

**HUBUNGAN ANTARA LONELINESS
DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA
GENERASI Z PERANTAU**

SKRIPSI

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



Oleh :

SISCA SINTIA AUDRIA
NBI: 1512200315

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS*
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA
GENERASI Z PERANTAU**

SKRIPSI

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



Oleh :

SISCA SINTIA AUDRIA

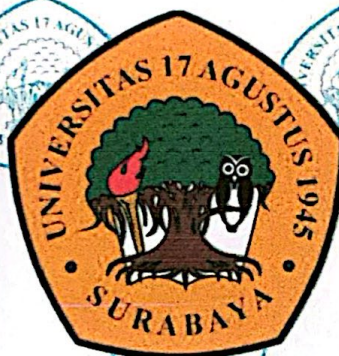
NBI: 1512200315

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS*
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA
GENERASI Z PERANTAU**

SKRIPSI

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



Oleh :

SISCA SINTIA AUDRIA

NBI: 1512200315

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

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, 5 Januari 2026



Sisca Sintia Audria

NBI: 1512200315



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 : Sisca Sintia Audria

NBI/ NPM : 1512200315

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 *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out*
(FOMO) pada Generasi Z Perantau**

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 : Surabaya
Pada tanggal : 5 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Sisca Sintia Audria)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Sisca Sintia Audria
NBI : 1512200315
JUDUL : Hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out*
(FOMO) pada Generasi Z Perantau

Surabaya, 5 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi


Drs. Herlan Pratikto, M.Si., 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 : 12 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi

3. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog

**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 205100205512

HALAMAN MOTTO

“Hari ini aku mulai, besok aku lebih kuat”

(Penulis)

“Jika kamu mencari siapa yang akan mengubah hidupmu, maka lihatlah ke cermin”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua dan adik saya tercinta yang senantiasa memberikan dukungan moral, material, doa serta motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, skripsi ini dipersembahkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada diri saya sendiri atas ketekunan, konsistensi dan kemampuan untuk bertahan dan terus berusaha menyelesaikan penelitian ini serta tidak menyerah meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan keterbatasan. Hal ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

CURRICULUM VITAE



A. Identitas Diri

Nama : Sisca Sintia Audria
Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 26 Februari 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Semolowaru Elok Blok Q no.22 Sukolilo
E-mail : siscaudria0226@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2022-2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2018-2021 : SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo
2015-2018 : SMPN 1 Jatirogo
2009-2015 : SDN Sidomukti 1

C. Riwayat Pekerjaan

Maret – Juni 2025 : Magang Industri di PT. Pertamina EP Cepu

D. Riwayat Organisasi

2023-2024 : Anggota UKM Taekwondo Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z Perantau”.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S1) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan yang dimiliki. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan berbagai masukan, kritik, serta saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini di masa mendatang.

Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Harjo Seputro, S.T.,M.T selaku PJ. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali, yang senantiasa memberikan arahan, perhatian, serta dorongan selama peneliti menempuh pendidikan hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan koreksi berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, serta motivasi yang selalu diberikan kepada peneliti.
6. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II, yang telah dengan penuh kesabaran meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, saran, dan koreksi berharga kepada peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta inspirasi berharga selama proses perkuliahan.
8. Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah membantu mempermudah segala urusan administrasi selama peneliti

menempuh studi, sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar tanpa hambatan berarti.

9. Kepada kedua orang tua dan adik tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, dan doa tanpa henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan cinta yang tak ternilai. Tanpa doa dan semangat dari keluarga, peneliti tidak akan mampu menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman terbaik selama masa perkuliahan, Aurani Nurika Azahra, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan dalam berbagai proses akademik maupun non-akademik. Kehadiran dan kontribusi yang diberikan menjadi bagian penting yang membantu penulis dalam menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman grup “dewasa awal” saya: Diva, WD Putri, Putsal, Jihannia, Ivanna, Niken, dan Elys, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah disalurkan selama perkuliahan dan perjuangan menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh subjek penelitian serta pihak-pihak yang telah berpartisipasi, terima kasih atas kesediaannya membantu peneliti dalam proses pengumpulan data. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan keberkahan bagi semua pihak.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca, serta dapat menjadi langkah kecil yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu psikologi.

