

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP *ONLINE FEAR OF MISSING OUT*
(ON-FOMO) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

SKRIPSI



**Disusun Oleh:
Naurah Hidni Zahirah
200701009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

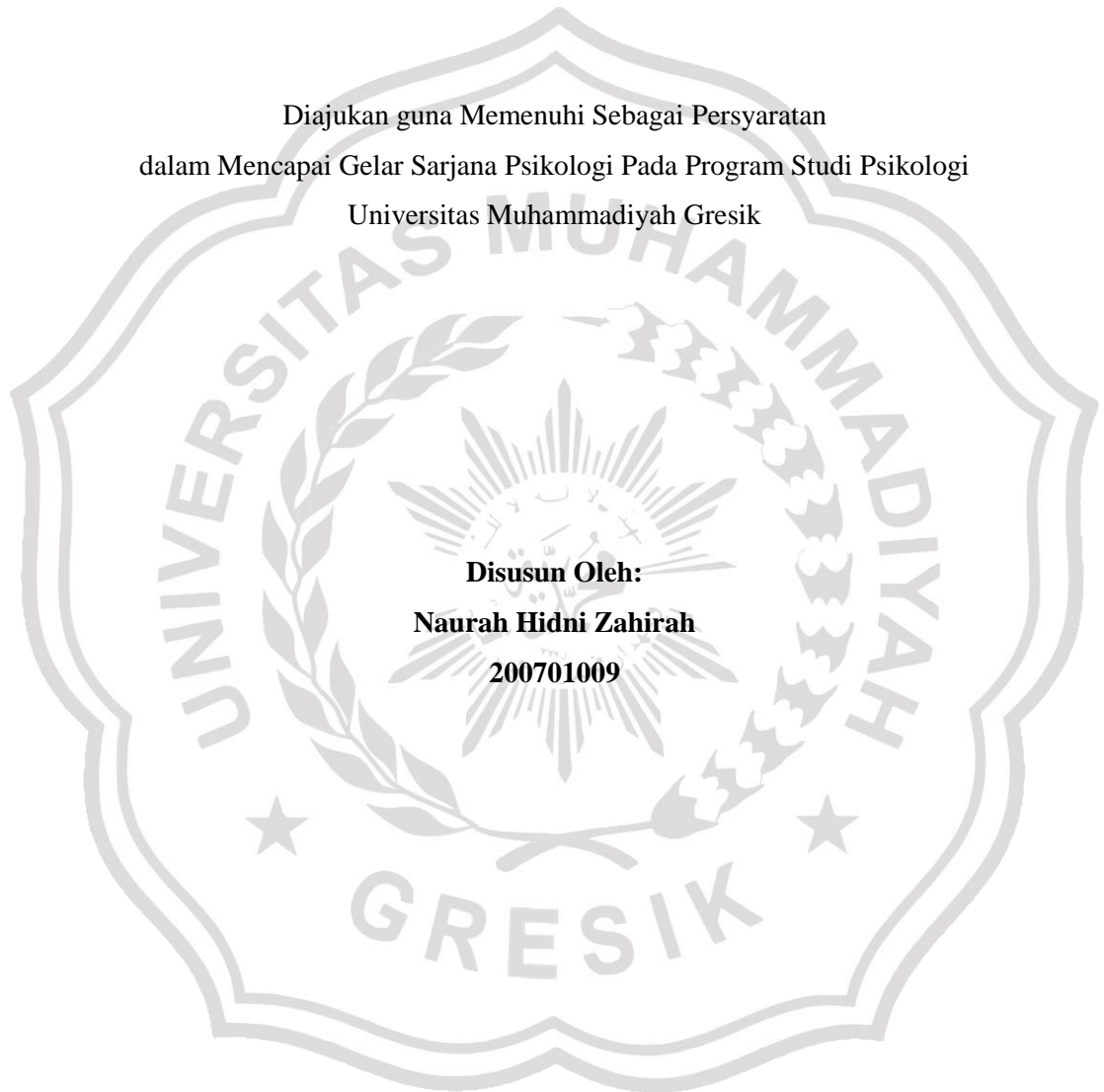
GRESIK

2024

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP *ONLINE FEAR OF MISSING OUT*
(ON-FOMO) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan guna Memenuhi Sebagai Persyaratan
dalam Mencapai Gelar Sarjana Psikologi Pada Program Studi Psikologi
Universitas Muhammadiyah Gresik



