

**PERANAN *ONLINE FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *SOCIAL
MEDIA FATIGUE* PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Christine Elisabeth Margareta

1910914220017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

April, 2024

Skripsi

**PERANAN ONLINE FEAR OF MISSING OUT TERHADAP SOCIAL MEDIA
FATIGUE PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL**

dipersiapkan dan disusun oleh

Christine Elisabeth Margareta

telah dipertahankan di depan dewan penguji


pada tanggal 25 April 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

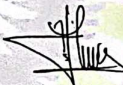
Anggota Dewan Penguji Lain


Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP.198711242014041001



Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199204192019032019

Pembimbing Pendamping


Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005


Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP.198506092014042001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi


Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005
Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 25 April 2024

Christine Elisabeth M.

NIM. 1910914220017

ABSTRAK

PERANAN *ONLINE FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Christine Elisabeth Margareta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan *online fear of missing out* terhadap *social media fatigue* pada remaja akhir pengguna aktif media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria remaja akhir berusia 18-22 tahun, memiliki akun media sosial selama ≥ 6 bulan, menggunakan media sosial > 1 jam setiap hari, aktif dalam membalas pesan, memeriksa notifikasi, memberikan tanda suka & komentar, mengunggah foto atau video, dan berdomisili di Indonesia sebanyak 168 orang. Data penelitian *online fear of missing out* diukur dengan *ONFoMO Scale* dan *social media fatigue* diukur dengan *SMF Scale*. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan terdapat peranan positif *online fear of missing out* terhadap *social media fatigue* pada remaja akhir pengguna aktif media sosial sebesar 26,7%. Individu dengan *online fear of missing out* memiliki sikap tidak ingin ketinggalan informasi dan cenderung menggunakan media sosial dalam waktu yang panjang untuk mendapatkan informasi terbaru sehingga dapat menyebabkan *social media fatigue*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya peranan *online fear of missing out* terhadap *social media fatigue* pada remaja akhir pengguna aktif media sosial dapat diterima.

Kata Kunci : Media sosial, *online fear of missing out*, remaja akhir, *social media fatigue*

ABSTRACT

THE ROLE OF *ONLINE FEAR OF MISSING OUT IN SOCIAL MEDIA FATIGUE AMONG ACTIVE LATE ADOLESCENT USERS OF SOCIAL MEDIA*

Christine Elisabeth Margareta

This study aims to investigate the role of online fear of missing out in social media fatigue among active late adolescent users of social media. A quantitative cross-sectional design was employed and the sampling was conducted using purposive sampling with the criteria: late adolescents aged 18-22 years, having a social media account for ≥ 6 months, using social media >1 hour every day, being active in replying to messages, checking notifications, giving likes & comments, uploading photos or videos, and living in Indonesia. A sample of 168 people was selected. The measurement instruments included the ONFoMO Scale and the SMF Scale. The results of simple linear regression analysis showed that there was a positive role of online fear of missing out in social media fatigue among active late adolescent users of social media by 26.7%. Individuals with online fear of missing out had an attitude of not wanting to miss information and tended to use social media for a long time to get the latest information, resulting in social media fatigue. This means that the hypothesis stating there is a role of online fear of missing out in social media fatigue among active late adolescent users of social media is accepted.

Keywords : Social media, online fear of missing out, late adolescents, social media fatigue

KATA PENGANTAR

Pujian dan rasa syukur ke Tuhan Yesus Kristus atas setiap hembusan nafas kehidupan, kesehatan, kekuatan, kesempatan, kepintaran dan segala berkat yang luar biasa, yang ajaib, dan yang baik ditambahkan oleh Tuhan kepada penulis. Sungguh semua hal yang terjadi bukan karena kekuatan dan kehebatan penulis, namun berkat tangan Tuhan yang tidak pernah meninggalkan, selalu menyertai, menolong, dan menopang di setiap langkah penulis. Sehingga skripsi yang berjudul “Peranan *Online Fear of Missing Out* terhadap *Social Media Fatigue* pada Remaja Akhir Pengguna Aktif Media Sosial” akhirnya selesai.

