

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA
PENGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

AMARTIA WAHYU FADHILAH

F 100 200 191

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2024

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA
PENGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

AMARTIA WAHYU FADHILAH

F 100 200 191

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA
PENGUNA MEDIA SOSIAL**

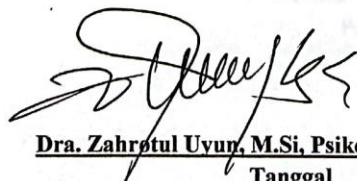
Oleh :

AMARTIA WAHYU FADHILAH
F 100 200 191

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psikolog
Tanggal

NIK.NIDN: 592/060706641

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA
PENGUNA MEDIA SOSIAL**

Yang diajukan oleh :

AMARTIA WAHYU FADHILAH
F 100 200 191

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
25 Juli 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog

Penguji I

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi

Penguji II

Dr. Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si



Surakarta, 25 Juli 2024



Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK.NIDN: 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Amartia Wahyu Fadhilah
NIM : F 100 100 001
Fakultas : Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : Hubungan antara Kontrol Diri dan Kesejahteraan Psikologis
dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya probadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 8 Juli 2024



Amartia Wahyu Fadhilah

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah hirabbil 'alamin

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan kenikmatan, kemudahan, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini selesai karena adanya bimbingan, dukungan, serta doa yang telah diberikan dari semua pihak sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua peneliti yaitu Bapak Heru Wahyu dan Ibu Lis serta Adik peneliti yaitu Yusuf yang selalu memberikan doa, dukungan, dan fasilitas penunjang dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Terima kasih kepada Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing, memberi arahan dan meluangkan waktunya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan seluruh staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu serta membantu peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
5. Terimakasih kepada seluruh teman-teman terdekat peneliti yang telah memberi dukungan, semangat, dan do'a serta pihak yang membantu tanpa sepengetahuan peneliti.
6. Terima kasih pada diri sendiri karena mau bertahan sampai saat ini sehingga mampu mendapatkan gelar sarjana psikologi.
7. Terima kasih kepada EXO karena menjadi salah satu motivasi dan sumber semangat saya dalam proses menyelesaikan skripsi.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan Penguji.....	iii
Surat Pernyataan.....	iv
Ucapan Terimakasih.....	v
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Lampiran	viii
Abstrak	1
Abstract	2
Pendahuluan	3
Metode	14
Hasil	21
Pembahasan	26
Kesimpulan dan Saran	30
Daftar Pustaka	32
Lampiran	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Survei Awal	5
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	16
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri	17
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	18
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas	20
Tabel 6. Data Demografi Subjek Penelitian.....	21
Tabel 7. Uji Normalitas.....	21
Tabel 8. Uji Linearitas.....	22
Tabel 9. Uji Heteroskedastisitas.....	22
Tabel 10. Uji Multikolinearitas	23
Tabel 11. Uji Hipotesis Mayor.....	23
Tabel 12. Uji Hipotesis Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i>	23
Tabel 13. Uji Hipotesis Kesejahteraan Psikologis dengan <i>Fear of Missing Out</i> ..	23
Tabel 14. Sumbangan Efektif.....	24
Tabel 15. Kategorisasi Kontrol Diri.....	24
Tabel 16. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	25
Tabel 17. Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blue Print</i> Skala.....	35
Lampiran 2. Perhitungan Uji Validitas	41
Lampiran 3. Skala	45
Lampiran 4. Perhitungan Uji Reliabilitas.....	49
Lampiran 5. Hasil Olah Data Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	50
Lampiran 6. Kategorisasi Data Hasil Penelitian	55
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i> (IC).....	56
Lampiran 8. Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data	57
Lampiran 9. Bukti Uji Turnitin	58
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian	59