Disusun Oleh:

Naurah Hidni Zahirah

200701009

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
GRESIK**

2024

HALAMAN MOTTO

Long short story, I survived

(Taylor Swift)

Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan

(Nadin Amizah)

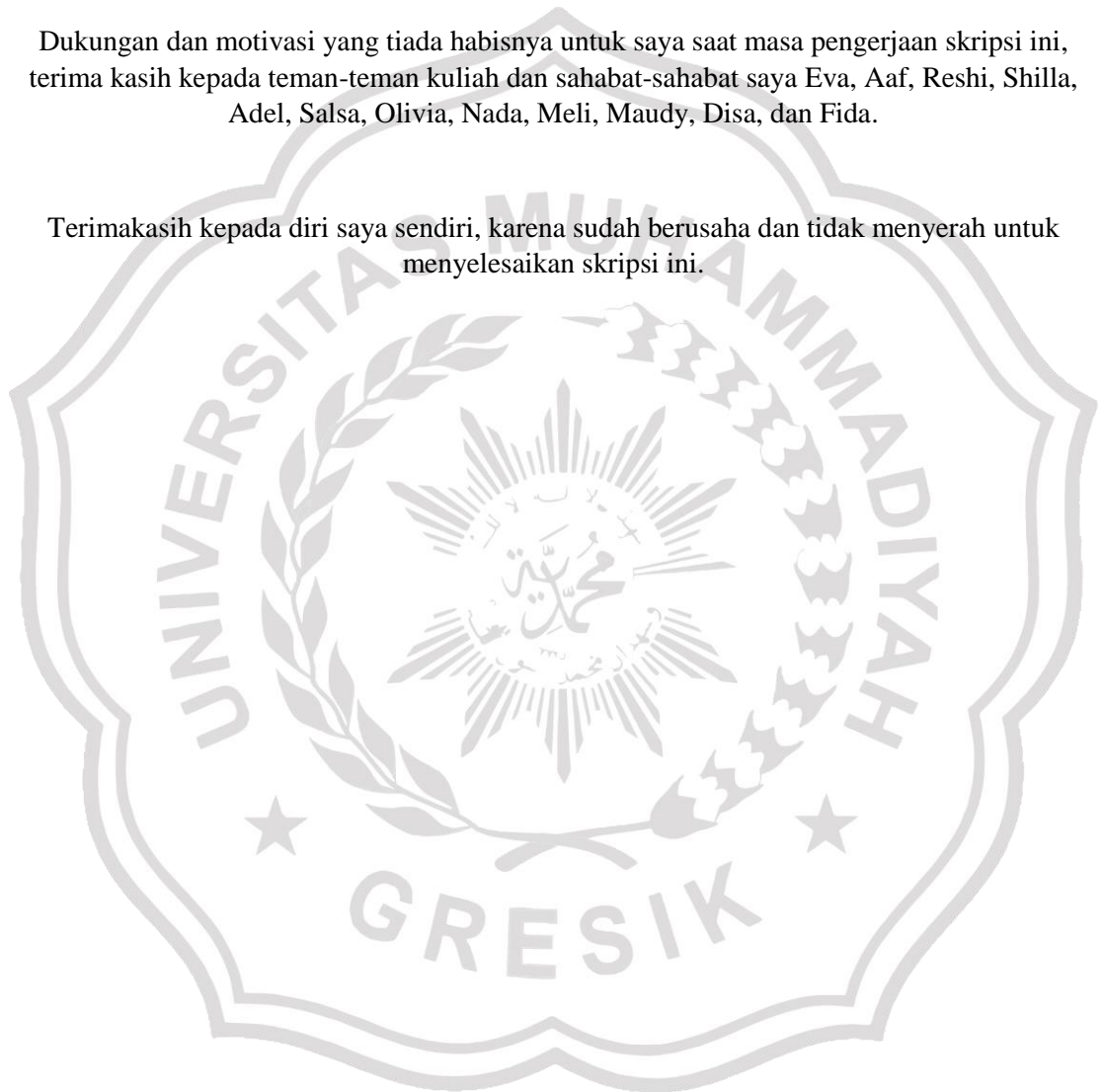


HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, skripsi ini dipersembahkan kepada keluarga yang senantiasa memberi dukungan dan do'a yang tak pernah henti. Terima kasih untuk Ae, Ibu, Mbak Nada, dan Ibaz.

