



**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL GENERASI Z DI
KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

AUDREY ZERLINA

46121010030

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL GENERASI Z DI
KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

AUDREY ZERLINA

46121010030

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya, jika semua pernyataan yang ada dalam Tugas Akhir ini:

Nama : Audrey Zerlina
NIM : 46121010030
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out*
: Penggunaan Media Sosial Genarasi Z di Kota
Tangerang

Menerangkan bahwa segala isi dalam karya ilmiah dalam tugas akhir ini adalah hasil dari kajian pustaka, penelitian langsung dan merupakan buah pikiran saya sendiri yang mendapatkan bimbingan dari Dosen Pembimbing yang telah ditetapkan dengan Surat Keputusan dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Pembahasan topik dalam karya ilmiah ini belum pernah menjadi hal yang diangkat oleh pihak manapun dalam memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi lain. Pemeriksaan terhadap segala informasi, data, dan hasil pengolahan yang dilakukan dalam penelitian ini dapat ditindaklanjuti kebenarannya secara jelas.

MERCU BUANA

Jakarta, Juni 2025


1000
METERAI
TEMPEL
DB388ANX009185009
Audrey Zerlina

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Audrey Zerlina

NIM : 46121010030

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self-Control Dengan Fear Of Missing Out Penggunaan Media Sosial Generasi Z Di Kota Tangerang

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si ()
NIDN : 0314057502

Ketua Penguji : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si. ()
NIDN : 0312047205

Penguji 1 : Ahmad Naufalul Umam, M.Si. ()
NIDN : 0308069001

Jakarta, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Melliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Penulis ucapkan puji syukur serta nikmat kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat-Nya yang melimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu Tujuan dibuatnya skripsi ini oleh peneliti guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari bantuan, motivasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Andi Adriansyah, M. Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi.Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E,Sy, M. Si. Sy selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan penuh kesabaran dan perhatian membimbing penulis hingga sampai pada titik ini. Terima kasih telah percaya, membantu, membimbing, dan selalu mendorong penulis untuk berkembang.
5. Ibu Dr. Istiqomah, M,Si. dan Ibu Miftakhul Nuuril Azizah, Ma selaku dosen *reviewer* dan dosen *expert judgement* pada penelitian ini.
6. Dosen penguji atas saran dan masukkan untuk penelitian saya.
7. Dosen-dosen Fakultas Psikologi yang saya cintai serta hormati, yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
8. Teristimewa untuk keluarga tercinta yaitu Ayah Agus dan Mama Upi, serta adik-adik tersayang Satria, Farell, dan Arjuna. Juga untuk Mbah Putri dan seluruh keluarga besar yang selalu menjadi rumah terhangat dalam setiap langkah hidup penulis. Terima kasih yang tak terhingga atas cinta yang tulus, doa yang tak pernah putus, serta keyakinan dan dukungan yang begitu

besar terhadap setiap pilihan dan mimpi penulis. Kehadiran kalian adalah sumber kekuatan yang tak ternilai.

9. Kepada seseorang yang kehadirannya tak kalah penting, Mr. Na, terima kasih telah menjadi pendengar setia dalam setiap keluh kesah penulis. Terima kasih atas kontribusi, dukungan, dan semangat yang senantiasa diberikan. Kehadiranmu menjadi bagian berarti dalam perjalanan panjang ini, hingga akhirnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Teruntuk Syabna, yang telah banyak membantu dan menemani setiap proses penulisan tugas akhir ini. Terima kasih karena sudah menjadi patner terbaik dalam proses penulisan tugas akhir ini mulai dari penyusunan proposal, pengurusan berkas uji kompetensi, penelitian, olah data, hingga persiapan sidang.
11. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada teman terbaik sejak awal perkuliahan hingga akhir, yaitu Mba Avreil, Nyomar, Mute, dan Nanda, yang senantiasa hadir memberikan bantuan, saran, serta motivasi yang tak ternilai selama perjalanan perkuliahan penulis.
12. Teruntuk teman-teman lainnya yang tak bisa disebutkan satu per satu terima kasih telah kebersamai penulis dalam proses penulisan tugas akhir ini. Terima kasih telah menjadi partner bertumbuh dalam segala kondisi termasuk situasi-situasi tak terduga. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik, pemberi semangat, dan pengingat setia bahwa setiap tantangan dalam proses ini pada akhirnya akan terlewati.
13. Terakhir, untuk diri sendiri. Terima kasih telah bertahan hingga titik ini, meski sering diliputi keraguan dan ketidakpercayaan pada kemampuan sendiri. Terima kasih karena tetap melangkah, walau hanya perlahan. Setiap langkah kecil yang diambil adalah bagian penting dari perjalanan ini. Terima kasih sudah memilih untuk terus berusaha, meski keputusan kerap menyapa. Terima kasih karena tidak menyerah, sesulit apa pun proses penyusunan tugas akhir ini. Kamu telah menyelesaikannya dengan sebaik dan semaksimal mungkin. Berbahagialah selalu, di mana pun berada. Untukmu, Audrey dengan segala kurang dan lebih mari rayakan keberanian untuk terus mencoba dan menjadi versi terbaik dari diri sendiri.

Sebagai penutup, saya berharap semoga segala bentuk bantuan dan kebaikan dari semua pihak mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa. Saya juga berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu, khususnya di bidang Psikologi.

