

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z

SKRIPSI



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2021

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

Oleh:

Felix Vermin

17.E1.0100



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**



2021


HALAMAN PENGESAHAN


Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi


Pada Tanggal
14 Juni 2021


Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang





Pembimbing Utama

(Erna Agustina, S.Psi, M.Sf.)


Pembimbing Pendamping

(C. V. R. Abimanyu, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

(Dr. Suparmi, M.Si)


(Dr. Christin Wibhowo, M.Si.,
Psikolog)


(Damasia Linggarjati Novi P.,
S.Psi., MA.)


(Erna Agustina, S.Psi, M.Si.)


(C. V. R. Abimanyu, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Felix Vermin

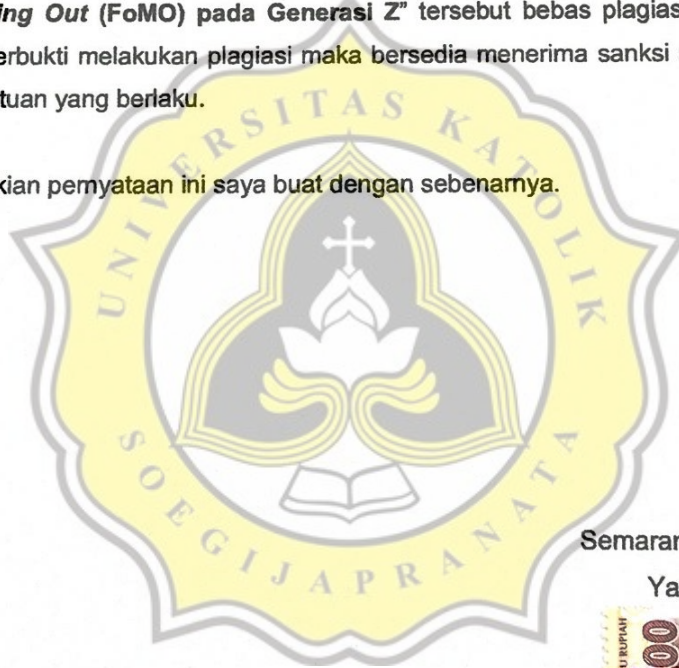
NIM : 17.E1.0100

Progdi / Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul "*Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z*" tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi, bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



Semarang, 14 Juni 2021

Yang menyatakan,



Felix Vermin

17.E1.0100

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan bagi Tuhan Yesus Kristus, Bunda Maria dan Santo Stanislaus yang selalu mendampingi hingga saat ini.

Saya juga turut persembahkan bagi keluarga, sahabat,
dan teman-teman yang tak henti-hentinya
memberikan dukungan kepadaku.



MOTTO

“Proses belajar tidak ada yang rugi.”

“Dan ketahuilah, aku menyertai kamu senantiasa sampai akhir zaman.”

– Matius 28:20b



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmatNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tentunya tidak mudah perjalanan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Ada kondisi dimana penulis memiliki semangat yang tinggi dalam mengerjakan namun juga ada kondisi dimana penulis kurang merasa semangat dalam mengerjakan skripsi ini. Namun berkat pihak-pihak di bawah ini saya merasa terdukung dan tergerak sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Maka dari itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekanat Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu segala keperluan berkaitan dengan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.
2. Erna Agustina, S.Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing peneliti yang sudah meluangkan waktunya, sabar membimbing peneliti, menuangkan segala ide serta masukan yang bermanfaat agar skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Christa Vidia Rana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pendamping serta Dosen Wali kelas 02 angkatan 2017 yang turut mendukung peneliti, memberi semangat, memberi ide serta berbagai masukan yang bermanfaat agar skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Dr. Christin Wibhowo, M.Si selaku Dosen Penguji yang turut memberikan saran yang sangat bermanfaat bagi skripsi ini. Terima kasih.
5. Damasia Linggarjati Novi P., S.Psi., MA. selaku Dosen Penguji yang banyak memberikan masukan bagi skripsi. Terima kasih.
6. Kuriake Kharismawan S.Psi., M.Si. selaku Dosen Penguji Proposal yang turut memberikan saran yang sangat bermanfaat. Terima kasih.

7. Dosen-dosen serta Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu peneliti dalam mengurus segala keperluan yang berkaitan dengan skripsi ini termasuk ujian proposal dan ujian akhir.
8. Papi, mami, adik serta keluarga besar lainnya di manapun berada, terima kasih atas doa dan dukungan yang terus menerus dipanjatkan serta dukungan lainnya dalam bentuk apapun.
9. Michelle, Gemma, Elga dan Jessica yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan mendengar setiap keluh kesah peneliti.
10. Mbak Stella yang selalu memberikan masukan dan menyemangati peneliti.
11. Keluarga besar peneliti selama berada di Semarang yaitu Gratia Choir yang selalu menemani hari demi hari dalam setiap situasi dan kondisi, memberikan perhatian dan selalu berbagi tawa satu sama lain. Terima kasih, *GO GO GRATIA!*
12. Bu Monika Satyajati, Bang Andreas Patinkin, Kezia Milnea serta keluarga besar Wellness Indonesia yang terus memberikan dukungan dan mengingatkan peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Maju terus Wellness Indonesia!
13. Monica Natalia , Felix Natanael dan Yovanka yang selalu memberikan waktu luangnya, memberikan masukan dan menemani peneliti dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih.
14. Keluarga Cemara yang selalu menemani sejak PTMB hingga saat ini. Terima kasih.
15. Velika, Natalia, David, Posma, Jordan, Lora dan teman-teman lainnya di Bandar Lampung. Terima kasih.

