

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA *EMERGING ADULT*

SKRIPSI

Kevin Andean Soetarto

18.E1.0084



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA *EMERGING ADULT*

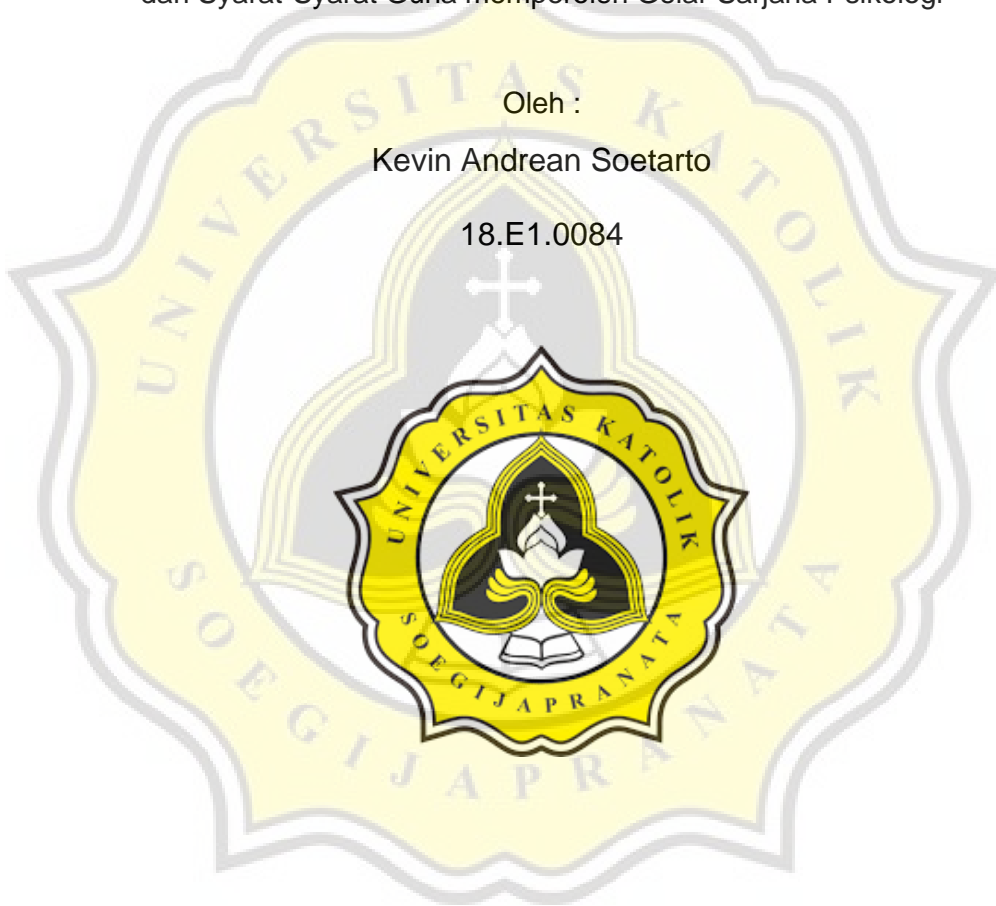
SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijpranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Kevin Andrian Soetarto

18.E1.0084



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

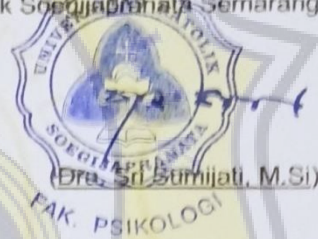
2023

HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada Tanggal
13 Maret 2023

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



(Dra. Sri Sumijati, M.Si)

Pembimbing Skripsi

(Dr. Christin Wibowo, M.Si)

Dewan Penguji

(Drs. DP Budi Susetyo, M.Si)

(Dr. Christin Wibowo, M.Si)

(Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi)

PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang, 13 Maret 2023

Yang menyatakan

Kevin Andean Soetarto

18.E1.008



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kevin Andean Soetarto

NIM : 18.E1.0084

Progdi/Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul **Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada *Emerging Adult*** tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Semarang, 13 Maret 2023

