotesis..... 18
F. Prosedur Penelitian..... 19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 20
A. Deskripsi Subjek Penelitian..... 20
B. Kategorisasi Data..... 21

C. Statistik Deskriptif dan Realibilitas Alat Ukur.....23
D. Hasil Uji Hipotesis.....24
1. Uji Asumsi.....24
2. Uji Hipotesis.....25
E. Pembahasan.....26
BAB V PENUTUP.....30
A. Kesimpulan.....30
B. Saran.....30
DAFTAR PUSTAKA.....32
LAMPIRAN.....35

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemberian Skor Skala Likert.....17
Tabel 2 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....20
Tabel 3 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas.....20
Tabel 4 Statistik Perbandingan antara Dua Variabel.....21
Tabel 5 Rumus Kategorisasi.....22
Tabel 6 Kategorisasi Fear of Missing Out (FoMO).....22
Tabel 7 Kategorisasi Self Esteem.....22
Tabel 8 Realibilitas Skala.....23
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas.....24
Tabel 10 Hasil Uji Linieritas.....24
Tabel 11 Hasil Analisa Regresi Linier Sederhana.....25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Survei Pra Penelitian Fear of Missing Out pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang.....2
Gambar 2 Kerangka Berpikir.....13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian....36
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian....41
Lampiran 3 Hasil Uji Realibilitas....44
Lampiran 4 Uji Normalitas....47
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis....49
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Instansi/Lembaga....51
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis....53
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin....55
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup....58

Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Merdeka Malang

Septia Citra Ardhani
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
citraardhani123@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dengan jumlah responden sebesar 100 mahasiswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yang kemudian ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self Esteem* (α= 0.876) dan skala *Fear of Missing Out* (α= 0.863). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *Self Esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). *Self Esteem* memberikan kontribusi sebesar 43,6% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Implikasi dari temuan ini yaitu pentingnya peningkatan Self Esteem untuk menekan tingkat FoMO. Institusi pendidikan disarankan menyediakan layanan pendampingan psikologis, sedangkan mahasiswa perlu aktif dalam kegiatan pengembangan diri. Keluarga juga berperan dalam mendukung pembentukan *Self Esteem* yang positif.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO); Mahasiswa; Media Sosial; *Self Esteem*

The Relationship between Self Esteem and Fear Of Missing Out among Social Media Users at Merdeka University Malang

Septia Citra Ardhani
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
citraardhani123@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between Self Esteem and Fear of Missing Out (FoMO) among social media users at Universitas Merdeka Malang. The method used is quantitative with a correlational approach, involving a total of 100 students as respondents. The sample was determined using accidental sampling technique, which was then calculated using the Lemeshow formula. The measuring instruments used were the Self Esteem scale (α= 0.876) and the Fear of Missing Out scale (α= 0.863). Data analysis was conducted using simple linear regression testing. The results of the data analysis indicate a significant negative relationship between Self Esteem and Fear of Missing Out (FoMO). Self Esteem contributes 43.6% to Fear of Missing Out (FoMO), while the remaining percentage is influenced by other factors. The implications of these findings highlight the importance of enhancing Self Esteem to reduce levels of FoMO. Educational institutions are advised to provide psychological counseling services, while students need to be active in self development activities. Families also play a role in supporting the formation of positive *Self Esteem*.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO); Self Esteem; Social Media; Students