

**KEBERSYUKURAN DAN KONTROL DIRI
TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA
MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

Rina Agustin

41183507210009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kebersyukuran dan Kontrol Diri Terhadap *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna TikTok
Penyusun : Rina Agustin
NPM : 41183507210009 .

Bekasi, 4 Juli 2025

Menyetujui :

Pembimbing,



Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si

Mengetahui :

Ketua Program Studi



Neyita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rina Agustin
NPM : 41183507210009
Judul Skripsi : Kebersyukuran dan Kontrol Diri Terhadap *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna TikTok

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri yang di bimbing oleh dosen pembimbing skripsi yang di tentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan memuat data dari yang tidak ada menjadi seolah olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Faksifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu manipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. Plagiarism, pencurian gagasan pemikiran, proses objek dan hasil penelitian ini, baik dalam bentuk kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas, dana atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyaaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 4 Juli 2025



Rina Agustin
41183507210009

RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Rina Agustin

Tempat tanggal lahir penulis : Sukabumi, 02 Januari 2003

Alamat :Kampung Situbulu, Desa Cimangkok Kec.
Sukalarang Kab.Sukabumi Jawa Barat

No Telpon : 085156946494

Nama orang tua : Bapak Agus Koswara dan Ibu Nenden Hulasoh

B. Riwayat Pendidikan

Jenis Pendidikan	Nama Lembaga	Kota	Tahun
Taman kanak-kanak (TK)	TK Cempaka	Kabupaten Sukabumi	2008-2009
Sekolah Dasar (SD)	SD Negeri 01 Cimanggu	Kabupaten Sukabumi	2009-2015
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	SMP Negeri 2 Sukalarang	Kabupaten Sukabumi	2015-2018
Sekolah Menengah Atas (SMA)	SMA Negeri 1 Sukaraja	Kabupaten Sukabumi	2018-2021
Universitas	Universitas Islam 45 Bekasi	Kota Bekasi	2021-2025

C. Riwayat Organisasi

Pengalaman Organisasi	Tahun
Himpunan Mahasiswa Psikologi	2022-2023

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan.”

QS.Al-in syirah 5-6)

“Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulit kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storiesnya* aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetaplah berjuang ya.”

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan kasih sehingga skripsi yang berjudul **“Kebersyukuran dan Kontrol Diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Pengguna TikTok”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Dalam prosesnya, penulis banyak belajar, tidak hanya tentang teori dan data, tapi juga tentang kesabaran, ketekunan, dan rasa syukur itu sendiri. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa doa, dukungan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada:

1. Kepada Dosen Pembimbing ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM, MSI, Terima kasih telah menjadi penuntun dalam perjalanan ini. Dalam arahan Ibu, penulis menemukan tidak hanya bimbingan akademis, tetapi juga penguatan moral. Terima kasih atas kesabaran dan atas dorongan untuk terus tumbuh meski kadang penulis sendiri ragu.
2. Kepada dosen penguji ibu Novita Dian Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan ibu Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si. Terimakasih atas waktu, perhatian serta masukan berharga yang telah diberikan dalam proses ujian skripsi ini.
3. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi.,M.Si., Psikolog Kaprodi Psikologi, Terima kasih atas ruang dan kepercayaan yang diberikan kepada penulis untuk belajar dan berkembang. Di bawah kepemimpinan Ibu.
4. Kepada bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.si selaku Dekan FISIP Universitas Universitas Islam 45 Bekasi, Terima kasih telah menciptakan lingkungan akademik yang penuh semangat dan dorongan untuk berpikir kritis dan berjiwa sosial.
5. Seluruh Dosen Psikologi, Terima kasih telah menanamkan ilmu, membentuk karakter, dan memupuk rasa ingin tahu. Setiap pertemuan adalah pelajaran bukan hanya tentang teori, tetapi tentang bagaimana menjadi manusia yang memahami manusia lainnya. Kelas-kelas kalian akan selalu penulis kenang sebagai ruang tumbuh yang penuh cahaya.
6. Untuk cinta pertama dan panutanku ayahanda Agus Koswara dan surgaku Ibunda Nenden Hulasoh, dua nama yang tidak pernah habis penulis ucapkan dalam doa. Tak ada kata yang cukup untuk membalas semua cinta, doa, dan pengorbanan kalian. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun mereka mampu senan tiasa memberikan yang terbaik hingga penulis mampu

menylesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Terima kasih telah menjadi pelabuhan saat penulis lelah, dan langit saat penulis ingin bermimpi tinggi. Dalam setiap pelukan, penulis merasa pulang. penulis tahu tidak semua perjuangan kalian bisa penulis lihat, tapi setiap langkahku hari ini adalah jejak dari pengorbanan kalian yang tak pernah meminta balasan. Semoga Ayah dan Ibu senantiasa diberikan kesehatan, Panjang umur dan Bahagia selalu.

