

**HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN REGULASI DIRI  
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT***

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi  
Program Studi Magister Psikologi**



**Oleh :**

**LAILIL MUKARROMAH AHMAD**

**NIM : 1532100001**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

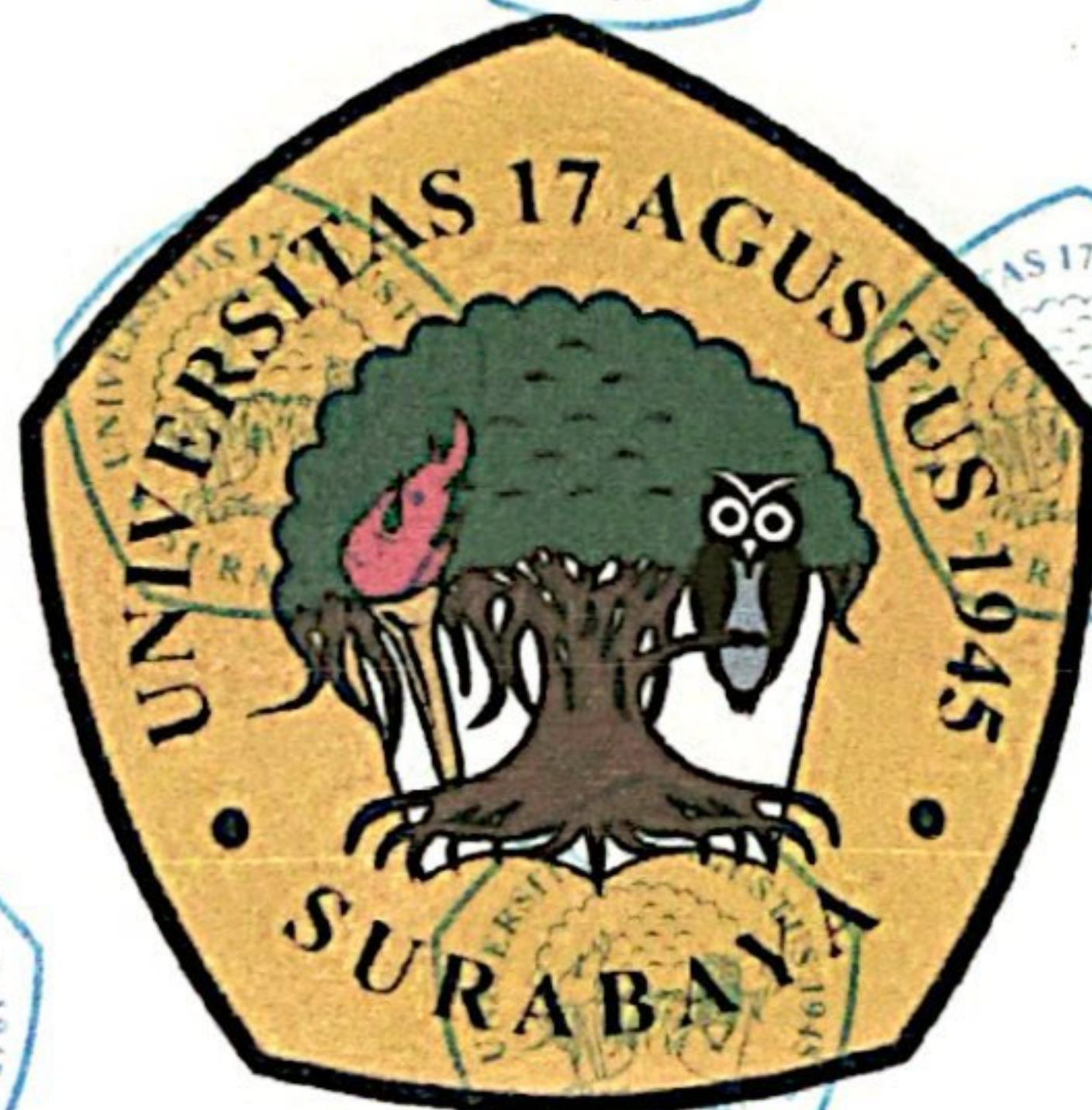
**2023**



**HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN REGULASI DIRI  
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT***

**Tesis**  
Untuk memenuhi Sebagian persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi



diajukan oleh:

**Lailil Mukarromah Ahmad**

**NIM: 1532100001**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA**

**2023**



**HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN REGULASI DIRI  
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT***

