

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA YANG MENGGUNAKAN ROKOK ELEKTRIK DI KOTA SURABAYA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

NELLA DINDA SARI

NBI: 1512100097

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA YANG MENGGUNAKAN ROKOK ELEKTRIK DI KOTA SURABAYA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

NELLA DINDA SARI

NBI: 1512100097

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA YANG MENGGUNAKAN ROKOK ELEKTRIK DI KOTA SURABAYA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

NELLA DINDA SARI
NBI: 1512100097

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 14 Desember 2024


SEPUJUH RIBU RUPIAH
METERAI
TEMPEL
636A8AKX598781732
Nella Dinda Sari
NBI : 1512100097



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nella Dinda Sari
NBI/ NPM : 1512100097
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan
Penelitian/Makalah~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada
Mahasiswa yang Menggunakan Rokok Elektrik di kota Surabaya**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty -
Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal : 20 Desember 2024



HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Nella Dinda Sari
NBI : 1512100097
JUDUL : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Yang Menggunakan Rokok Elektrik di Kota Surabaya.

Surabaya, 11 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



**Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog**



Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 17 Desember 2024

Dewan Penguji :

1. **Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog**
2. **Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
3. **Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi.**

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

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

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Kita harus berarti untuk diri kita sendiri dulu sebelum kita menjadi orang yang berharga bagi orang lain”

-Ralph Waldo Emerson-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini

Untuk kedua orang tua yang tercinta yang selalu memberikan dukungan sampai saat ini dan menerima segala kurang dan lebihnya diri penulis. Terima kasih untuk bapak atas cinta, doa, dan pengorbananmu tiada henti sejak kecil hingga saat ini. Terima kasih untuk ibu, meskipun engkau telah tiada, kasih sayang dan doa-doamu tetap menyertai setiap langkah penulis. Dukunganmu yang terus menerus sumber utama di setiap langkahku.

Kepada sosok kakak yang penulis sayangi, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang dan perhatian yang tak ternilai. Peranmu sangat berarti dalam kehidupanku, membantu menjaga semangat dan memberiku kekuatan untuk terus berjuang.

Kepada sosok sahabat-sahabat yang senantiasa memberikan kehangatan, kebersamaan, serta dukungan selama menempuh pendidikan, sosok yang mampu menciptakan keceriaan kepada penulis untuk terus berjuang dan melewati segala proses perkuliahan hingga saat ini.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Nella Dinda Sari
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 7 Mei 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Pesapen IV, Rt 04/Rw 02 No. 44B
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia (WNI)
Email : nelladindasari30@gmail.com
No. Telepon : 0821-4372-9882



B. Riwayat Pendidikan

2021 – 2024 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2018 – 2021 : SMA YPM 2 Panjunan
2015 – 2018 : SMP Negeri 34 Surabaya
2009 - 2015 : SDN Balas Klumprik I/434

C. Riwayat Pekerjaan

2024 (Maret – Juni) : Magang Sebagai Fasilitator Balai RW di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Surabaya

D. Riwayat Organisasi

2018 – 2019 : Anggota Aktif Pramuka Penegak SMA YPM 2 Panjunan
2021 – 2022 : Anggota Divisi Official UKM Paduan Suara Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2022 – 2023

: Koordinator Divisi Humas Internal UKM Suara Mahasiswa
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (aktif)
2. Bahasa Inggris (pasif)
3. Ms. Word, Ms. Exel, Ms. Power Point

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha esa, atas berkat dan Rahmat, maka penelitian skripsi dengan judul: “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Yang Menggunakan Rokok Elektrik Di Kota Surabaya” dapat terselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena segala keterbatasan yang ada serta penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Karenanya, pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi atas terselesainya skripsi ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya dengan memberi masukan dalam mengerjakan skripsi.
4. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktunya dengan memberi masukan dalam mengerjakan skripsi dengan baik.
5. Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi selaku Dosen Wali yang selalu mendukung dan memotivasi penulis agar selalu kuat dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan bimbingan ilmu dan pengetahuan serta mendidik penulis selama menempuh studi.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus segala keperluan administrasi kampus hingga penulis merasa di mudahkan.
8. Orang tua yang tercinta (Kasir dan almh. Musinem), dan kakak yang tersayang (Mei Andriani, S.E), yang telah mendidik dan menemani penulis hingga pada saat ini penulis dapat menamatkan sarjana. Terima kasih atas segala doa dan kasih sayang yang telah diberikan, yang senantiasa mendampingi penulis.

9. Kepada seluruh anggota PARAMATAGS, yang telah memberikan banyak pengalaman dan telah menjadikan penulis menjadi pribadi yang lebih baik, bertanggung jawab serta disiplin.
10. Kepada sahabat semasa sekolah Diva Aisyah R, Febri Anisah M, Arya Bintang V, Dharma Baktiar, Rakha Abhiseka N. (KEJORA) yang selalu memberikan keceriaan, semangat, dukungan, dan juga bertukar pikiran serta cerita selama penulis menempuh tugas akhir.
11. Kepada sahabat seperjuangan semasa kuliah Fitriani Pramudya W, Nabilla Fawzia K. dan Paguyuban Mahasiswa Tua yang selalu memberikan keceriaan dan rasa semangat semasa perkuliahan dan melakukan kegiatan mahasiswa bersama penulis.
12. Kepada mahasiswa di seluruh Kota Surabaya selaku subjek penelitian atas ketersediaan berpartisipasi dalam penelitian penulis.