Yang menyatakan,



[Kevin Andean Soetarto]

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kevin Andrian Soetarto

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada *Emerging Adult*”** beserta perangkat yang ad ajika diperlukan. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 13 Maret 2023

Yang Menyatakan,

[Kevin Andrian Soetarto]

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala Puji syukur kepada Tuhan yang Maha ESA dan maha pengasih atas penyertaan-NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Emerging Adult”. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata Semarang.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si selaku ketua Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membimbing dan memberika ilmu, pengetahuan dan pengalamannya semasa penulis berkuliah,
3. Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti dengan sabar dari awal hingga akhir proses pengerjaan skripsi,
4. Dra. Emiliana Primastuti, M.Si selaku Dosen Wali kelas 02 angkatan 2018 dimana tempat penulis menimba ilmu selama masa proses perkuliahan,
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membimbing dan memberi banyak ilmu kepada peneliti,

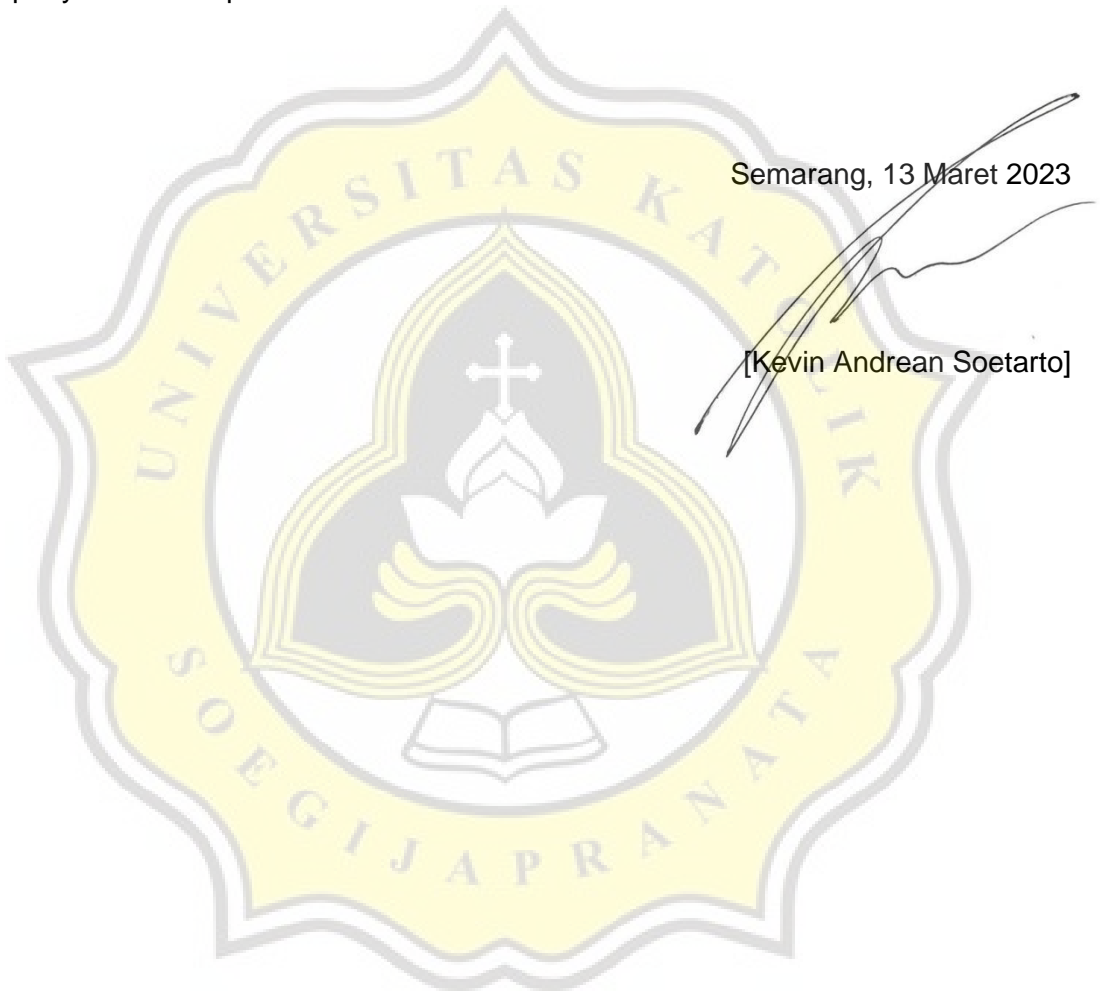
6. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu peneliti dalam segala urusan administrasi dan surat perijinan
7. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu peneliti dalam mencari berbagai referensi yang dibutuhkan untuk menyusun skripsi ini,
8. Seluruh Responden penelitian yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian peneliti,
9. Keluarga Penulis, Mami, Papi, Kakak dan seluruh keluarga besar yang senantiasa memotivasi, mendoakan dan memberikan dukungan baik secara finansial maupun emosional kepada peneliti,
10. Kristy Horison, yang selalu memberi motivasi, memberi semangat, dukungan baik secara emosional maupun mental dan selalu percaya kepada penulis bahwa penulis bisa dan mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat peneliti di Gereja, Antony, Calvin, Hogan, Gaby, Natally, Monica, Cresa, Ariel, Areta, Liana yang selalu memberikan motivasi, semangat, menghibur, dan memberikan dukungan dan dorongan mental serta sosial kepada peneliti selama masa perkuliahan dan pembuatan skripsi
12. Sahabat-sahabat peneliti semasa kuliah, Clarin, Inggit, Janice, Lita, Wongso, Oxy, Billy, Natasha, Natally, Chelsea, Dhea, Stephanie, Farrel yang selalu memberikan bantuan baik informasi maupun pengetahuan kepada peneliti baik dalam mengerjakan tugas saat masa perkuliahan maupun saat proses mengerjakan skripsi