**Tesis**  
Untuk memenuhi Sebagian persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi



diajukan oleh:

**Lailil Mukarromah Ahmad**  
**NPM: 1532100001**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA**

**2023**



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN REGULASI DIRI  
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT***

Diajukan oleh:

**Lailil Mukarromah Ahmad**

**NPM: 1532100001**

Disetujui untuk diuji:

Surabaya, 4 Juli 2023

Dosen Pembimbing I

**Dr. IGAA Noviekavati, M.Si., Psikolog.**

Dosen Pendamping II

**Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945**

**SURABAYA**

**2023**



**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN REGULASI DIRI**  
**DENGAN *FEAR OF MISSING OUT***

diajukan oleh:

**Lailil Mukarromah Ahmad**  
**NPM: 1532100001**

Telah dipertimbangkan didepan Dewan Penguji  
Dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada Tanggal 5 Juli 2023

**Dewan Penguji:**

**Ketua: Dr. Suroso., M.S., Psikolog**

**Anggota: 1. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog.**

**2. Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog.**

**Dekan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog.**



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Lailil Mukarromah Ahmad  
NPM : 1532100001  
Alamat : Jl. Brigjen Katamso IV, RT/RW: 028/006, Waru, Sidoarjo  
Telp : 085755192089

Menyatakan bahwa “Tesis” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan Judul:

Hubungan Adiksi Media Sosial dan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out*.

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan “Duplikasi” dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain bukan tanggung jawab Pembimbing dan atau Pengelola Program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 05 Juli 2023



Hormat saya,

Lailil Mukarromah Ahmad





**UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA**

**BADAN PERPUSTAKAAN**  
Jl. Semolowaru 45 Surabaya  
Telp. 031 593 1800 (ex.311)  
Email : perpus@untag-sby.ac.id

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

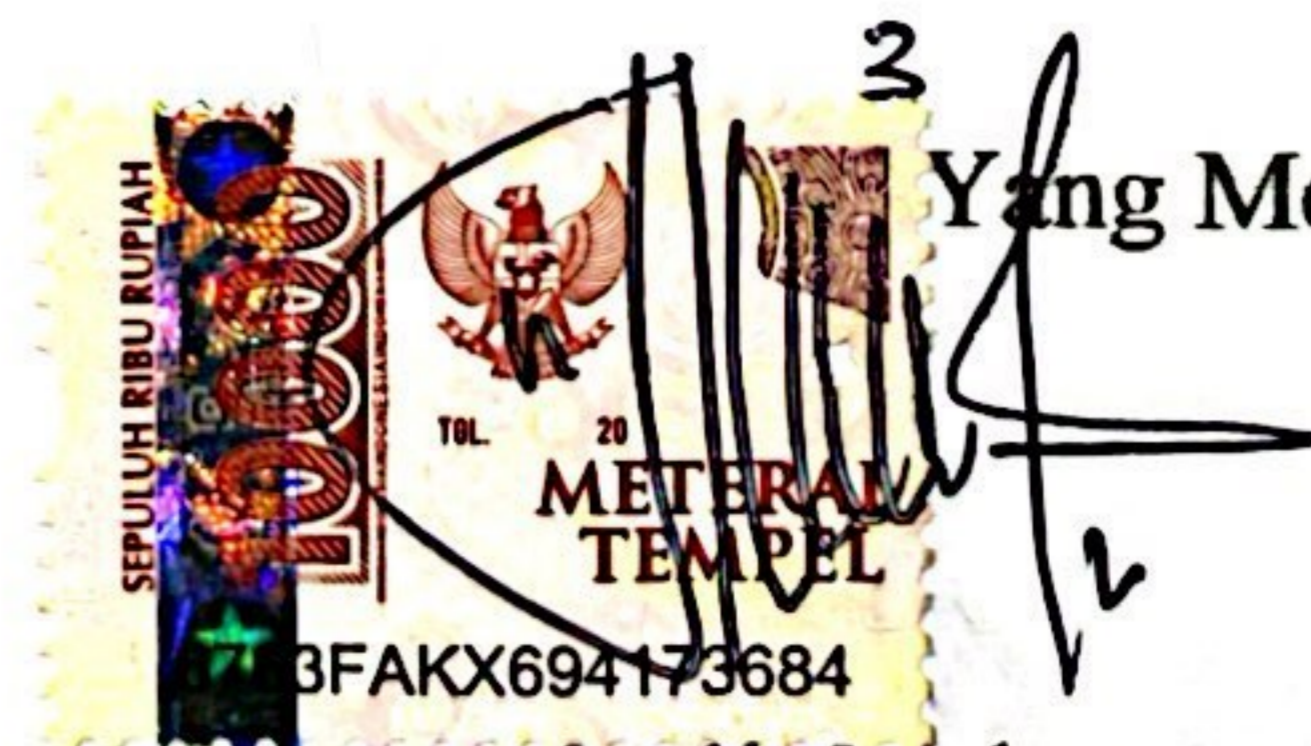
Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Lailil Mukarromah Ahmad  
NPM : 1532100001  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Magister Psikologi  
Jenis Karya : Tesis