Surabaya, 5 Januari 2026

Penyusun



Sisca Sintia Audria

Hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* pada Generasi Z Perantau

Sisca Sintia Audria
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
siscaudria0226@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada generasi Z perantau. Penelitian ini menggunakan 140 subjek generasi Z yang kelahiran tahun 2000-2012 dan berstatus perantau di Surabaya. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala UCLA *Loneliness Scale* dan skala *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator. Analisis pada penelitian menggunakan korelasi *Spearman's rho* menghasilkan nilai koefisien $r=0,855$ dengan signifikansi $p=0,000$ yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO). Artinya, semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada generasi Z perantau di Surabaya. Sebaliknya, semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada generasi Z perantau di Surabaya.

Kata kunci: *Loneliness*, *Fear Of Missing Out*, Generasi Z, Perantau di Surabaya

The Relationship between Loneliness and Fear of Missing Out Among Migrant Generation Z

Sisca Sintia Audria
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
siscaudria0226@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between loneliness and Fear of Missing Out (FOMO) among migrant Generation Z individuals. The study involved 140 Generation Z participants who were born between 2000-2012 and had migrant status in Surabaya. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale and a Fear of Missing Out (FOMO) scale developed by the researcher based on relevant indicators. Data analysis using Spearman's rho correlation yielded a correlation coefficient of $r=0.855$ with a significance value of $p=0.000$, indicating a positive and significant relationship between loneliness and Fear of Missing Out (FOMO). This finding suggests that higher levels of loneliness are associated with higher levels of Fear of Missing Out (FOMO) among migrant Generation Z individuals in Surabaya. Conversely, lower levels of loneliness are associated with lower levels of Fear of Missing Out (FOMO) among migrant Generation Z individuals in Surabaya.

Keywords: Loneliness, Fear Of Missing Out, Generation Z, Migrant in Surabaya

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	7
B. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Keaslian Penelitian	9
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. <i>Fear of Missing Out</i>	13
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	13
2. Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i>	15
B. <i>Loneliness</i>	18
1. Definisi <i>Loneliness</i>	18
2. Aspek <i>Loneliness</i>	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	20
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III	25
METODOLOGI PENELITIAN	25

A. Populasi dan Partisipan	25
1. Populasi	25
2. Partisipan	25
B. Desain Penelitian	26
1. Jenis Penelitian	26
2. Variabel Penelitian	27
C. Instrumen Pengumpul Data	28
1. Skala I (Variabel Y)	28
2. Skala II (Variabel X)	33
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	39
1. Uji Prasyarat	39
2. Analisis Data	40
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Pelaksanaan Penelitian	41
2. Data Demografis	41
3. Data Deskriptif	44
4. Hasil Uji Hipotesis	46
B. Pembahasan	48
BAB V	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
1. Bagi Mahasiswa	53
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Alternatif Jawaban Model Skala Likert	29
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>).....	30
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	31
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) Setelah Uji Coba	31
Tabel 5 Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	33
Tabel 6 Alternatif Jawaban Model Skala Likert	35
Tabel 7 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem <i>Loneliness</i>	35
Tabel 8 Uji Validitas Skala <i>Loneliness</i>	36
Tabel 9 <i>Blue Print</i> Skala <i>Loneliness</i> setelah di uji coba.....	37
Tabel 10 Uji Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i>	38
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 12 Hasil Uji Linieritas	40
Tabel 13 Data Demografis Berdasarkan Tahun Kelahiran	41
Tabel 14 Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 15 Data Demografis Berdasarkan Asal Daerah.....	43
Tabel 16 Hasil Uji Statistik Empirik	45
Tabel 17 Rumus Kategorisasi Data Penelitian	45
Tabel 18 Hasil Kategorisasi <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	46
Tabel 19 Hasil Kategorisasi <i>Loneliness</i>	46
Tabel 20 Hasil Perhitungan Korelasi <i>Spearman's rho</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Aplikasi <i>G-Power</i>	26
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	63
Lampiran 2 Skala <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	64
Lampiran 3 Skala <i>Loneliness</i>	67
Lampiran 4 Tabulasi Skor Skala <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	70
Lampiran 5 Tabulasi Skor Skala <i>Loneliness</i>	72
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	74
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Loneliness</i>	78
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	84
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i>	84
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas Skala <i>Loneliness</i> dan FOMO.....	85
Lampiran 11 Hasil Uji Linieritas Skala <i>Loneliness</i> dan FOMO	86
Lampiran 12 Hasil Data Deskriptif Skala <i>Loneliness</i> dan FOMO	86
Lampiran 13 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman's rho</i>	87