

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

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



Elva Hasna
19090000061

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Elva Hasna
NIM : 19090000061
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Social comparison* Terhadap *Fear of Missing Out*
Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Malang, 01 Agustus 2025

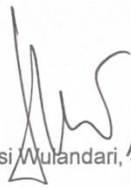
DISETUJI DAN DITERIMA

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 *Social Comparison* Terhadap *Fear of Missing Out* pada Dewasa
Awal Pengguna Media Sosial**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Elva Hasna
19090000061

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 23 Juli 2025

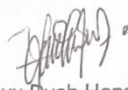
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



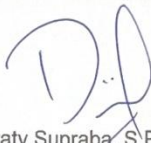
Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Ayu Dyah Hapsari, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana.

01 Agustus 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 : Elva Hasna
Nomor Pokok : 19090000061
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Fear of Missing Out* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial
Lokasi Penelitian : Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Rancabango, Patokbeusi, Subang, Jawa Barat
No. Telp/Email : 082127072904/ elvahasna29@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, 01 Agustus 2025



Elva Hasna

MOTTO

Setiap langkah kecil tetaplah sebuah kemajuan. Tidak ada usaha yang sia-sia di hadapan-Nya.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk diri saya sendiri sebagai bentuk apresiasi atas keteguhan hati, usaha, dan semangat yang terus terjaga sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini juga dipersembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, atas do'a, kasih sayang, dan segala bentuk pengorbanan yang tiada henti, yang menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial”. Hal ini untuk memperoleh gelar S1 program Fakultas Psikologi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta pengalaman baru, akan tetapi berkat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya pada:

1. Allah S. W.T yang telah memberikan rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan segala urusan yang dijalani.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan dosen pembimbing utama saya, yang senantiasa sabar dalam membimbing penyusunan skripsi ini sampai selesai dan selalu memberi semangat dan motivasi untuk penulis. Semoga ibu selalu sehat dan bahagia.
3. Ibu Ayu Dyah Hapsari, S.Psi., M.A selaku Co pembimbing saya yang selalu mendukung dan membimbing saya dalam penulisan skripsi ini. Semoga ibu selalu sehat dan bahagia.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi.,M.Si selaku dosen penguji sidang skripsi saya yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat. Semoga ibu selalu sehat dan bahagia.
5. Semua Bapak dan Ibu dosen beserta staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang sudah membagi ilmunya selama ini.

6. Untuk Mamah dan Bapak tersayang, terima kasih atas cinta dan doanya yang selalu mengiringi setiap langkah hidup penulis. Tanpa Mamah dan Bapak saya tidak bisa apa-apa. Sayang Mamah dan Bapak selamanya.
7. Untuk adik-adikku tercinta, Khansa dan Iki yang selalu jadi *support system*, terima kasih atas tingkah laku kalian yang membuat penulis selalu terhibur dikala penulis merasa sedih.
8. Untuk Pejuang Sayang Farida, Ema, Inne, Vio, Monic dan Mika, kalian teman terbaik. Saya merasa punya keluarga kedua di Malang berkat kalian, setiap tawa dan tangis akan kita kenang selamanya. Bahagia bisa kenal dengan kalian.
9. Untuk semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih banyak.
10. Yang terakhir, untuk diri sendiri. Terima kasih karena masih bertahan, masih mampu berdiri dan melangkah. Ayo lebih banyak mengasihi diri sendiri dimasa depan.

Semoga Allah S. W. T Yang Maha Kuasa membalas kebaikan kepada semua pihak yang telah mendukung selama proses penulisan skripsi ini. Dengan rendah hati, penulis mengharapkan saran serta kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.


KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji Syukur Kepada Allah S. W. T Yang Maha Kuasa penulis panjatkan, karena berkat kasi dan karunia-Nya penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial". Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Psikologi.

Penulisan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang terkhususnya Dosen Pembimbing Utama dan Co Dosen Pembimbing, orang tua, keluarga dan sahabat. Semoga Tuhan memberkati seluruh pihak yang terlibat dalam keberhasilan penulisan skripsi ini.

Akhir kata, saya sebagai penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap ada kritik dan saran yang membangun.