Guna pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hak bebas royalti noneksklusif (*nonexclusive royalty-free right*) karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Adiksi Media Sosial dan Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out*. Dengan hak bebas royalti noneksklusif (*nonexclusive royalty-free right*), maka Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selamanya.

Dibuat di : Surabaya.

Pada tanggal : 04 Juli 2023



Yang Menyatakan,

Lailil Mukarromah Ahmad



## **HALAMAN MOTTO**

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.” – Boy Candra

“Tidak ada siapapun yang tahu tentang takdir! Kita hanya bisa berusaha memahami dan mengenal Tuhan. Tapi bukan berarti kita bisa mengetahui segala rencananya. Namun yang harus kita tahu adalah semua kehendaknya pasti yang terbaik untuk kita.” – Peneliti

Tesis Ini



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*~ be kind, be humble, be love ~*

Alhamdulillahirabbil Allamin. Karya ini merupakan bentuk rasa syukur saya kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat karunia pertolongan yang tiada henti hingga saat ini.

Karya ini saya persembahkan sebagai tanda bukti sayang dan cinta yang tiada terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Papa Hendra Rozy Z dan teristimewa Mama Umi Sholichah yang telah melahirkan, membimbing dan memberikan kasih sayang, mendo'akan dan terus memberikan semangat setiap saat.

Karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh keluarga besar yang tinggal di Kecamatan Tarokan, Kediri. Ibu Istikhomah yang telah merawat dari bayi hingga 25 tahun ini. Kepada nenek dan kakek yang memberikan kasih sayangnya, kepada om & tante yang selalu memberikan semangat setiap saat serta juga kepada adik-adik tercinta Resa Andika, Selfi Diana, Agus Syaikhu dan Reffan Rangga yang telah memberikan semangat yang luar biasa.

“Tiada lembar yang yang paling indah dalam laporan tesis ini kecuali lembar persembahan. Tesis ini saya persembahkan sebagai bukti untuk orang-orang yang saya sebutkan diatas yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan tesis ini”



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat lulus pada program studi magister psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dimana tesis yang berjudul “Hubungan Adiksi Media Sosial dan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out*”. Secara umum peneliti belajar banyak hal dalam tugas ini. Mulai dari cara pembuatan skala yang baik, proses pengambilan data, proses skoring hasil uji coba skala, hingga cara menganalisis data. Peneliti juga berharap agar pembuatan tesis ini dapat menjadi penyemangat, juga menjadi sumber wacana yang memotivasi lahirnya skala-skala yang lebih baik oleh peneliti lainnya.

Tugas akhir ini dapat terselesaikan berkat bimbingan serta dukungan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CA., CPA selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas kebijaksanaanya untuk memberikan kesempatan dan fasilitas guna penelitian tesis ini.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing pertama dalam pengerjaan tugas akhir yang telah memberikan waktu dan masukan selama proses bimbingan tesis, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
5. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua dalam pengerjaan tugas akhir yang telah memberikan waktu dan



masuk selama proses bimbingan tesis, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.

