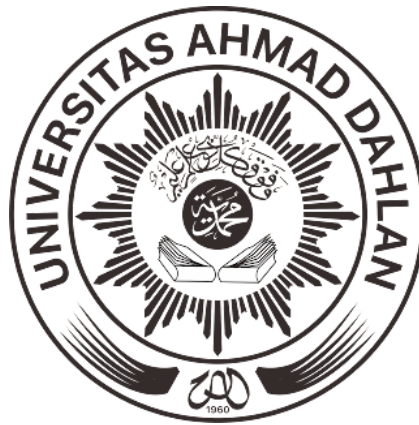


**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2021
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

Diva Ul Hasna

1900013056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA

Yang disusun oleh:
Diva Ul Hasna
1900013056

Telah Ditetapkan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana

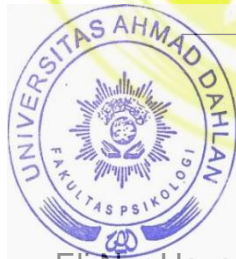
Pada Tanggal

22 Februari 2024

Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

16 Maret 2024



Dekan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Eri Nur Hayati', written over a horizontal line.

Eri Nur Hayati, M.P.H., Ph. D., Psikolog.

Pembimbing: Dian Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Dewan Penguji:

1. Alfi Purnamasari, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Dian Kinayung, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dian Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are stylized and appear to be 'Alfi Purnamasari', 'Dian Kinayung', and 'Dian Ekawati'.

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi
Lamp :

Kepada
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
D.I.Yogyakarta

Setelah melaksanakan pembimbingan skripsi, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Diva Ul Hasna
NIM : 1900013056
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self-Control* dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
Judul Skripsi : The Relationship Between Self-Control and Fear Of Missing Out Behavior among Psychology Students Class Of 2021 at Ahmad Dahlan University Yogyakarta
(Bahasa Inggris)

**Paraf Persetujuan
Judul Bahasa Inggris**



Dinyatakan telah selesai dan dapat diajukan ujian dalam sidang pendaran.

Yogyakarta, 30 Januari 2024
Menyetujui
Dosen Pembimbing Skripsi



Dian Ekawati S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIY. 60120717

HALAMAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diva UI Hasna
Email : Diva1900013056@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Hubungan Antara *Self-Control* dengan perilaku *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi Pendidikan lainnya.
2. Hasil karya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan dan telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. pada karya saya ini tidak terdapat karya atau pandangan yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya say ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 10 Desember 2023



Divia UI Hasna

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diva UI Hasna

NIM : 1900013056

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Hubungan antara *Self-Control* dengan Perilaku *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta” secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Desember 2023

Yang menyatakan



Divia UI Hasna

NIM 190001305

PERTANYAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Diva UI Hasna
NIM : 1900013056
Email : Div1900013056@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Psikologi
Program studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Self-Control* dengan Perilaku *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

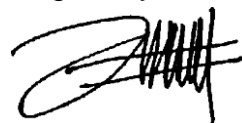
Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut:

Saya (~~mengijinkan~~/~~tidak mengijinkan~~)* karya tersebut diunggah ke dalam Respository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Yogyakarta, 10 Desember 2023

Yang menyatakan



Diva UI Hasna

Mengetahui, Pembimbing



Dian Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ket:

*coret salah satu

*jika diijinkan TA dipublish maka ditandatangani dengan dosen pembimbing dan mahasiswa.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah, 94:5-6)

“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 ku ceritakan”

(Boy Chandra)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillahirabbilamin

Segala puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang tiada henti memberikan nikmat-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini semaksimal mungkin.

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Bapak Sukarno, Ibu Sulastri, dan Keluarga

Atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan kepada saya selama ini.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbilalamin, segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul Hubungan *Self-Control* dengan Perilaku *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan tuntas. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak akan tercapai tanpa petunjuk dan karunia-Nya, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Penulis menyadari bahwa dukungan, bantuan, dan arahan dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menggunakan kesempatan ini untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah bersedia memberikan bantuan fasilitas dan sarana belajar yang mendukung kelancaran selama proses pembelajaran hingga sekarang.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta beserta jajarannya, yang telah memimpin kegiatan akademik selama peneliti menyelesaikan skripsi.
3. Kaprodi sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi Dian Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan, ilmu, bimbingan, dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini tuntas dengan baik.
4. Dessy Pranungsari, S.Psi., M. Psi., Psikolog Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan informasi akademik, dukungan, dan motivasi dalam melaksanakan proses studi.
5. Hasil karya sederhana ini saya persembahkan untuk Abi Sukarno dan Umi Sulastri sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang

tiada terhingga, terimakasih telah memberikan dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang hanya dapatku balas dengan kata cinta pada selembur kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat abi dan umi bangga dan bahagia, karena saya sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk abi dan umi yang paling saya cintai terimakasih banyak selama ini selalu memberikan banyak motivasi, selalu mendoakan saya, selalu menyiratkan kasih sayangnya dan selalu menasehati untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