13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semarang, 13 Maret 2023

[Kevin Andean Soetarto]



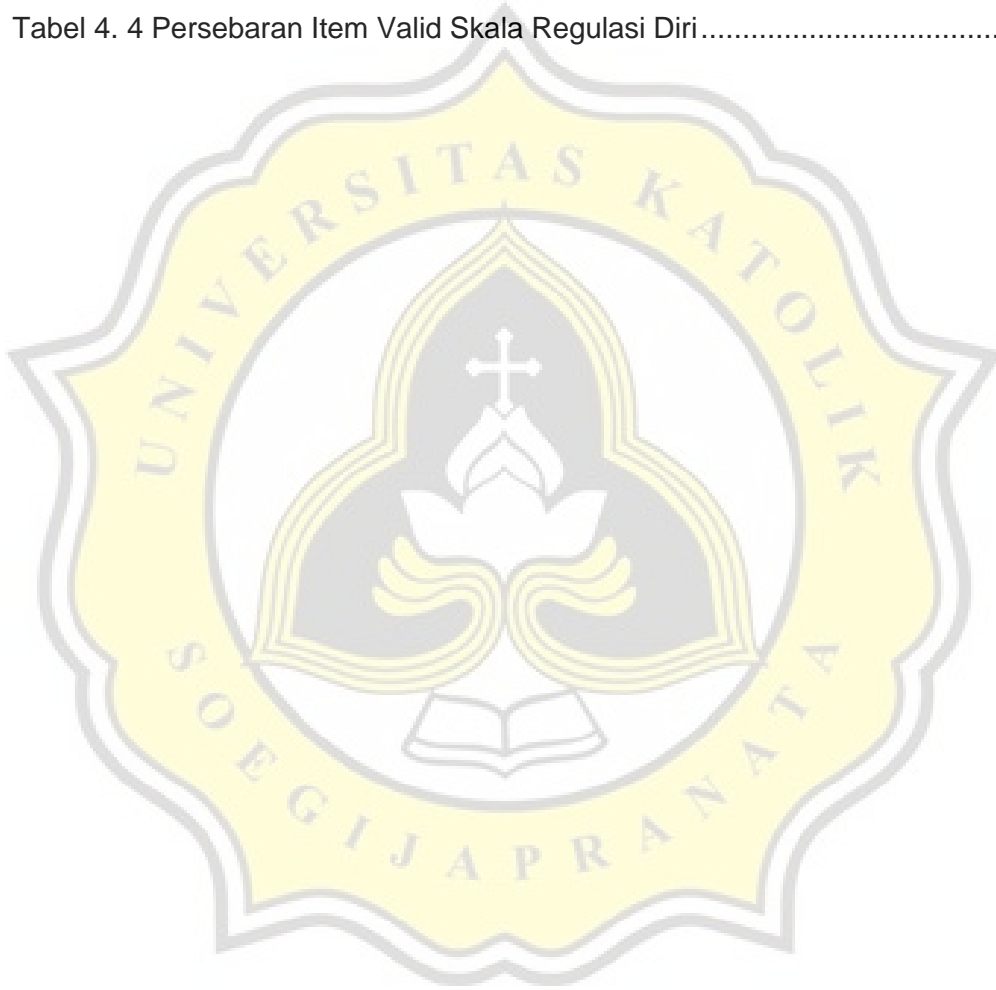
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	6
1.3. Manfaat Penelitian.....	6
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.3.2. Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. <i>Fear of Missing Out</i> pada <i>Emerging Adult</i>	7
2.1.1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> pada <i>Emerging Adult</i>	7
2.1.2. Dimensi-Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	9
2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	11
2.2. Regulasi Diri.....	13
2.2.1. Pengertian Regulasi Diri.....	13
2.2.2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	14
2.3. Dinamika Hubungan Regulasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> pada <i>Emerging Adult</i>	18
2.4. Hipotesis.....	20
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	21
3.1. Metode Penelitian yang digunakan.....	21
3.2. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.2.1. Identifikasi Variabel.....	21
3.2.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.3. Subjek Penelitian.....	22
3.3.1. Populasi.....	22