7. Untuk Kakakku, Adikku dan keluarga yang Selalu Ada, Terima kasih atas candaan sederhana yang sering menyelamatkan penulis dari stres, atas pelukan diam yang terasa cukup, dan atas kehadiran kalian yang selalu menjadi alasan untuk tetap kuat. Kalian adalah rumah kecil dalam hidup yang besar.
8. Untuk Sahabat Tercinta, Sisi dan Uti, Winna Kalian bukan hanya sahabat kalian adalah bagian dari keluarga. Terima kasih sudah menjadi tumpuan saat air mata jatuh tanpa suara, tempat berbagi gelisah tanpa takut dihakimi, dan pengingat bahwa penulis tidak sendiri. Bersama kalian, setiap perjuangan terasa lebih ringan.
9. Untuk Rina Agustin, Terima kasih karena tidak menyerah, bahkan ketika semua terasa berat. Untuk malam-malam panjang yang di lewati dengan tangis dan diam, meski rasanya ingin berhenti dan menyerah. Tapi kamu tetap berjalan. Terima kasih telah kuat. Kamu pantas merasa bangga atas semua ini.
10. Untuk Teman-teman Psikologi Angkatan 2021, Kita datang sebagai individu, lalu tumbuh sebagai keluarga. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh warna ini dalam tawa, stres, tugas dadakan, sidang mendadak, dan pelukan hangat di tengah lelah. Kalian akan selalu menjadi rumah dalam kenangan masa kuliahku.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
1. <i>Fear Of Missing Out</i>	11
a. Definisi <i>Fear Of Missing Out</i>	11
b. Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	12
c. Faktor – faktor yang memengaruhi <i>Fear of missing out</i>	13
2. Kebersyukuran.....	14
a. Definisi Kebersyukuran.....	14
b. Aspek Kebersyukuran.....	15
c. Faktor yang memengaruhi kebersyukuran	16
3. Kontrol Diri	17
a. Definisi Kontrol Diri	17
b. Aspek kontrol diri.....	18
c. Faktor – faktor yang memengaruhi kontrol diri	19
B. Kerangka Berfikir.....	22
C. Hipotesis	23
D. Orientasi dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	25

BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	28
1. Identifikasi Variabel.....	28
2. Definisi Konseptual	29
3. Definisi Operasional	29
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	30
1. Subjek Penelitian	30
2. Populasi dan Teknik Pengumpulan Sampel.....	31
3. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	33
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Wawancara.....	34
2. Skala Psikologi	35
E. Teknik Analisa Data.....	47
1. Analisis Deskriptif.....	47
2. Teknik Pengujian Asumsi	49
3. Teknik Pengujian Hipotesis	51
F. Etika Penelitian.....	52
BAB IV.....	54
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	54
A. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian.....	54
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	54
1. Kategorisasi Berdasarkan Usia.....	55
2. Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin	55
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	56
1. Deskripsi Variabel Kebersyukuran	56
2. Deskripsi Variabel Kontrol Diri.....	56
3. Deskripsi Variabel <i>Fear Of Missing Out</i>	57
D. Hasil Penelitian.....	58
1. Hipotesis Pertama	58
2. Hipotesis Kedua.....	59
3. Uji Regresi Linear Berganda	60
E. Diskusi	60
F. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V	67