Penulisan skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Dalam proses penyelesaiannya penulis mendapat banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan ULM; Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes., atas kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
2. Koordinator Program Studi Psikologi FKIK ULM; Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan memberikan banyak pembelajaran serta masukkan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Dosen Pembimbing Utama; Dr. Rusdi Rusli., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing dan memberikan banyak pembelajaran serta masukan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen Penguji; Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog dan Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan banyak masukan, arahan, dan saran-saran dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing Akademik (DPA); Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog yang telah banyak memberikan bimbingan dan bekal ilmu selama penulis menempuh masa studi.
6. Seluruh Dosen Pengajar dan Civitas Akademik Program Studi Psikologi FKIK ULM; terkhusus kepada Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing, dan memberi saran ketika program *Skripsi Camp* serta Mbak Juhai, Kak Fadil, Pak Herman, Kak Lulu, dan Kak Cindy yang telah membantu dalam mengurus administrasi kampus.
7. Kedua orangtua dan seluruh keluarga besar penulis; Mama Lorita Sanner Napitupulu, Papa Sutan Makmur Sinambela, Kakak Prima Sari Natasya Sinambela, Abang Agung Yosua Immanuel Sinambela, serta seluruh keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan, memberi dukungan baik secara moril maupun materil, dan kasih sayang yang tak terhingga dari awal perkuliahan hingga saat ini.
8. *Marlo Fams*; Julia, Micha, Uli, Ruroh, Frits, dan Vanny yang setia menemani penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini. Sungguh, rezeki memang bukan hanya dalam bentuk materi, namun juga dalam bentuk

teman yang siap menolong dan membantu di titik terendah hidup. Terima kasih sudah menjadi penyemangat, pendengar dan penasihat yang baik dalam jatuh banggunya penulis dalam memperjuangkan 4 tahun beratnya dunia perkuliahan.

9. *Psycotion*; Khususnya Nadia, Rafiqi, Puji, Halimah, Rissa, Haliza, Valda, dan Danu yang telah membantu penulis dalam memberi masukan untuk memperbaiki skripsi, berbagi cerita proses pengerjaan skripsi, serta ikut berkontribusi untuk mencari jalan keluar di kesulitan penulis dalam mengerjakan skripsi.
10. Kakak Tingkat dan Alumni Psikologi FKIK ULM; Kak Diar, Kak Ami, Kak Nazam, Kak Nadya, Kak Bunga, Kak Siham, Kak Aida, Kak Lamhot, dan Kak Millen yang telah meluangkan waktunya untuk sekedar berdiskusi, merevisi, memberikan ide dan semangat untuk penulis.
11. *Connect Group Pro-M 10*; Ce Vilia, Kak Ester, Kak Martha, Yenny, Alel, dan Rio yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat serta masukan dalam pengerjaan skripsi.
12. Subjek Studi Pendahuluan, Uji Keterbacaan, Uji Coba, Penelitian, dan *Translator*; Terima kasih kepada seluruh subjek dan *translator* atas kesediaannya untuk membantu penulis dalam pengambilan data serta mengadaptasi skala alat ukur.
13. Perpustakaan FKIK ULM Banjarbaru; Terima kasih telah menjadi tempat nyaman penulis dalam mengerjakan skripsi dengan seluruh fasilitas *wifi*,

ac, dan buku-buku, dan skripsi kakak tingkat yang menunjang pengerjaan skripsi penulis.

14. Hindia; Baskara dan tim yang sudah menciptakan album “Lagipula Hidup Akan Berakhir Juga” sungguh, lagu-lagu di album ini rilis bertepatan dengan pusing-pusingnya penulis mengerjakan skripsi. Khususnya lagu “Bayangkan Jika Kita Tidak Menyerah” yang telah terus diputar sehingga menjadi penyemangat dan pengingat untuk penulis untuk tidak menyerah dalam menghadapi hidup. Tidak ada lagu yang menggambarkan hidup penulis sebegitu dalam selain lagu-lagu di album ini.
15. Terakhir, terima kasih untuk Retta; diriku sendiri yang sudah berhasil melewati setiap tantangan di perkuliahan khususnya dalam penulisan skripsi yang tidak mudah ini. Terima kasih atas kesabaran, kekonsistenan, dan kemauan untuk belajar. Terima kasih untuk selalu percaya, tidak berhenti, dan tidak menyerah berjuang untuk memperbaiki diri dalam setiap proses kehidupan yang berliku. Ini belum selesai, semangat bertumbuh dewasa untuk naik ke level berikutnya dalam kehidupan. Peluk dan sayang diri.

