



**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP FOMO PADA
GENERASI-Z YANG BEKERJA DI JABODETABEK**



SKRIPSI

MAXI MARVELINO IRAWAN

46121110012

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP FOMO PADA
GENERASI-Z YANG BEKERJA DI JABODETABEK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

MAXI MARVELINO IRAWAN

46121110012

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan yang sebenar-benarnya jika semua pernyataan yang ada dalam Tugas Akhir ini:

Nama : Maxi Marvelino Irawan
NIM : 46121110012
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap FoMO pada Generasi-Z yang Bekerja Di Jabodetabek

Bahwa benar merupakan hasil dari karya saya sendiri dengan bimbingan dosen yang telah saya pilih di awal penyusunan Tugas Akhir dan dengan persetujuan dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini, sebelumnya belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi yang lainnya. Semua data, informasi serta hasil dari pengolahan data yang telah digunakan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan sumber yang jelas serta dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 15 Agustus 2025



Maxi Marvelino Irawan

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Maxi Marvelino Irawan

NIM : 46121110012

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri terhadap FoMO Pada Gen-Z yang Bekerja di Jabodetabek

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 : Ahmad Sabir, M.Phil.
NIDN : 0304118201

()

Ketua Penguji : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

Penguji 1 : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0314108301

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 25 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur pada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala hikmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap FoMO pada Generasi-Z yang Bekerja Di Jabodetabek”.

Penyusunan Tugas Akhir ini dibuat dan diajukan untuk dapat memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Selain itu, tujuan penyusunan Tugas Akhir ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai judul pada Tugas Akhir ini.

Selama penyusunan Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penyusunannya tidak lepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan pengerjaan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi I Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, S.Psi, M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing yang dalam proses penulisan Tugas Akhir ini telah membimbing dengan baik, sabar, selalu memberikan motivasi, dukungan serta memberikan banyak ilmu selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
7. Ibu Dina Syakina, S.Si., M.Si., selaku Ketua Sidang Tugas Akhir yang sudah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.

8. Ibu Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji Tugas Akhir yang sudah menguji, memberikan masukan serta saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang telah membangun akan penulis terima dengan senang hati dan menjadi bagian dari masukan atas kekurangan yang ada. Penulis berharap, Tugas Akhir ini dapat bermanfaat untuk semua pihak yang memerlukan.

Jakarta, 15 Agustus 2025



Maxi Marvelino Irawan



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maxi Marvelino Irawan
NIM : 46121110012
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap FoMO pada Generasi-Z yang Bekerja Di Jabodetabek

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, maka dari itu dengan ini menyatakan memberikan ijin dan menyetujui kepada Universitas Mercu Buana untuk dapat memiliki Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berkah menyimpan mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasi Skripsi yang telah saya buat dengan tetap men-cantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 15 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Maxi Marvelino Irawan

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP FOMO PADA GENERASI-Z YANG BEKERJA DI JABODETABEK

Maxi Marvelino Irawan

46121110012

Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana, Jakarta

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin meningkat di kalangan pekerja muda Generasi Z di Jabodetabek yang hidup di tengah derasnya arus digital dan keterhubungan sosial tanpa batas. Tingginya penggunaan media sosial mendorong munculnya rasa cemas untuk selalu mengikuti perkembangan informasi dan aktivitas orang lain, sehingga menimbulkan tekanan psikologis serta berpotensi menurunkan produktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap FoMO pada pekerja muda Gen-Z, mengingat kontrol diri merupakan kemampuan penting dalam mengatur dorongan, menunda kepuasan sesaat, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 135 responden pekerja muda Generasi Z yang aktif bekerja di wilayah Jabodetabek dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) untuk mengukur kontrol diri dan skala FoMO yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) untuk mengukur tingkat FoMO. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan ($\rho = -0,431$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat FoMO yang dialami. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada kedua variabel, menggambarkan bahwa mereka masih memiliki kerentanan untuk terdistraksi oleh notifikasi dan aliran informasi digital. Temuan ini menegaskan peran kontrol diri sebagai faktor protektif yang mampu menekan kecenderungan FoMO, sekaligus menjaga fokus, produktivitas, serta kesehatan mental di dunia kerja modern. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis mengenai hubungan kontrol diri dan FoMO, serta implikasi praktis bagi pekerja muda maupun perusahaan untuk menumbuhkan kesadaran digital yang sehat.