Dukungan dan motivasi yang tiada habisnya untuk saya saat masa pengerjaan skripsi ini, terima kasih kepada teman-teman kuliah dan sahabat-sahabat saya Eva, Aaf, Reshi, Shilla, Adel, Salsa, Olivia, Nada, Meli, Maudy, Disa, dan Fida.

Terimakasih kepada diri saya sendiri, karena sudah berusaha dan tidak menyerah untuk menyelesaikan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP *ONLINE FEAR OF MISSING OUT* (ON-FOMO) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK”.

Skripsi ini merupakan laporan yang diajukan sebagai persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik dan Pembimbing Skripsi 1
2. Ibu Prianggi Amelasasih, S. Psi., M. Si selaku Ka. Prodi Psikologi
3. Ibu Asti Candrasasi Catur Putri., M. Psi., Psikolog selaku Pembimbing Skripsi 2
4. Ibu Idha Rahayuningsih., M. Psi., Psikolog selaku dosen wali
5. Seluruh dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
6. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Walau demikian, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

Gresik, Juli 2024

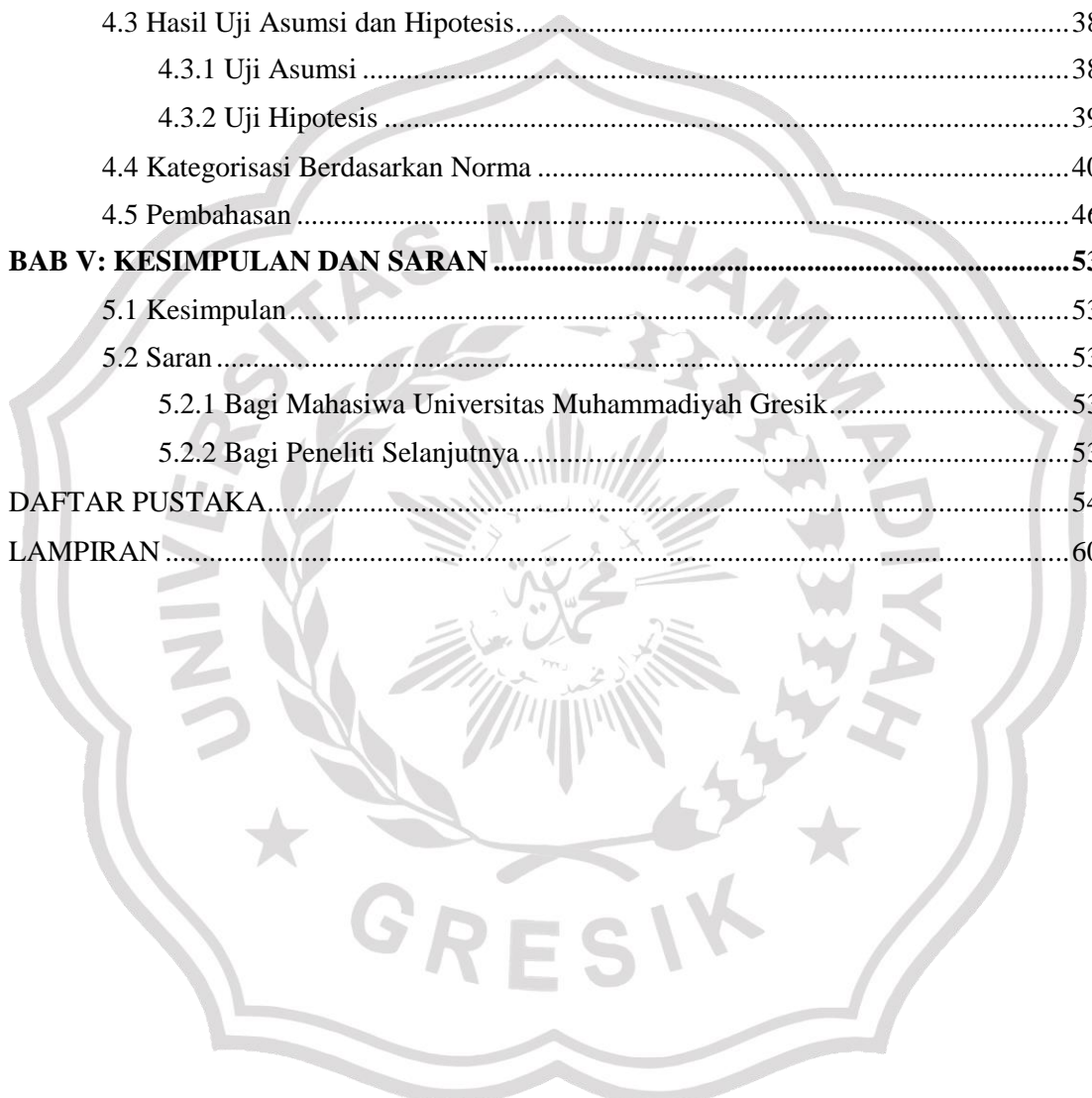
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Motto.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiv
Abstrak.....	xv
<i>Abstrack</i>	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Online Fear Of Missing Out</i> (ON-FOMO).....	14
2.1.1 Definisi <i>Online Fear of Missing Out</i>	14
2.1.2 Dimensi <i>Online Fear of Missing Out</i>	15
2.1.3 Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	16
2.1.4 Faktor-faktor <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	17
2.2 Kebersyukuran.....	18
2.2.1 Definisi Kebersyukuran.....	18
2.2.2 Aspek-aspek Kebersyukuran.....	19
2.2.3 Efek Psikologis Kebersyukuran.....	20

