

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI *DENGAN FEAR  
OF MISSING OUT (FOMO)* PADA MAHASISWA  
PENGGUNA TIKTOK**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**MA'RIFATULLILLAH DESTIANA CAHYATI**  
**NBI: 1512100133**

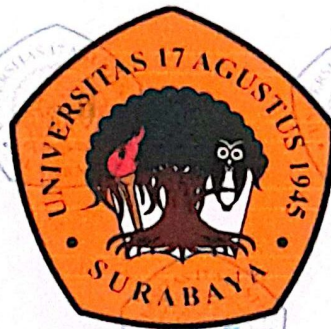
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR  
OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA  
PENGGUNA TIKTOK**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**MA'RIFATULLILLAH DESTIANA CAHYATI**

**NBI: 1512100133**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA MAHASISWA  
PENGUNA TIKTOK**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**MA'RIFATULLILLAH DESTIANA CAHYATI**  
**NBI: 1512100133**

**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, 24 Desember 2024



**Ma'rifatullillah Destiana Cahyati**

NBI: 1512100133



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA<sup>vii</sup>  
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 : Ma'rifatullillah Destiana Cahyati  
NBI/ NPM : 1512100133  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

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 Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out*  
(FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok”**

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 : 24 Desember 2024

Yang Menyatakan



(Ma'rifatullillah Destiana Cahyati)

**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA** : Ma'rifatullillah Destiana Cahyati  
**NBI** : 1512100133  
**JUDUL** : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Pengguna TikTok

Surabaya, 11 Desember 2024

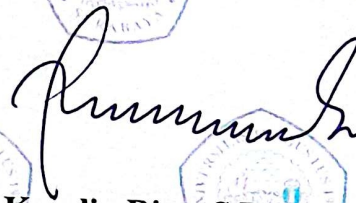
Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Suhadianto S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Karolin Rista S.Psi., M.Psi., Psikolog**

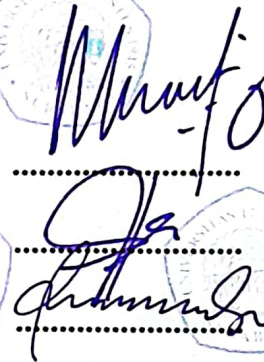
## HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

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 : 2 Januari 2025

Dewan Penguji :

1. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi
2. Dr. Suhadianto S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Karolin Rista S.Psi., M.Psi., Psikolog



.....  
.....  
.....

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



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

NPP. 20510020552

## **HALAMAN MOTTO**

**“Apa yang engkau cari sedang mencarimu”**

**(Jalaludin Rumi)**

**“Selalu ada titik dimana sesuatu bermula”**

**(Jazuli Imam)**

**“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama  
kesulitan ada kemudahan.”**

**(QS. Al-Insyirah, 5-6)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.  
Saya mempersembahkan skripsi ini kepada :

### **Keluarga Saya**

Kedua orang tua saya, ayah Murcahyanto dan ibu Sri Mulyati yang selalu memberikan kasih sayangnya, selalu berusaha memberikan yang terbaik sehingga saya bisa menyelesaikan pendidikan pada tahap ini. Mengiringi, mempercayai, mendoakan dan memberikan dukungan setiap waktu kepada saya. Semoga senantiasa diberi umur panjang, sehat dan hidup bahagia bersama saya.

### **Kedua Dosen Pembimbing**

Kedua Dosen Pembimbing saya bapak Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog dan Kak Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa membantu dalam membimbing saya dalam menulis skripsi dengan baik. Untuk segala ilmu yang diberikan InsyaAllah akan selalu bermanfaat dalam kehidupan saya. Semoga di lancarkan segala urusan, sehat dan bahagia selalu.

### **Diri Saya Sendiri**

Sesudah badai yang saya terjang, dengan segala kecewa serta bahagia yang sudah saya rasakan. Kali ini saya ucapkan terima kasih atas semuanya, dengan apa-apa yang telah lalu dan yang akan datang. Sekali lagi padaku, terima kasih atas tubuh tangguh dan jiwa rapuh yang sampai saat ini sanggup menjalani hal-hal yang tidak terduga.

