

HARGA DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

UTAMI HAMDAN

41183507210033

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul skripsi : Harga Diri dan Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out* pada Remaja Pengguna Instagram

Penyusun : Utami Hamdah

NPM : 41183507210033

Bekasi, 22 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Harga Diri dan Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out* pada Remaja Pengguna Instagram

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Utami Hamdah

41183507210033



Telah diujikan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 22 Juli 2025

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal : 22 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Utami Hamdah

NPM : 41183507210033

Judul skripsi : Harga diri dan Kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* pada Remaja Pengguna Instagram

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doctor), baik di universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumpulkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi 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. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian dan 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 sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 22 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Utami Hamdah
41183507210033

HARGA DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Utami Hamdah (utami.hmd@gmail.com)

Alfiana Indah Muslimah (alfianaindahmuslimah1@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Low self-esteem and self-control are thought to play a role in increasing the tendency to experience FoMO. This study aims to determine the relationship between self-esteem and self-control with FoMO in adolescent Instagram users. This study used a quantitative approach with non-probability sampling technique (quota sampling). The research subjects were 170 teenagers. The instruments used were the self-esteem scale, self-control scale, and FoMO scale. The results of the analysis showed that there was no significant relationship between self-esteem and FoMO ($r = -0.041$, $p > 0.595$). However, there is a significant negative relationship between self-control and FoMO ($r = -0.412$, $p < 0.000$). The results of the simple linear regression test show that self-control has an influence on FoMO with a contribution value of 19.4%, ($F = 40.398$, $p < 0.000$) which means that these variables simultaneously affect FoMO, although there are still other factors that are not studied by 80.6% that contribute to FoMO.

Keywords: *Self esteem, Self control, Fear of missing out*

ABSTRAK

Rendahnya harga diri dan kontrol diri diduga berperan dalam meningkatkan kecenderungan mengalami FoMO. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dan kontrol diri dengan FoMO pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik non-probability sampling (kuota sampling). Subjek penelitian adalah 170 remaja. Instrumen yang digunakan adalah skala harga diri, skala kontrol diri, dan skala FoMO. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan FoMO ($r = -0,041$, $p > 0,595$). Namun, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO ($r = -0,412$, $p < 0,000$). Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap FoMO dengan kontribusi nilai sebesar 19,4%, ($F = 40,398$, $p < 0,000$) yang mana artinya, variabel tersebut secara simultan memengaruhi FoMO, meskipun masih terdapat faktor lain yang tidak diteliti sebesar 80,6% yang turut berkontribusi.

Kata kunci : *Harga diri, kontrol diri, fear of missing out*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Harga Diri dan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Instagram” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi.

Proses penulisan skripsi ini telah memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi penulis dalam mengembangkan kemampuan berpikir serta menambah wawasan. Penulis juga menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Lucky Purwanti, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas bimbingan dan dukungannya selama masa studi.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi, yang telah memberikan berbagai fasilitas dan dukungan akademik.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi, atas segala dukungan yang diberikan.
5. Kepala sekolah, guru, serta siswa siswai SMA Negeri 15 Kota Bekasi, yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan memberikan data yang dibutuhkan.
6. Keluarga penulis, terutama kedua orangtua yang senantiasa memberikan doa, semangat, serta dukungan dalam setiap keadaan.
7. Sahabat Zaramaraz (Rizka, Nurul, Sari, Cut, Fatma, Caca, Mumu, Uma) yang sudah menjadi rumah kedua untuk berbagi suka dan duka, memberikan motivasi serta dukungan bagi penulis.

8. Rekan seperjuangan Program Studi Psikologi angkatan 2021, atas kerja sama selama menempuh masa perkuliahan bersama hingga memperjuangkan gelar sarjana.
9. Saudari Nilna Salsabila Syarief, selaku sahabat serta rekan seperjuangan yang senantiasa meluangkan waktu untuk berbagi keluh kesah, serta menemani dan membantu selama proses pengerjaan skripsi baik suka dan duka.
10. Rekan KKN (Rizka, Ka April, Reza), yang senantiasa memberikan semangat serta apresiasi selama proses penyusunan skripsi ini
11. Orang-orang terkasih yang pernah yang pernah singgah dalam kehidupan penulis, yang telah memberikan momen-momen berharga bagi penulis, saling belajar serta mengisi waktu bersama.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per-satu, yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala bentuk kritik dan saran yang membangun. Penulis juga berharap karya ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya

Bekasi, 18 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
CURRICULUM VITAE	
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Pustaka	13
1. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	13
a. Definisi <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	13
b. Dimensi <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	14
c. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i>	15
d. Penelitian sebelumnya mengenai <i>Fear Of Missing Out</i>	17
2. Harga Diri	19
a. Definisi Harga Diri.....	19
b. Aspek Harga Diri	20
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri	21
d. Penelitian sebelumnya mengenai harga diri.....	23