Jakarta, Juli 2025

Audrey Zerlina



HALAMAAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Audrey Zerlina
NIM : 46121010030
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out*
Penggunaan Media Sosial Genarasi Z di Kota
Tangerang

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, Juni 2025

Yang menyatakan



Audrey Zerlina

ABSTRAK

Nama : Audrey Zerlina
NIM : 46121010030
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out*
Penggunaan Media Sosial Genarasi Z di Kota
Tangerang
Pembimbing : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M. Si., M. E. Sy

Fear of Missing Out dalam konteks ini didefinisikan rasa khawatir atau cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman atau informasi orang lain, yang memicu keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. Penelitian ini dilakukan terhadap 195 responden pengguna media sosial. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa instrumen, yaitu Skala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) dan *Brief Self-Control Scale*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-control* dengan FoMO. Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam *self-control*, semakin rendah pula kemungkinan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, ketika tingkat *self-control* rendah, kecenderungan untuk merasakan FoMO menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis (Ha) diterima.

Kata kunci: *Fear of Missing Out, Self-Control, Generasi Z*

ABSTRACT

Name : Audrey Zerlina
NIM : 46121010030
Study Program : Psikologi
Thesis Report Title : *The Relationship between Self-Control and Fear of Missing Out in Generation Z Social Media Usage in Tangerang City*
Counsellor : Dr. Merly Erlina, M. Si., M. E. Sy

Fear of Missing Out in this context is defined as the feeling of worry or anxiety when individuals feel left behind from the experiences or information of others, which triggers the desire to stay connected to the activities of others through social media. This study was conducted on 195 social media users. The research method used a quantitative approach with correlational data analysis techniques. Sampling was conducted using non-probability sampling with purposive sampling techniques. Data collection was carried out using several instruments, namely the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) and the Brief Self-Control Scale. The results of the study revealed a negative and significant relationship between self-control and FoMO. This means that the higher an individual's self-control ability, the lower the likelihood of experiencing FoMO. Conversely, when self-control is low, the tendency to experience FoMO becomes higher. Therefore, it can be concluded that the hypothesis (H_a) is accepted.

Key words: *Fear of Missing Out, Self-Control, Generation Z*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Fear of Missing Out</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	9
2.2 <i>Self-Control</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Self-Control</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Self-Control</i>	11
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Control</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	13

2.4 Dinamika Penelitian	17
2.5 Kerangka Berpikir	18
2.6 Hipotesis.....	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Populasi dan Sampel	20
3.2.1 Populasi	20
3.2.2 Sampel	20
3.2.3 Teknik Sampling.....	22
3.2.4 Teknik Pengumpulan Data	22
3.3. Definisi Operasional.....	22
3.3.1. <i>Fear of Missing Out</i>	22
3.3.2 <i>Self-Control</i>	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.4.1 Alat Ukur <i>Fear of Missing Out</i>.....	23
3.4.2 Alat Ukur <i>Self-Control</i>	24
3.5 Validitas dan Reabilitas	25
3.5.1 Validitas	25
3.5.2 Realiabilitas.....	29
3.6 Analisis yang digunakan	29
3.6.1 Analisis Deskriptif	29
3.6.2 Analisis Inferensial	29
3.6.3 Uji Tambahan	30
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	31
4.2 Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	33
4.2.1 Hasil Analisis Deskriptif	33
4.2.2 Hasil Kategorisasi Variabel	34
4.3 Analisis Inferensial.....	35
4.3.1 Hasil Uji Asumsi Klasik	35

4.3.2 Uji Hipotesis	36
4.3.3 Uji Tambahan	39
4.4 Pembahasan.....	40
BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	44
5.3 Saran.....	45
5.3.1 Saran Teoritis	45
5.3.2 Saran Praktis	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3.1 Perhitungan <i>G*Power</i>	21
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Fear of Missing Out Scale</i> ; (Przybylski et al. (2013)	24
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Brief Self-Control Scale</i> ; (Tangney et al., 2004).....	24
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Fear of Missing Out Scale</i>	25
Tabel 3.5 Uji Validitas CFA	26
Tabel 3.6 Hasil <i>Analysis Item Try Out Fear of Missing Out</i>	27
Tabel 3.7 Hasil <i>Analysis Item Try Out Self-Control</i>	28
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Try Out</i>	29
sTabel 4.1 Data Demografi Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.2 Data Demografi Usia.....	32
Tabel 4.3 Data Demografi Platform Media Sosial	32
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif.....	33
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	34
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi <i>Skor Self-control</i>	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.8 Hasil Linearitas <i>Fear of missing out dan Self-control</i>	36
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi.....	36
Tabel 4.10 Hasil Uji Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	37
Tabel 4.11 Hasil Uji Beda pada Demografi Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.12 Hasil Uji Anova Satu Jalur (<i>One-Way Anova</i>) pada Demografi Usia .	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Hasil G*Power	21
--------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur	51
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 3 Penentuan Sampel Minimum dengan G*Power	67
Lampiran 4 Confirmatory Factor Analysis (CFA)	68
Lampiran 5 Uji Kualitas Instrumen	70
Lampiran 6 Gambaran Umum Responden.....	71
Lampiran 7 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	73
Lampiran 8 Uji Asumsi	76
Lampiran 9 Hasil Uji Plagiarisme.....	79