## ***CURRICULUM VITAE***

### **A. Identitas Diri**

Nama : Ma'rifatullillah Destiana Cahyati  
Tempat/tanggal lahir : Sidoarjo, 5 Desember 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Porong, Sidoarjo  
Kewarganegaraan : Indonesia  
E-mail : [marifatullillahdc@gmail.com](mailto:marifatullillahdc@gmail.com)  
No.Handphone : 081216437005

### **B. Riwayat Pendidikan**

(2009-2015) : SD Negeri Wunut 2  
(2015-2018) : SMP Negeri 1 Porong  
(2018-2021) : SMA Budi Utomo Prambon  
(2021-Sekarang) : S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Riwayat Pekerjaan**

(2024) : Asisten Laboratorium Psikodiagnostik  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **D. Riwayat Organisasi**

(2019-2020) : Anggota OSIS SMA Budi Utomo Prambon

### **E. Kemampuan**

1. Administrasi Alat Tes Psikologi
2. Ms. Office
3. *Adaptation*
4. *Public Speaking*
5. Bahasa Inggris (pasif)

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW. Penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok” ini diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat dan kehendak-Nyalah penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA. Selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si., Psikolog Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto S.Psi., M.Si., Psikolog selaku wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendi, S.Pd, Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan peneliti hingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan membagikan ilmu kepada peneliti sampai terselesaikan skripsi ini.
7. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis selama penulisan skripsi berlangsung.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah membagikan ilmu, memberikan bimbingan, mengarahkan, mengoreksi dan mengerti kondisi penulis selama penelitian berlangsung.
9. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memudahkan proses administratif, sehingga tidak dijumpai kendala apapun terkait proses administrasi mahasiswa.
10. Orang tua tercinta, Ayah (Murcahyanto) dan Ibu (Sri Mulyati) yang senantiasa sabar, mengerti, mengasihi dalam mendidik dan membimbing peneliti. Terimakasih telah banyak berusaha memberikan semangat, dorongan, arahan untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Saudara peneliti, Aliefia Dwi Julianti dan Ahmad Syamsyi Adlianto, yang selalu menghibur dengan *ke-random-an* perilaku di rumah.
12. Seluruh subjek penelitian dan pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan keberkahan bagi semua.
13. Teman-teman kelas R, Penghuni Grup Dedy Family, Penghuni Grup Pejuang S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bantuan dan saran, menemani lika-liku perjalanan penulis

untuk menyelesaikan skripsi. Semoga sukses, dan mari bertemu di keniscayaan itu.

14. Laki-laki yang kebersamai penulis dalam proses penulisan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih sudah memberikan kenyamanan kepada penulis, mengkhawatirkan penulis, menjadi bagian dari perjalanan penulis. Semoga diberikan kebahagiaan dimanapun kamu berada.
15. Teman-teman Psikologi Angkatan 2021 dan keluarga lainnya yang sudah membantu menyebarkan kuisisioner, mendukung dan memberikan semangat kepada penulis, semoga senantiasa diberi kelancaran dalam urusannya.
16. Semua orang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, yang membantu dan memberikan motivasi pada penulis dalam mengerjakan skripsi.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya atas kontribusi yang telah mereka bagikan. Penulis haturkan do'a untuk keselamatan, kelancaran, kemudahan, kebahagiaan dan kesuksesan bagi kita semua. Penulis sangat menyadari jika penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sehingga diharapkan kritik dan saran yang membangun yang dapat diberikan kepada penulis.

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

Ma'rifatullillah Destiana Cahyati  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Email : [marifatullillahdc@gmail.com](mailto:marifatullillahdc@gmail.com)

### ABSTRAK

FOMO adalah ketakutan kehilangan kesempatan sosial yang erat kaitannya dengan penggunaan internet dan sosial media, salah satunya TikTok. Regulasi diri adalah perilaku atau pengelolaan pikiran dan perilaku yang didasari oleh diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna TikTok. Sample dari penelitian ini adalah mahasiswa pengguna TikTok di yang berusia 18-25 tahun di Surabaya yaitu 175 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik korelasional. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala FoMO dengan 16 item, dan skala regulasi diri 25 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman rho* untuk mengevaluasi pengaruh variabel bebas (regulasi diri) terhadap variabel terikat (*fear of missing out*) atau FoMO. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *fear of missing out* ( $p < 0,05$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah regulasi diri, dan sebaliknya semakin rendah *fear of missing out* maka semakin tinggi tingkat regulasi diri.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Regulasi Diri, TikTok