3. Kontrol Diri	25
a. Definisi Kontrol Diri.....	25
b. Dimensi/ Aspek Kontrol Diri.....	26
c. Faktor-faktor yang memengaruhi Kontrol Diri	28
d. Penelitian sebelumnya mengenai Kontrol Diri.....	29
4. Remaja.....	30
a. Definisi remaja.....	30
b. Tugas dan perkembangan remaja	30
c. Penelitian sebelumnya mengenai remaja.....	31
5. Instagram	33
a. Definisi instagram.....	33
b. Fitur-fitur dalam instagram.....	34
c. Penelitian sebelumnya tentang instagram.....	36
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis.....	38
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	40
BAB III.....	43
METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	43
1. Identifikasi Variabel	43
2. Definisi Konseptual.....	44
a. <i>Fear of missing out</i>	44
b. Harga diri	44
c. Kontrol diri	44
3. Definisi Operasional.....	45
a. <i>Fear of missing out</i>	45
b. Harga diri	45
c. Kontrol diri	45
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	45
1. Subjek Penelitian.....	45
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	46
3. Tempat dan Waktu Penelitian	47
D. Teknik Pengumpulan Data	48

1. FGD (Focus Group Discussion).....	48
2. Skala Psikologi.....	48
a. Informasi skala psikologi	48
b. Blueprint skala psikologi.....	50
c. Kualitas skala	51
E. Teknik Analisis Data.....	57
1. Teknik deskriptif	57
2. Teknik pengujian asumsi.....	59
d. Uji Normalitas	59
e. Uji Linearitas.....	60
3. Teknik pengujian hipotesis	61
a. Uji korelasi	61
b. Uji regresi linear sederhana.....	62
F. Etika Penelitian.....	62
1. Lembar persetujuan (informed consent)	62
2. Anonimitas dan Kerahasiaan	63
3. Sukarela.....	63
4. Manfaat peneliti	63
BAB IV	65
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	65
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65
B. Deskripsi Demorafis Subjek Penelitian	66
1. Karakteristik jenis kelamin	66
2. Karakteristik usia	66
3. Karakteristik jenjang kelas.....	66
4. Karakteristik durasi penggunaan instagram.....	67
5. Karakteristik frekuensi <i>update story</i> instagram	67
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	68
D. Hasil Penelitian.....	70
1. Harga diri dengan <i>fear of missing out</i>	70
2. Kontrol diri dengan <i>fear of missing out</i>	70
3. Harga diri terhadap <i>fear of missing out</i>	71
4. kontrol diri terhadap <i>fear of missing out</i>	71
E. Diskusi	72

F. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V	79
PENUTUP	79
A. Simpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya	40
Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas X & XI	47
Tabel 3. Waktu dan Tempat Penelitian	48
Tabel 4. BluePrint Fear Of Missing Out Scale.....	50
Tabel 5. BluePrint Harga Diri	50
Tabel 6. BluePrint Kontrol Diri.....	50
Tabel 7. Hasil expert judgement.....	51
Tabel 8. Indeks diskriminasi aitem fear of missing out	52
Tabel 9. Indeks diskriminasi skala harga diri	52
Tabel 10. Indeks diskriminasi skalam kontrol diri	53
Tabel 11. Hasil validitas konstruk fear of missing out	54
Tabel 12. Hasil validitas konstruk harga diri.....	55
Tabel 13. Hasil validitas konstruk kontrol diri.....	56
Tabel 14, Kategorisasi koefisien Cronbach Alpha	57
Tabel 15. Hasil uji reliabilitas	57
Tabel 16. Hasil kategorisasi uji deskriptif.....	58
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 18. Hasil uji linearitas.....	61
Tabel 19. Kategorisasi Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan	62
Tabel 20. Deskripsi demografis subjek penelitian:	68
Tabel 21. Deskripsi variabel penelitian	69
Tabel 22. Hasil uji korelasi harga diri dengan fear of missing out.....	70
Tabel 23. Hasil uji korelasi kontrol diri dengan fear of missing out.....	70
Tabel 24. Hasil uji regresi sederhana	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kerangka Berpikir	38
-----------------------------------	----

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

2%

2

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

1%

3

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

1%

4

Submitted to Universitas Jenderal Soedirman

Student Paper

1%

5

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

1%

6

Submitted to Universitas Raharja

Student Paper

1%

7

repository.unibos.ac.id

Internet Source

1%

8

repository.ar-raniry.ac.id

Internet Source

<1%

9

journal-psikologi.hangtuah.ac.id

Internet Source

<1%

10

repository.unismabekasi.ac.id

Internet Source

<1%

11

jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id

Internet Source

<1%

12

repository.ubharajaya.ac.id

Internet Source

<1%