6. Seluruh dosen jajarannya Fakultas Psikologi yang selama masa perkuliahan telah memberikan berbagai ilmu dan pengetahuan kepada penulis yang dapat membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Hadrotul Mukarrom Kanjeng Kyai Abdul Majid Ali Fikri RA, Pengasuh Pondok Pesantren Kedunglo yang telah memberikan do'a restu dan syafa'atnya kepada peneliti dari awal akan masuk S2 hingga akhirnya peneliti bisa menyelesaikan tugas ini.
8. Kedua orang tua peneliti, Hendra Rozy Z dan Umi Sholichah yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan, membantu peneliti dalam bentuk moril maupun materil.
9. Keluarga besar dari Kediri yaitu ibu Istikhomah, nenek Siti Zaenab, kakek Suradi, Tante Umi Munasaroh dan adik-adik saya Resa Andika, Selfi Diana, Agus Syaikh, dan Reffan Rangga yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.
10. Kepala sekolah dan teman-teman guru SMP Al Ikhlas Tarokan yang selalu memberikan dukungan yang sangat luar biasa kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini tepat waktu.
11. Responden yang telah membantu mengisi kuesioner skala penelitian serta memberikan dukungan agar peneliti bisa sukses menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu.
12. Teman-teman magister psikologi angkatan 45, terutama kepada sahabat seperjuangan Yunita Rahmasari, S.Psi, Khanza Nabila Firnandi, S.Pd dan Ummu Kulsum, S.Keb.,Bd yang membantu dan saling memberikan semangat dalam menyelesaikan tesis.



13. Teman-teman S1 Psikologi G1.16 dan teman-teman KKN kelompok 54 tahun 2019 UIN Sunan Ampel Surabaya yang memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini
14. Terimakasih kepada semua pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, serta partisipan yang secara langsung dan tidak langsung ikut membantu hingga terselesaikan tugas akhir ini.

Terimakasih atas semua bantuan dan dukungan yang diberikan oleh semua pihak-pihak yang telah membantu peneliti menyelesaikan tugas akhir, dan semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini dengan balasan yang lebih indah. Semoga penyusunan tugas akhir ini juga dapat membawa manfaat bagi masyarakat.

Surabaya, 4 Juli 2023

Lailil Mukarromah Ahmad



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A.    Permasalahan .....	1
1    Latar Belakang Masalah .....	1
2    Perumusan Masalah .....	7
3    Keaslian Penelitian .....	9
B.    Tujuan Penelitian .....	13
1    Tujuan Penelitian .....	13
2    Manfaat Penelitian .....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>15</b>
A.    Tinjauan Pustaka.....	15
1 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	15
2    Adiksi Media Sosial.....	19
3    Regulasi Diri .....	26
B.    Landasan Pemikiran.....	32
C.    Hipotesis .....	36



<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Subjek Penelitian .....	37
1 Populasi Penelitian.....	37
2 Sampel Penelitian .....	37
B. Variabel Penelitian dan Pengukurannya .....	38
1 <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	39
2 Adiksi Media Sosial.....	46
3 Regulasi diri.....	52
C. Analisa Data.....	59
1 Uji Asumsi .....	59
2 Teknik Analisis .....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
A. Hasil Penelitian .....	63
1 Deskripsi Subjek .....	63
2 Deskripsi Data.....	66
3 Uji Hipotesis .....	68
B. Pembahasan .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. KESIMPULAN.....	81
B. SARAN.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Landasan Pemikiran.....	36
-----------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rangkuman Hasil Observasi Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> .....	3
Tabel 2. Skoring Skala Model Likert .....	39
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	42
Tabel 4. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	44
Tabel 5. Rangkuman Distribusi Aitem Sahih Skala <i>Fear of Missing Out</i> ....	45
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	46
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala Adiksi Media Sosial.....	48
Tabel 8. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Adiksi Media Sosial .....	50
Tabel 9. Rangkuman Distribusi Aitem Sahih Skala Adiksi Media Sosial ....	51
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Adiksi Media Sosial.....	52
Tabel 11. <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala Regulasi Diri .....	54
Tabel 12. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Diri .....	56
Tabel 13. Rangkuman Distribusi Aitem Sahih Skala Regulasi diri .....	57
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri .....	58
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 16. Hasil Uji Linearitas.....	60
Tabel 17. Hasil Uji Multikolinieritas.....	61
Tabel 18. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	62
Tabel 19. Deskripsi Usia Responden.....	63
Tabel 20. Deskripsi Domisili.....	64
Tabel 21. Deskripsi Jenis Kelamin .....	65
Tabel 22. Deskripsi Pekerjaan .....	65
Tabel 23. <i>Descriptive Statistic</i> .....	66
Tabel 24. Kategorisasi adiksi media sosial.....	67
Tabel 25. Kategorisasi regulasi diri.....	67
Tabel 26. Kategorisasi <i>fear of missing out</i> .....	67
Tabel 27. Tabel Statistik Korelasi Simultan .....	69
Tabel 28. Tabel Statistik Korelasi Parsial .....	69