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-STATEATION AND THE FEARS OF MISSING OUT (FOMO) IN TIKTOK USER STUDENTS**

**Ma'rifatullillah Destiana Cahyati**  
**Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**  
[marifatullillahdc@gmail.com](mailto:marifatullillahdc@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*FOMO is the fear of losing social opportunities that is closely related to the use of the internet and social media, one of which is TikTok. Self-regulation is behavior or management of thoughts and behaviors based on oneself. This research aims to examine the relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) in student users of TikTok. The sample from this research was 175 students who used TikTok aged 18-25 years in Surabaya. This research uses descriptive quantitative methods with correlational techniques. The instruments used consist of the FoMO scale with 16 items, and the self-regulation scale with 25 items which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Spearman rho correlation test to evaluate the influence of the independent variable (self-regulation) on the dependent variable (fear of missing out) or FoMO. The results of the analysis show that self-regulation has a significant negative relationship with fear of missing out ( $p < 0.05$ ). In other words, the higher the fear of missing out, the lower the self-regulation, and conversely, the lower the fear of missing out, the higher the level of self-regulation.*

*Keywords: Fear of Missing Out, Self-Regulation, TikTok*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vii
iiHALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ix
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	xi
HALAMAN MOTTO .....	xiii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xv
CURRICULUM VITAE .....	xvii
KATA PENGANTAR .....	xix
ABSTRAK .....	xxiii
DAFTAR ISI .....	xxvii
DAFTAR TABEL.....	xxxi
DAFTAR GAMBAR .....	xxxiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xxxv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian .....	5
2. Manfaat Penelitian .....	5
C. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	9
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	9
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .....	13
B. Regulasi Diri.....	16

1. Definisi Regulasi Diri .....	16
2. Aspek-aspek Regulasi Diri .....	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri .....	20
C. Kerangka Berpikir .....	23
D. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Populasi dan Partisipan .....	27
1. Populasi .....	27
2. Partisipan .....	27
B. Desain Penelitian .....	28
1. Jenis Penelitian .....	28
2. Variabel Penelitian .....	28
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	28
1. Skala I ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....	29
a. Definisi Operasional FoMO.....	29
b. Pengembangan Alat Ukur FoMO .....	30
c. Uji Alat Ukur FoMO.....	32
2. Skala II (Regulasi Diri) .....	32
a. Definisi Operasional Regulasi Diri.....	32
b. Pengembangan Alat Ukur Regulasi Diri.....	33
c. Uji Alat Ukur Regulasi Diri.....	37
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	37
1. Uji Prasyarat .....	37
a. Uji Normalitas.....	37
b. Uji Linearitas .....	38
2. Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian .....	39

1. Pelaksanaan Penelitian .....	39
2. Data Demografi .....	39
3. Uji Deskriptif .....	40
a. Analisis Deskriptif Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	41
b. Analisis Deskriptif Skala Regulasi Diri .....	41
4. Uji Hipotesis .....	41
B. Pembahasan .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Likert .....	29
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Sebaran Aitem Skala Variabel <i>Fear of Missing Out</i> .....	30
Tabel 3. Uji Diskriminasi Aitem Skala Variabel <i>Fear of Missing Out</i> .....	31
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	31
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	33
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri.....	34
Tabel 7. Uji Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Diri .....	35
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Regulasi Diri .....	37
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri .....	37
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas .....	38
Tabel 12. Hasil Data Demografis .....	40
Tabel 13. Hasil Distribusi Frekuensi Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	41
Tabel 14. Hasil Distribusi Frekuensi Skala Regulasi Diri .....	41
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Lampiran Gambar 1. Kerangka Berpikir ..... 22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> .....	53
Lampiran 2. Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	54
Lampiran 3. Skala Regulasi Diri .....	57
Lampiran 4. Tabulasi Skor Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	61
Lampiran 5. Tabulasi Skor Skala Regulasi Diri.....	66
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	75
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	77
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri .....	79
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri .....	81
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas .....	83
Lampiran 11. Hasil Uji Linearitas .....	83
Lampiran 12. Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> dan Regulasi Diri .....	84
Lampiran 13. Hasil Uji Korelasi <i>Spearman rho</i> .....	85
Lampiran 14. Hasil Turnitin .....	84