Malang, 01 Agustus 2025



Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Fear of Missing Out</i>	7
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	7
2. Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	8
3. Faktor <i>Fear of Missing Out</i>	9
B. <i>Social Comparison</i>	10
1. Definisi <i>Social Comparison</i>	10
2. Dimensi <i>Social Comparison</i>	11
3. Faktor <i>Social Comparison</i>	12
C. Dewasa Awal.....	13
D. Keterkaitan Antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Social Comparison</i> pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial.....	13
E. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian.....	17

B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	17
C. Partisipan Penelitian.....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	19
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	20
D. Cara Pengumpulan Data.....	20
1. Skala <i>Fear of Missing Out</i>	21
2. Skala <i>Social Comparison</i>	23
3. Reliabilitas.....	23
E. Cara Analisis Data.....	24
1. Uji Prasyarat.....	24
2. Uji Hipotesis.....	25
F. Prosedur Penelitian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	27
B. Kategorisasi Data.....	28
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	30
D. Hasil Penelitian.....	31
1. Uji Prasyarat.....	32
2. Uji Hipotesis.....	33
E. Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Pernyataan.....	21
Tabel 2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
Tabel 3. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Status.....	27
Tabel 4. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 5. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Media Sosial yang Sering digunakan.....	28
Tabel 6. Analisis Deskripsi Data	29
Tabel 7. Kategorisasi Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	29
Tabel 8. Kategorisasi Variabel <i>Upward Social Comparison</i>	30
Tabel 9. Kategorisasi Variabel <i>Downward Social Comparison</i>	30
Tabel 10. Nilai Minimum dan Maksimum, Nilai Rata-Rata (M), <i>Standar Deviasi</i> (SD), dan Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i> (α).....	31
Tabel 11. Uji Normalitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Social Comparison</i> (<i>upward dan downward</i>).....	32
Tabel 12. Uji Linear Skala <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Social Comparison</i> (<i>upward dan downward</i>).....	32
Tabel 13. Taraf Signifikan Regresi	33
Tabel 14. Sumbangan Efektif <i>Upward dan Downward Social Comparison</i> terhadap <i>Fear of Missing Out</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	16
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Hasil Validitas Skala Terpakai <i>Fear of Missing Out</i>	46
LAMPIRAN 2 Hasil Validitas Skala Terpakai <i>Social Comparison</i>	48
LAMPIRAN 3 <i>Blue Print</i> Skala Terpakai <i>Fear of Missing Out</i>	50
LAMPIRAN 4 <i>Blue Print</i> Skala Terpakai <i>Social Comparison</i>	52
LAMPIRAN 5 Skala Terpakai <i>Fear of Missing Out</i>	54
LAMPIRAN 6 Skala Terpakai <i>Social Comparison</i>	57
LAMPIRAN 7 Tabulasi Data Skala <i>Fear of Missing Out</i>	60
LAMPIRAN 8 Tabulasi Data Skala <i>Social Comparison</i>	68
LAMPIRAN 9 Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Social Comparison</i>	81
LAMPIRAN 10 Hasil Uji Prasyarat.....	83
LAMPIRAN 11 Hasil Uji Hipotesis	85
LAMPIRAN 12 Lembar Pertanyaan Persetujuan Publikasi.....	87
LAMPIRAN 13 Berita Acara Turnitin.....	89
LAMPIRAN 14 Daftar Riwayat Hidup.....	92

Pengaruh Antara *Social Comparison* Terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Elva Hasna
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
elvahasna29@gmail.com

INTISARI

Perkembangan media sosial yang semakin meningkat menyebabkan munculnya perilaku *social comparison*, yang berpotensi menimbulkan *fear of missing out*, terutama pada dewasa awal. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* baik *upward* atau *downward* terhadap kecenderungan *fear of missing out* pada pengguna media sosial dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 208 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *fear of missing out* yang diadaptasi oleh Kurniawan dan Hardianti (2022), dan skala *social comparison* yang diadaptasi oleh Damayanti (2022). Analisis data menggunakan uji regresi linear. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *upward social comparison* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *fear of missing out*, sedangkan *downward social comparison* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *fear of missing out*. Penelitian ini berkontribusi bahwa perbandingan sosial, *upward* merupakan mekanisme penting dalam munculnya *fear of missing out* dan relevan untuk dikaji lebih lanjut di konteks yang berbeda.

Kata kunci: dewasa awal; *fear of missing out*; media sosial; *social comparison*

The Influence of Social Comparison on the Tendency for Fear of Missing Out Among Emerging Adult on Social Media Users

Elva Hasna

Faculty of Psychology, Universitas of Merdeka Malang

elvahasna29@gmail.com

ABSTRACT

The increasing development of social media has led to the emergence of social comparison behavior, which has the potential to induce fear of missing out, particularly among young adults. This study aims to investigate the influence of social comparison, both upward and downward, on the tendency for fear of missing out among social media users aged 18-25 years. This research employs a quantitative approach with a total of 208 respondents. The measurement tools used are the fear of missing out scale adapted by Kurniawan and Hardianti (2022), and the social comparison scale adapted by Damayanti (2022). Data analysis was conducted using Linear Regression test. The results indicate that upward social comparison has a significant positive influence on fear of missing out, while downward social comparison has a significant negative influence on fear of missing out. This study contributes to the understanding that social comparison, particularly upward comparison, is an important mechanism in the emergence of fear of missing out and is relevant for further investigation in different contexts.

Keywords: emerging adults; fear of missing out; social comparison; social media