PENUTUP	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 2 Rumus Slovin	33
Gambar 3 Rumus Aiken's V	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orientasi.....	25
Tabel 2 Populasi Mahasiswa Aktif Sarjana S1	31
Tabel 3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	33
Tabel 4 Tabel: Skala likert 7 pilihan (kebersyukuran).....	36
Tabel 5 Table: Skala Likert 4 Pilihan (Kontrol diri).....	37
Tabel 6Table: Skala Likert 5 Pilihan (Fear of missing out).....	37
Tabel 7 Blue Print Kebersyukuran.....	38
Tabel 8 Blue Print Kontrol Diri	38
Tabel 9 Blue Print Fear Of Missing Out.....	39
Tabel 10 Hasil Expert Judgemet.....	41
Tabel 11 Diskriminasi Aitem Skala kebersyukuran.....	41
Tabel 12 Diskriminasi Aitem Skala Kontrol Diri	42
Tabel 13 Diskriminasi Aitem Skala fear of missing out.....	42
Tabel 14 Hasil Validitas Konstruk Skala Kebersyukuran.....	43
Tabel 15Hasil Validitas Konstruk Skala Kontrol Diri	44
Tabel 16 Hasil Validitas Konstruk Skala Fear Of Missing Out.....	45
Tabel 17 Kategorisasi Koefisien Reabilitas Cronbach's Alpha	46
Tabel 18 Uji Reabilitas Skala Kebersyukuuran	47
Tabel 19 Uji Reabilitas Skala Kontrol Diri	47
Tabel 20 Uji Reabilitas Skala Fear Of Missing Out	47
Tabel 21 Rumus Kategorisasi	48
Tabel 22 Hasil Uji Deskriptif.....	49
Tabel 23 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 24 Hasil Uji Linieritas	51
Tabel 25 Kategorisasi	52
Tabel 26 Kategorisasi Berdasarkan Usia	55
Tabel 27 Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 28 Deskripsi Variabel Kebersyukuran	56
Tabel 29 Deskripsi Variabel Kontrol Diri.....	57
Tabel 30 Deskripsi Variabel Fear Of Missing Out.....	58
Tabel 31 Hasil Uji hipotesis Pertama	58
Tabel 32 Hasil Uji hipotesis Kedua	59

Tabel 33 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	60
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil cek plagiarisme turnitin	79
Lampiran 2 Surat izin penelitian	81
Lampiran 3 Surat persetujuan.....	83
Lampiran 4 Lembar bimbingan skripsi	85
Lampiran 5 Form Matriks table hasil revisi Seminar Hasil	87
Lampiran 6 Hasil Aiken's V	91
Lampiran 7 Hasil Deskripsi Variabel.....	98
Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi	100
Lampiran 9 Hasil Uji Coba Validitas	102
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis	106
Lampiran 11 data hasil pre-eliminari study	109
Lampiran 13 Hasil Wawancara.....	113

KEBERSYUKURAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

Rina agustin (rinaagustiinn@gmail.com)

Ratna Duhita Pramitasari (ratna.duhita.pramintari@gmail.com)

ABSTRAC

The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon is increasingly prevalent among college students, especially with the increasing use of social media such as TikTok. FoMO can have a negative impact on mental health. This study aims to determine the relationship and influence of gratitude and self-control on FoMO in college students who use TikTok. The research method used is quantitative with a non-parametric correlational spearman rho approach. Participants were 368 active students selected using convenience sampling techniques. The measuring instruments used were the gratitude scale, self-control scale, and FoMO scale. The results of the first hypothesis show that the gratitude variable with fear of missing out is stated to have a significant negative correlation, this is in accordance with the correlation coefficient of -0.125. The results of the second hypothesis show that the self-control variable with fear of missing out is stated to have a significant negative correlation, this is in accordance with the correlation coefficient of -0.676. And the results of multiple regression analysis show that it is known that the gratitude variables (X1) and self-control (X2) simultaneously have a significant effect on the fear of missing out variable (Y). This is indicated by the F value of 198.655 and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). The higher the level of gratitude and self-control, the lower the level of FoMO felt by students.

Keywords: Gratitude, Self Control, Fear Of Missing Out

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin marak di kalangan mahasiswa, terutama seiring meningkatnya penggunaan media sosial seperti TikTok. FoMO dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh kebersyukuran dan kontrol diri terhadap FoMO pada mahasiswa pengguna TikTok. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional non-parametrik spearman rho. Partisipan berjumlah 368 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan skala kebersyukuran, skala kontrol diri, dan skala FoMO. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dengan *fear of missing out* dinyatakan memiliki hubungan signifikan kolerasi yang negatif, hal ini sesuai dengan koefisien kolerasi sebesar - 0,125. Hasil hipotesis kedua menunjukkan variabel kotrol diri dengan *fear of missing out* dinyatakan memiliki hubungan signifikan kolerasi yang negatif, hal ini sesuai dengan koefisien kolerasi sebesar -0,676. Serta hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa diketahui bahwa variabel kebersyukuran (X1) dan kontrol diri (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel *fear of missing out* (Y). hal ini ditunjukkan dengan nilai F sebesar 198.655 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat kebersyukuran dan kontrol diri, semakin rendah tingkat FoMO yang dirasakan mahasiswa.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Kontrol Diri, *Fear Of Missing Out*

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

19%
INTERNET SOURCES

8%
PUBLICATIONS

8%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	2%
2	jurnal.umk.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
4	www.jurnalp4i.com Internet Source	1%
5	j-innovative.org Internet Source	1%
6	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
7	ojs.uniska-bjm.ac.id Internet Source	1%
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	1%