Kata Kunci: kontrol diri, *Fear of Missing Out*, Generasi Z, pekerja muda, sosial

**THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON FOMO AMONG GENERATION Z
WORKERS IN JABODETABEK**

Maxi Marvelino Irawan

46121110012

Faculty of Psychology

Mercu Buana University, Jakarta

ABSTRACT

The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) has increasingly emerged among young Generation Z workers in Jabodetabek, who live within the constant flow of digital information and limitless social connectivity. Excessive use of social media often generates anxiety about being left behind in social interactions, trends, or opportunities, which may lead to psychological strain and decreased work productivity. This study aims to examine the effect of self-control on FoMO, considering that self-control plays a crucial role in regulating impulses, delaying short-term gratification, and maintaining balance between digital life and real-life responsibilities. The research employed a quantitative approach with a correlational design. A total of 135 young Generation Z workers in Jabodetabek were selected through accidental sampling. The instruments used were the Brief Self-Control Scale (BSCS) to measure self-control and the FoMO scale developed by Przybylski et al. (2013) to assess FoMO levels. Data were analyzed using Spearman's correlation test, which revealed a significant negative relationship ($p = -0.431$; $p < 0.001$), indicating that the higher an individual's self-control, the lower their tendency to experience FoMO. The majority of respondents fell within the moderate category for both variables, suggesting that although they possess a fair degree of self-regulation, they remain vulnerable to digital distractions and continuous notifications. These findings highlight the protective role of self-control in reducing FoMO, helping young workers to sustain focus, productivity, and mental well-being in modern work settings. Thus, the study contributes theoretically by reinforcing the link between self-control and FoMO, and practically by encouraging workers and organizations to foster healthier digital awareness.

Keywords: self-control, Fear of Missing Out, Generation Z, young workers, social

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	
ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	8
2.2. Kontrol Diri.....	10
2.3. Definisi Generasi-Z yang bekerja	12
2.5. Dinamika Penelitian.....	14
2.6. Kerangka Berpikir.....	15
2.7. Hipotesis.....	16
BAB 3 METODE PENELITIAN	17
3.1. Desain Penelitian.....	17
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	17
3.3. Definisi Operasional.....	19
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.5. Instrumen Penelitian.....	20

3.6.	Teknik Pengujian Alat Ukur 3.6.1 Uji Validitas.....	22
3.7.	Teknik Analisis Data.....	22
BAB 4 PEMBAHASAN		24
4.2	Analisa Uji Deskriptif	26
4.3	Hasil Uji Asumsi	28
4.4	Hasil Uji Regresi Linearitas Sederhana	30
4.5	Uji Hipotesis	36
4.5	Diskusi	43
BAB 5 KESIMPULAN & SARAN		45
5.1	Kesimpulan	45
5.2	Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA		47
LAMPIRAN.....		52



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	15
Tabel 3.1 Angkatan Kerja (AK) Menurut Golongan Umur	17
Tabel 3.2 Blueprint Alat Ukur Kontrol Diri	21
Tabel 3.3 Blueprint Alat Ukur Fear of Missing Out (FoMO).....	21
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	24
Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Range Usia	24
Tabel 4.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Kategori Pekerjaan	25
Tabel 4.4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili.....	25
Tabel 4.5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pengeluaran Per Bulan	26
Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Skala Kontrol Diri & Fear of Missing Out...	27
Tabel 4.7 Acuan Kategorisasi Skala	27
Tabel 4.8 Kategorisasi Skala Kontrol Diri.....	28
Tabel 4.9 Kategorisasi Skala Fear of Missing Out	28
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	29
Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri.....	29
Tabel 4.12 Hasil Uji Reliabilitas Fear of Missing Out.....	30
Tabel 4.13 Tabel Deskriptif Regresi Linear Sederhana	30
Tabel 4.14 Model Regresi Linear Sederhana	31
Tabel 4.15 Uji ANOVA Regresi Linear Sederhana	31
Tabel 4.16 Koefisien Regresi	32
Tabel 4.17 Kolinearitas Diagnostik.....	33
Tabel 4.18 Statistik Residual.....	33
Tabel 4.19 Hasil Uji Korelasi Kontrol diri dengan Fear of Missing Out.....	36
Tabel 4.20 Hasil Uji Antar Dimensi Kontrol diri dengan Fear of Missing Out ...	37
Tabel 4.21 Independent Sample T-Test	38
Tabel 4.22 ANOVA Berdasarkan Range Usia.....	39
Tabel 4.23 ANOVA Berdasarkan Bidang Pekerjaan	40
Tabel 4.24 ANOVA Berdasarkan Domisili	41
Tabel 4.25 ANOVA Berdasarkan Pengeluaran Per Bulan.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Residuals vs Predicted.....	34
Gambar 4.2 Normalitas Residual (Histogram).....	34
Gambar 4.3 Normalitas Residual (Normal Q-Q Plot).....	35