3.3.2.	Teknik Pengambilan Sampel	22
3.4.	Metode Pengumpulan Data	23
3.4.1.	Alat Pengumpulan Data.....	23
3.4.2.	<i>Blueprint</i> Alat Pengumpulan Data dan Cara Penilaian	23
3.5.	Validitas dan Reliabilitas.....	25
3.5.1.	Validitas Alat Ukur	25
3.5.2.	Reliabilitas Alat Ukur	25
3.6.	Teknik Analisis Data.....	25
BAB 4	PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	26
4.1.	Orientasi Kancan Penelitian.....	26
4.2.	Persiapan Penelitian.....	27
4.2.1.	Penyusunan Alat Ukur	27
4.2.2.	Perizinan Penelitian.....	28
4.3.	Pengumpulan Data Penelitian	28
4.4.	Validitas dan Reliabilitas.....	29
4.4.1.	Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	29
4.4.2.	Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri	30
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	31
5.1	Hasil Penelitian.....	31
5.1.1.	Uji Asumsi	31
5.1.2.	Uji Hipotesis	32
5.2	Pembahasan	32
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	35
6.1.	Kesimpulan.....	35
6.2.	Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Fear of Missing Out pada Emerging Adult	24
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Regulasi Diri.....	24
Tabel 4. 1 Persebaran Item Skala Fear of Missing Out.....	27
Tabel 4. 2 Persebaran Item Skala Regulasi Diri.....	28
Tabel 4. 3 Persebaran Item Valid Skala Fear of Missing Out.....	30
Tabel 4. 4 Persebaran Item Valid Skala Regulasi Diri.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