Akhir kata, mohon maaf apabila dalam penulisan skripsi masih terdapat beberapa kekurangan, karena kesempurnaan hanya milik Tuhan. Penulis berharap melalui skripsi ini dapat membagikan ilmu kepada para pembaca serta penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun kesempurnaan skripsi ini.

Surabaya, 14 Desember 2024



Nella Dinda Sari
NBI : 1512100097

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA YANG MENGGUNAKAN ROKOK ELEKTRIK DI KOTA SURABAYA

Nella Dinda Sari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

nelladindasari30@gmail.com

Abstrak

Media sosial mengubah cara individu berinteraksi dan membuat keputusan. Media sosial memengaruhi individu dengan mendorong perilaku meniru yang sedang populer dan memicu *Fear of Missing Out* (FoMO). *Fear of Missing Out* (FoMO) dipengaruhi oleh kontrol diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 138 responden. Teknik analisis menggunakan *pearson product moment* dengan program IBM SPSS 25.0 *for windows* yang memperoleh korelasi sebesar -0,560 dengan signifikan $0,000 < 0,01$. Artinya bahwa korelasi sangat signifikan antara kedua variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil yang didapat bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya. Maka, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Artinya, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya, maka semakin rendah pula *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), Kontrol Diri, Rokok Elektrik, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN STUDENTS WHO USE ELECTRIC CIGARETTES IN THE CITY OF SURABAYA

Nella Dinda Sari

University of 17 August 1945 Surabaya

nelladindasari30@gmail.com

Abstrack

Social media is changing the way individuals interact and make decisions. Social media influences individuals by encouraging copycat behaviour and triggering Fear of Missing Out (FoMO). Fear of Missing Out (FoMO) is influenced by a person's self-control. This study aims to determine the relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO) in students who use e-cigarettes in Surabaya city. This study uses a correlational type quantitative approach. The subjects used in this study were students who used e-cigarettes in the city of Surabaya. The sampling technique in this study used purposive sampling method with a sample of 138 students. The analysis technique used Pearson product moment with the IBM SPSS 25.0 for Windows programme which obtained a correlation of -0,560 with a significant $0.000 < 0,01$. This means that the correlation is very significant between the two variables of self-control and Fear of Missing Out (FoMO). The results obtained show that there is a negative relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO) in students who use e-cigarettes in Surabaya city. So, the hypothesis in this study can be accepted. That is, the higher the self-control of students who use e-cigarettes in the city of Surabaya, the lower the Fear of Missing Out (FoMO) in students who use e-cigarettes in the city of Surabaya.

Keywords: *Fear of Missing Out* (FoMO), Self-Control, Electric Cigarettes, Students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR	x
Abstrak.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Peneliti	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	11
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	11

2.	Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	12
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)..	14
B.	Kontrol Diri	16
1.	Pengertian Kontrol Diri.....	16
2.	Aspek-aspek Kontrol Diri	18
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	19
C.	Kerangka Berpikir	20
D.	Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....		23
A.	Populasi dan Partisipan.....	23
1.	Populasi.....	23
2.	Partisipan.....	23
B.	Desain Penelitian	25
1.	Jenis Penelitian.....	25
2.	Variabel Penelitian	25
C.	Instrumen Pengumpulan Data	25
1.	Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	26
2.	Skala Kontrol Diri.....	31
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	37
1.	Uji Prasyarat.....	37
2.	Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		41
A.	Hasil Penelitian.....	41
1.	Distribusi Frekuensi Sampel	41
2.	Data deskriptif.....	41
3.	Uji Hipotesis	43
B.	Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		47

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Usia Partisipan.....	24
Tabel 2. Data Jenis Kelamin Partisipan	24
Tabel 3. Skor Aitem Favorable dan Unfavorable	26
Tabel 4. <i>Blue Print Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	28
Tabel 5. Uji Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	29
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	30
Tabel 7. Uji Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	31
Tabel 8. <i>Blue Print</i> Kontrol Diri.....	34
Tabel 9. Uji Validitas Skala Kontrol Diri.....	35
Tabel 10. <i>Blue Print</i> Kontrol Diri.....	36
Tabel 11. Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri	37
Tabel 12. Uji Normalitas	37
Tabel 13. Uji Linieritas.....	38
Tabel 14 Hasil Uji Statistik Empirik.....	41
Tabel 15. Kategorisasi Skala Kontrol Diri.....	42
Tabel 16. Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	42
Tabel 17. Uji Korelasi <i>Pearson Product Momen</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	22
Gambar 2. Aplikasi <i>G Power</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kontrol Diri	55
Lampiran 2. Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	57
Lampiran 3. Tabulasi Skala Kontrol Diri	58
Lampiran 4. Tabulasi Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	59
Lampiran 5. Tabel Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	61
Lampiran 6. Tabel Uji Normalitas	70
Lampiran 7. Tabel Uji Linieritas	70
Lampiran 8. Uji Hipotesis	71
Lampiran 9. Uji Deskriptif	71
Lampiran 10. Turnitin.....	73