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran.....	20
2.3 Dewasa Awal.....	21
2.3.1 Pengertian Dewasa Awal	21
2.3.2 Karakteristik Dewasa Awal	22
2.4 Hubungan Antar Variabel.....	23
2.5 Kerangka Konseptual.....	25
2.6 Hipotesis Penelitian	25
BAB III : METODE PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian.....	26
3.2 Identifikasi Variabel	26
3.2.1 Variabel Terikat	26
3.2.2 Variabel Bebas	26
3.3 Definisi Operasional	26
3.3.1 <i>Online Fear of Missing Out</i> (ON-FOMO).....	26
3.3.2 Kebersyukuran	27
3.4 Populasi dan Teknik Sampling	28
3.4.1 Populasi.....	28
3.4.2 Teknik Sampling.....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.5.1 Skala <i>Online Fear of Missing Out</i> (ON-FOMO).....	29
3.5.2 Skala Kebersyukuran	30
3.6 Validitas dan Reliabilitas	31
3.6.1 Validitas	31
3.6.2 Reliabilitas	31
3.7 Teknik Analisis Data	31
3.7.1 Uji Normalitas.....	32
3.7.2 Uji Linieritas	32
3.7.3 Uji Hipotesis	32
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	33
4.1.1 Profil Universitas Muhammadiyah Gresik	33
4.1.2 Visi, Misi, dan Tujuan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	33
4.1.3 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	34

4.1.4 Hambatan dalam Proses Penelitian	35
4.1.5 Subjek Penelitian	35
4.2 Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas	36
4.2.1 Uji Validitas	36
4.2.2 Uji Reliabilitas	37
4.3 Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis.....	38
4.3.1 Uji Asumsi	38
4.3.2 Uji Hipotesis	39
4.4 Kategorisasi Berdasarkan Norma	40
4.5 Pembahasan	46
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	53
5.2.1 Bagi Mahasiwa Universitas Muhammadiyah Gresik.....	53
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka konseptual25



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara ON-FOMO Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik	4
Tabel 1. 2 Hasil Wawancara Kebersyukuran Mahasiwa Universitas Muhammadiyah Gresik .	9
Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Online Fear Of Missing Out</i> (Y)	29
Tabel 3. 2 Skoring Skala <i>Online Fear Of Missing Out</i> (Y).....	30
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kebersyukuran (X)	30
Tabel 3. 4 Skoring Skala Kebersyukuran (X).....	31
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	35
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Online Fear Of Missing Out</i>	36
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran	37
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Skala <i>Online Fear Of Missing Out</i>	38
Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran	38
Tabel 4. 6 Uji Normalitas ON-FOMO dan Kebersyukuran	38
Tabel 4. 7 Uji Linearitas ON-FOMO dan Kebersyukuran	39
Tabel 4. 8 ANOVA.....	39
Tabel 4. 9 Koefisien Determinasi	39
Tabel 4. 10 Koefisien Regresi	40
Tabel 4. 11 Rumus Norma Kategorisasi.....	41
Tabel 4. 12 Statistik Deskriptif.....	41
Tabel 4. 13 Norma Skor <i>Online Fear Of Missing Out</i>	41
Tabel 4. 14 Norma Skor Kebersyukuran	42
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Jenis Kelamin * ON-FOMO.....	42
Tabel 4. 16 Tabulasi Silang Rentang Usia * ON-FOMO.....	42
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang Fakultas * ON-FOMO	43
Tabel 4. 18 Tabulasi Silang Semester * ON-FOMO.....	43
Tabel 4. 19 Tabulasi Silang Jumlah Media Sosial * ON-FOMO	44
Tabel 4. 20 Tabulasi Silang Durasi Penggunaan Media Sosial * ON-FOMO	44
Tabel 4. 21 Aitem ON-FOMO Banyak Dipilih Responden	45
Tabel 4. 22 Aitem ON-FOMO Sedikit Dipilih Responden	45
Tabel 4. 23 Aitem Kebersyukuran Banyak Dipilih Responden	45
Tabel 4. 24 Aitem Favorable Sedikit Dipilih Responden.....	46