Banjarmasin, 23 April 2024

Christine Elisabeth Margareta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Social Media Fatigue</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Social Media Fatigue</i>	12
2.1.2 Dimensi <i>Social Media Fatigue</i>	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Social Media Fatigue</i>	15
2.2 <i>Fear of Missing Out</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	17

2.2.2 Definisi <i>Online Fear of Missing Out</i>	18
2.2.3 Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	18
2.2.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	21
2.3 Remaja Akhir.....	22
2.3.1 Definisi Remaja Akhir	22
2.3.2 Ciri-Ciri Remaja Akhir	23
2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja Akhir.....	26
2.4 Pengguna Aktif Media Sosial.....	28
2.5 Peranan <i>Online Fear of Missing Out</i> terhadap <i>Social Media Fatigue</i> pada Remaja Akhir Pengguna Aktif Media Sosial.....	30
2.5 Landasan Teori	32
2.6 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Rancangan Penelitian	37
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	37
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	37
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional	37
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	39
3.3.1 Remaja Akhir	39
3.3.2 Pengguna Aktif Media Sosial	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.4.1 Instrumen Penelitian	42
3.4.2 Seleksi Item.....	51
3.4.3 Validitas	52
3.4.4 Reliabilitas	54

3.5 Analisis Data.....	55
3.5.1 Uji Asumsi Dasar	55
3.5.2 Uji Hipotesis	55
BAB IV_HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	56
4.2. Pelaksanaan Penelitian	59
4.3 Hasil Penelitian.....	60
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	60
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	64
4.4 Pembahasan	68
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print Skala Social Media Fatigue</i>	45
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Skala Online Fear of Missing Out</i>	50
Tabel 3. 3 Rincian Skala <i>Social Media Fatigue</i> setelah Uji Coba	51
Tabel 3. 4 Rincian Skala <i>Online Fear of Missing Out</i> setelah Uji Coba	52
Tabel 4. 1 Data Demografi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	56
Tabel 4. 2 Data Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian	57
Tabel 4. 3 Data <i>Screentime</i> Subjek Penelitian.....	57
Tabel 4. 4 Data Media Sosial Subjek Penelitian	58
Tabel 4. 5 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	61
Tabel 4. 6 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Data Penelitian	61
Tabel 4. 7 Rumus Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	63
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Variabel <i>Social Media Fatigue</i>	63
Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Variabel <i>Online Fear of Missing Out</i>	64
Tabel 4. 10 Hasil Uji Residual <i>One-Sample Kolmogorov Smirnov</i>	65
Tabel 4. 11 Uji Linearitas	66
Tabel 4. 12 Hasil Uji Tabel Regresi Linear Sederhana	66
Tabel 4. 13 Nilai Koefisien Determinan Regresi	67

DAFTAR LAMPIRAN

A. Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Online Fear of Missing Out</i>	87
B. Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Social Media Fatigue</i>	87
C. Skala Asli <i>Social Media Fatigue</i>	88
D. Skala Asli <i>Online Fear of Missing Out (ONFOMO)</i>	90
E. Hasil Uji Coba	91
F. Data Hasil Penelitian.....	98
G. Hasil Uji Deskriptif	108
H. Uji Normalitas	109
I. Hasil Uji Hipotesis.....	110
J. <i>Expert Judgement</i> Skala Alat Ukur <i>Social Media Fatigue</i>	111
K. Tampilan <i>Google Form</i>	113
L. <i>Informed Consent</i> Subjek Studi Pendahuluan	115
M. Kartu Nonton Seminar Proposal.....	116
N. Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Mahasiswa Peserta Skripsi.....	116
O. Kartu Bimbingan Skripsi.....	117
P. Perhitungan <i>G*Power</i>	118
Q. Hasil Uji Keterbacaan	118
R. Sertifikat Bahasa Inggris <i>Forward</i> dan <i>Back Translator</i>	119