6. Irma Fidiansih, Anisa Kurniasih, Uswatun Khasanah, Fita Ardiana, dan Azzam Maulana yang selalu memberi semangat dengan penuh kasih sayang, memberi do'a, motivasi dan dukungan secara moral, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang telah mambantu penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan, Aamiin.
8. Akhir kata saya ingin mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu bertahan, terus berjuang, pantang menyerah, dan bertanggung jawab menyelesaikan proses studi selama ini. Saya bangga pada diri saya sendiri karena mampu menjaga ketenangan dalam menghadapi tekanan orang lain dan mampu bertahan melewati proses penuh tantangan dalam penulisan skripsi dan menyelesaikannya hingga tuntas.

Yogyakarta, 10 Desember 2023



Divia UI Hasna

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN TIDAK PLAGIAT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
PERTANYAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Keaslian Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. <i>Fear of Missing Out</i>	10

1.	Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	10
2.	Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	11
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	12
B.	<i>Self-Control</i>	13
1.	Definisi <i>Self-Control</i>	13
2.	Aspek-aspek <i>Self-Control</i>	14
C.	Hubungan <i>Self-Control</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i>	16
D.	Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....		18
A.	Identifikasi variabel penelitian.....	18
B.	Definisi Operasional.....	18
1.	<i>Fear of Missing Out</i>	18
2.	<i>Self-Control</i>	19
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
1.	Populasi.....	19
2.	Sampel Penelitian.....	20
D.	Metode Pengumpulan Data.....	20
1.	Alat ukur <i>Fear of Missing Out</i>	21
2.	Alat ukur <i>Self-Control</i>	22
E.	Validitas & Reliabilitas.....	22
1.	Validitas.....	22
2.	Reliabilitas.....	23
F.	Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....		25
A.	Orientasi Kancah.....	25
B.	Uji Coba Alat Ukur.....	27
1.	Persiapan Uji Coba Alat Ukur.....	27

2. Waktu Pelaksanaan Uji Coba	27
3. Jumlah Subjek Uji Coba.....	27
4. Prosedur Pelaksanaan Uji Coba.....	28
5. Hasil Analisis Uji Coba.....	28
C. Prosedur Pengumpulan Data.....	34
D. Hasil Analisis Data.....	34
1. Deskripsi Data	34
2. Uji Asumsi.....	37
3. Uji Hipotesis.....	39
E. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
1. Saran Teoritis	45
2. Saran Praktis	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2021
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

Diva UI Hasna

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021. Penelitian ini diikuti oleh 105 mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Metode analisis yang digunakan adalah metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Skala yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu skala *self-control* dan skala *fear of missing out*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa antara *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* memiliki koefisien korelasi (r) sebesar -0,731 dan taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,001$) yang artinya sangat signifikan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021. Sumbangan efektif *Self-Control* sebesar 53,43% terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kata kunci: *fear of missing out*, kontrol diri, mahasiswa.

**THE RELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING
OUT BEHAVIOR AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS CLASS OF 2021 AT
AHMAD DAHLAN UNIVERSITY YOGYAKARTA**

Diva UI Hasna

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between Self-Control and Fear of Missing Out in Psychology students Class of 2021, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The population in this study were students from the class of 2021. This research was attended by 105 psychology students from the class of 2021 at Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The analytical method used is quantitative. The scales used for data collection in this study were the self-control scale and the fear of missing out scale. The sampling technique used in this study was accidental sampling. The data analysis technique uses product-moment correlation with the SPSS version 16.0 for the Windows program. The results of the product-moment correlation analysis show that Self-Control and Fear of Missing Out have a correlation coefficient (r) of -0.731 and a significance level (p) of 0.000 ($p < 0.001$), which means it is very significant. The conclusion of this research shows that there is a very significant negative relationship between Self-Control and Fear of Missing Out in the psychology students' class of 2021 at Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The higher the student's self-control, the lower the Fear of Missing Out (FoMO) in the class of 2021 psychology students. Conversely, the lower the student's self-control, the higher the Fear of Missing Out (FoMO) in the class of 2021 psychology students. The effective contribution of Self-Control amounting to 53.43% of the Fear of Missing Out among psychology students class of 2021, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta.

Keywords: *fear of missing out, self-control, students*