16. Subjek-subjek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan bersifat terbuka atas segala informasi yang diberikan. Terima kasih.
17. Pihak-pihak lainnya yang turut mendukung dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih.

Semarang, 14 Juni 2021



Penulis



PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Felix Vermin
NIM : 17.E1.0100
Progd / Konsentrasi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "*Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z*" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 14 Juni 2021

Yang menyatakan,



Felix Vermin

17.E1.0100

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | vi |
| PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS. ix | |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR MATRIKS..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| ABSTRAK..... | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2. Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.3. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... | 10 |
| 2.1. <i>Fear of Missing Out</i> | 10 |
| 2.1.1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> | 10 |
| 2.1.2. Faktor <i>Fear of Missing Out</i> | 12 |
| 2.1.3. Aspek <i>Fear of Missing Out</i> | 14 |
| 2.2. Generasi Z | 16 |
| 2.3. Media Sosial..... | 20 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3.1. Pengertian Media Sosial..... | 20 |
| 2.3.2. Karakteristik Media Sosial..... | 21 |
| 2.3.3. Jenis-jenis Media Sosial | 24 |
| 2.4. Dinamika <i>Fear of Missing Out</i> pada Generasi Z..... | 29 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN..... | 33 |
| 3.1. Metode Penelitian | 33 |
| 3.2. Tema yang Diungkap | 34 |
| 3.3. Subjek Penelitian | 34 |
| 3.4. Metode Pengumpulan Data..... | 35 |
| 3.4.1. Wawancara | 36 |
| 3.5. Uji Keabsahan Data | 38 |
| 3.6. Metode Analisis Data | 39 |
| BAB 4 LAPORAN PENELITIAN..... | 41 |
| 4.1. Orientasi Kancah Penelitian | 41 |
| 4.2. Persiapan Pengumpulan Data..... | 41 |
| 4.3. Pelaksanaan Pengumpulan Data | 42 |
| 4.4. Hasil Penelitian | 43 |
| BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 77 |
| 5.1. Hasil Penelitian | 77 |
| 5.2. Pembahasan..... | 80 |
| 5.3. Keterbatasan Penelitian | 89 |
| BAB 6 PENUTUP | 90 |
| 6.1. Kesimpulan | 90 |
| 6.2. Saran | 90 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 92 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1. Norma Penilaian Skala <i>Fear of Missing Out</i> | 35 |
|---|----|



DAFTAR MATRIKS

| | |
|--|----|
| Matriks 4.1. Matriks Subjek J | 51 |
| Matriks 4.2. Matriks Subjek A..... | 62 |
| Matriks 4.3. Matriks Subjek M..... | 74 |
| Matriks 5.1. Matriks Seluruh Subjek..... | 77 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1. Dinamika <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Generasi Z..... | 32 |
| Gambar 4.1. Skema <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Subjek J..... | 54 |
| Gambar 4.2. Skema <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Subjek A..... | 65 |
| Gambar 4.3. Skema <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Subjek M..... | 76 |
| Gambar 5.1. Skema <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Seluruh Subjek..... | 79 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| LAMPIRAN A Panduan Wawancara, Observasi dan Skala FoMO..... | 98 |
| LAMPIRAN B Rekap Hasil Wawancara..... | 104 |
| LAMPIRAN C Informed Consent..... | 209 |



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami dinamika psikologis generasi Z yang mengalami FoMO khususnya dari segi penyebab. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu tiga orang yang merupakan generasi Z, terbukti mengalami FoMO tinggi berdasarkan skala Przybylski yang diadaptasi oleh Syabani (2019) serta aktif menggunakan media sosial. Menurut data dan analisis yang dilakukan, ketiga subjek cukup erat dengan media sosial. Ada tiga hal yang mempengaruhinya yaitu waktu luang, *trending* dan *second account*. Keeratannya akan media sosial ini sebagai salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan akan *competence*, *relatedness* serta *autonomy*. Salah satu subjek juga menyebutkan bahwa motifnya adalah untuk berjaga-jaga. Namun, ketiga subjek seringkali merasa berlebihan dan tidak puas dalam mencari informasi sehingga menyebabkan kebutuhan-kebutuhan tersebut cenderung rendah. Rendahnya pemenuhan kebutuhan ini menyebabkan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada ketiga subjek.

Kata kunci : *fear of missing out (fomo)*, generasi z

ABSTRACT

This study aims to determine and understand the psychological dynamics of Z generation experiencing FoMO, especially in terms of causes. The subjects that involved in this study were three people and including in the Z generation which proven to have high FoMO based on the Przybylski scale adapted by Syabani (2019) and active in social media. According to the data and analysis, the subjects were quite close to social media. There are three things that govern it, that is free time, trending, and second accounts. Proximity with social media is a way to fulfill necessary of competence, relatedness and autonomy. One of those subjects also mentioned that her motive was just in case. However, the subjects often feel excessive and dissatisfied in seeking information, causing these needs to tend to be low. The low fulfillment of these needs causes Fear of Missing Out (FoMO) in all subjects.

Keywords : fear of missing out (fomo), z generation