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner .....	90
Lampiran 2. Penyebaran Kuesioner Dalam Bentuk <i>Google Form</i> .....	102
Lampiran 3. Tabulasi Skoring Data Hasil Penelitian .....	103
Lampiran 4. Tabulasi Data dan Validitas .....	117
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	121
Lampiran 6. Uji Asumsi .....	132
Lampiran 7. Analisa Data.....	141



# Hubungan Adiksi Media Sosial dan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out*

Lailil Mukarromah Ahmad

[laililahmad\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:laililahmad_s2@untag-sby.ac.id)

Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## INTISARI

Penggunaan *smarthphone* kini semakin pesat, dimana masyarakat menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan utama untuk membantu aktivitas sehari-hari dengan berbagai aplikasi media sosial yang dapat memberikan suatu informasi bagi aktivitas pekerjaan ataupun tugas. Masyarakat yang menggunakan media sosial tidak hanya untuk membantu aktivitas saja, justru untuk melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan pengalaman yang dimilikinya sehingga menimbulkan kecemasan bagi dirinya sendiri yang disebut *Fear of missing out*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan adiksi media sosial dan regulasi diri dengan *Fear of missing out*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data berupa skala psikologi. Subjek penelitian ini berjumlah 131 responden yang tinggal di Jawa Timur dengan rentan usia 18-40 tahun. Metode analisis menggunakan analisis regresi berganda yang dibantu oleh SPSS versi 20 for windows. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh korelasi adiksi media sosial dengan *fear of missing out* yaitu sebesar 2,105 dan signifikansi 0,037. Nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  hal ini berarti hipotesis hubungan adiksi media sosial dengan *fear of missing out* diterima. Artinya adiksi media sosial memiliki hubungan positif dengan *fear of missing out*. Sedangkan skor korelasi regulasi diri dengan *fear of missing out* sebesar -2,718 dan signifikansi 0,007. Nilai signifikansi  $0,019 < 0,05$  hipotesis hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out* diterima. Artinya ada hubungan negative antara regulasi diri dengan *fear of missing out*. Korelasi analisis regresi linear berganda nilai *fear of missing out* menunjukkan F hitung sebesar 4,488 dan signifikansi 0,013. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa signifikansi  $0,013 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis hubungan adiksi media sosial dan regulasi diri dengan *fear of missing out* diterima. Artinya variabel adiksi media sosial dan regulasi diri memiliki hubungan dengan *fear of missing out*.

**Kata kunci:** Adiksi media sosial, Regulasi diri, *Fear of missing out*



# **The Relationship between Social Media Addiction and Self-Regulation with Fear of Missing Out**

Lailil Mukarromah Ahmad

[laililahmad\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:laililahmad_s2@untag-sby.ac.id)

Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## **ABSTRACT**

The use of smartphones is now increasing rapidly, where people make smartphones their main need to help with daily activities with various social media applications that can provide information for work activities or assignments. People who use social media not only to help with activities, but to see the activities of other people who are considered more valuable than their experiences, causing anxiety for themselves which is called Fear of missing out. The purpose of this study was to analyze the relationship between social media addiction and self-regulation with Fear of missing out. This study uses quantitative research methods with data collection in the form of a psychological scale. The subjects of this study amounted to 131 respondents who live in East Java with an age range of 18-40 years. The analytical method uses multiple regression analysis assisted by SPSS version 20 for windows. Based on the results of data analysis, it was found that the correlation between social media addiction and fear of missing out was 2105 and a significance of 0,037. A significance value of  $0,000 < 0,05$  means that the hypothesis of the relationship between social media addiction and fear of missing out is accepted. This means that social media addiction has a positive relationship with fear of missing out. While the correlation score of self-regulation with fear of missing out is -2,718 and a significance of 0,007. Significance value  $0,019 < 0,05$  The hypothesis of the relationship between self-regulation and fear of missing out is accepted. This means that there is a negative relationship between self-regulation and fear of missing out. The correlation of multiple linear regression analysis with the value of fear of missing out shows an F count of 4,488 and a significance of 0,013. The results of this analysis show that the significance of  $0,013 < 0,05$  so it can be concluded that the hypothesis of the relationship between social media addiction and self-regulation with fear of missing out is accepted. This means that social media addiction and self-regulation variables have a relationship with fear of missing out.

**Keywords:** Social media addiction, Self-regulation, Fear of missing out