DAFTAR RUMUS

Rumus 1 Rumus Slovin	28
Rumus 2 Persamaan Regresi Linear Sederhana	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Fakultas	61
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian DPPM	61
Lampiran 3 Berita Acara Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I	63
Lampiran 4 Berita Acara Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	64
Lampiran 5 Hasil <i>Plagiarism Checker</i>	65
Lampiran 6 Izin Penggunaan Skala Variabel Kebersyukuran	66
Lampiran 7 Izin Penggunaan Skala Variabel ON-FOMO	67
Lampiran 8 Kuesioner Penelitian	68
Lampiran 9 Kuesioner <i>Online</i> (Google Form)	72
Lampiran 10 Tabulasi Data ON-FOMO	73
Lampiran 11 Tabulasi Data Kebersyukuran	75
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas ON-FOMO	76
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kebersyukuran	77
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	78
Lampiran 15 Hasil Uji Linieritas	79
Lampiran 16 Hasil Uji Hipotesis	80
Lampiran 17 Hasil Uji Statistik Deskriptif	81
Lampiran 18 Hasil Uji Frekuensi ON-FOMO	82
Lampiran 19 Hasil Uji Frekuensi Kebersyukuran	89
Lampiran 20 Tabulasi Silang ON-FOMO	91

ABSTRAK

Naurah Hidni Zahirah (200701009). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Online Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik

Kemudahan mengakses informasi di media sosial dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya baik dari segi fisik maupun psikologis, salah satunya yakni fenomena *online fear of missing out* (ON-FOMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *online fear of missing out* (ON-FOMO) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Adapun teknik sampling yang digunakan yakni teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 370 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala ON-FOMO dan skala GQ-6 versi Indonesia. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *online fear of missing out* (ON-FOMO) sebesar 3,5%. Berdasarkan karakteristik subjek, ditemukan hasil bahwa individu dengan jenis kelamin perempuan mengalami ON-FOMO yang tinggi dibandingkan laki-laki dan penelitian ini juga membuktikan bahwa semakin banyak waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial serta banyaknya media sosial yang dimiliki seseorang dapat menyebabkan ON-FOMO meningkat. Mayoritas subjek dalam penelitian ini mengalami ON-FOMO dan kebersyukuran dengan kategori sedang.

Kata kunci: *online fear of missing out* (ON-FOMO), kebersyukuran



ABSTRACT

Naurah Hidni Zahirah (200701009). *The Effect of Gratitude on Online Fear Of Missing Out in Students of Muhammadiyah Gresik University*

The ease of accessing information on social media can have a negative impact on users both physically and psychologically, one of which is the phenomenon of online fear of missing out (ON-FOMO). This study aims to determine the effect of gratitude on online fear of missing out (ON-FOMO) in students of Muhammadiyah Gresik University. This research uses quantitative methods with survey research type. The sampling technique used was purposive sampling technique with a sample of 370 students. The data collection technique used the ON-FOMO scale and the Indonesian version of the GQ-6 scale. The data analysis technique used is simple regression analysis. The results of this study indicate that there is an effect of gratitude on online fear of missing out (ON-FOMO) of 3,5%. Based on the characteristics of the subjects, it was found that individuals with female gender experienced high ON-FOMO compared to men and this study also proved that the more time used to access social media and the amount of social media a person has can cause ON-FOMO to increase. The majority of subjects in this study experienced ON-FOMO and gratitude in the moderate category.

Keywords: *online fear of missing out (ON-FOMO), gratitude*