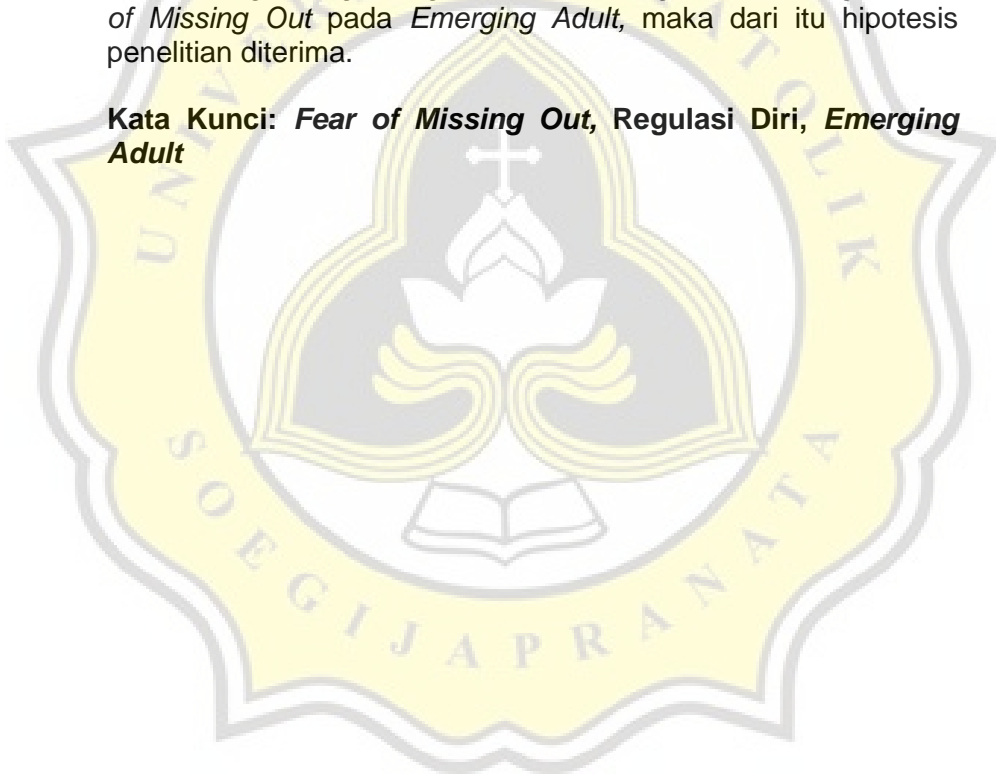
Lampiran A. Skala Penelitian	41
Lampiran A.1. Skala <i>Fear of Missing Out</i>	42
Lampiran A.2. Skala Regulasi Diri	48
Lampiran B. Data Penelitian	51
Lampiran B.1. Data Skala <i>Fear of Missing Out</i>	52
Lampiran B.2. Data Skala Regulasi Diri.....	57
Lampiran C. Uji Validitas Dan Reliabilitas	61
Lampiran C.1. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	62
Lampiran C.2. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri	64
Lampiran D. Uji Asumsi	66
Lampiran D.1. Uji Normalitas	67
Lampiran D.2. Uji Linieritas.....	70
Lampiran E. Uji Hipotesis.....	73



ABSTRAK

Penggunaan media sosial merupakan hal yang umum dan sering digunakan dalam interaksi sosial, namun juga memunculkan fenomena *Fear of Missing Out*, terutama pada *emerging adult*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada *Emerging Adult*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult*, semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult*, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 95 *Emerging Adults* di Kota Semarang yang diambil menggunakan *incidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $r_{xy}=-0,231$ dan $p<0,05$ yang artinya ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult*, maka dari itu hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Regulasi Diri, *Emerging Adult*



ABSTRACT

The use of social media is common and often used in social interaction, but it also raises phenomenon Fear of Missing Out, especially on emerging adult. The research aims to determine relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) on Emerging Adult. The proposed hypothesis is there is negative relationship between self-regulation and Fear of Missing Out on Emerging Adulthood, the higher self-regulation, the lower Fear of Missing Out on Emerging Adult will be. The research used quantitative correlational method with amount of participants is 95 Emerging adults in Semarang were taken by incidental sampling. The result showed $r_{xy}=-0,231$ and $p<0,05$ which means there is negative significant relationship between self-regulation and Fear of Missing Out on Emerging Adult, therefore the research hypothesis was accepted. Self-regulation affected Fear of Missing Out by 5,3%.

Keyword: Fear of Missing Out, Self-Regulation, Emerging Adult

