



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FOMO
PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL GEN Z DI DAERAH
KHUSUS JAKARTA**

SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
FETTY ERNISAL
46121010121

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA BARAT
2025**



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
FOMO PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL GEN Z DI
DAERAH KHUSUS JAKARTA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

FETTY ERNISAL

46121010121

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA BARAT**

2025

i

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fetty Ernisal

NIM : 46121010121

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan FoMO Pada Pengguna Media Sosial di Daerah Khusus Jakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 02 September 2025



Fetty Ernisal

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Fetty Ernisa

NIM : 46121010121

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan FoMO Pada Pengguna Media Sosial Gen Z di Daerah Khusus Jakarta

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 : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098240

Penguji 1 : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 1021118602

Jakarta, 2 September 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu wata'ala yang senantiasa telah memberikan anugerah, rahmat, dan karunia-Nya kepada peneliti sepanjang pelaksanaan karya ilmiah Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi diri Dengan Fomo Pada Pengguna Media Sosial Gen Z di Daerah Khusus Jakarta”. Karya ilmiah Tugas Akhir ini disusun sebagai upaya dalam memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana yakni Sarjana Psikologi atau yang disingkat dengan S.Psi, pada Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana, Daerah Khusus Jakarta.

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, peneliti merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir penelitian dengan baik. Oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih 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. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
5. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi., Psikolog, M.Si., M.E.Sy. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan sabar membimbing serta memotivasi peneliti selama pengerjaan Tugas Akhir berlangsung, dan jauh sebelum masa semester 7 telah banyak berbagi pengetahuan.
6. Dosen-dosen Fakultas Psikologi yang saya cintai serta hormati, yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.

7. Teruntuk diri peneliti sendiri yang sudah berusaha untuk berjuang, tanpa kenal lelah dalam menjalani semua proses secara bertahap, dan tidak pernah menyerah untuk menyelesaikan Tugas Akhir saat begitu banyak rintangan yang hadir hingga akhirnya Tugas Akhir ini dapat selesai.
8. Orang Tua tercinta, terutama almarhumah ibu tersayang, yang sudah memotivasi peneliti untuk terus melanjutkan studi hingga saat ini, kakak dan adik yang juga senantiasa memberikan dukungan pada peneliti.
9. Teruntuk sahabat sekamar peneliti selama kuliah, pemilik Nim 46120010140 yang telah memotivasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Serta semua pihak yang turut berperan dalam penelitian ini, yang namanya tak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah Subhanahu wata'ala membalas kebaikan dan selalu mencurahkan hidayah serta taufik-Nya. Aamiin yaa Robbal 'alaamiin.

Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dalam penyajian hasil. Berkenaan dengan hal tersebut, peneliti sangat terbuka terhadap kritik maupun saran yang bersifat membangun yang diberikan dalam penelitian ini. Semoga hasil karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi pembaca maupun peneliti di masa yang akan datang.

MERCU BUANA

Jakarta, september 2025

Fetty Ernisal

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fetty Ernisa
NIM : 46121010121
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi diri Dengan Fomo Pada Pengguna Media Sosial Gen Z Di Daerah Khusus Jakarta

Melalui hal ini memberikan izin dan persetujuan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) terhadap karya ilmiah dengan judul tersebut di atas disertai perangkat yang ada jika diperlukan, untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif kepada Universitas Mercu Buana ini juga memberikan hak untuk menyimpan, mengubah format, mengelola dalam bentuk *data base*, merawat, dan mempublikasikan hasil penelitian dalam Skripsi ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/peneliti dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, september 2025



HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FOMO PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL GEN Z DI DAERAH KHUSUS JAKARTA

Fetty Ernisa

46121010121

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana, Daerah Khusus Jakarta

ABSTRAK

Platform digital saat ini tidak hanya berguna untuk mencari informasi saja, tetapi juga memberikan kesempatan bagi individu untuk mengetahui aktivitas orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan pengalaman yang dimilikinya terutama pada generasi z. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan fomo pada pengguna media sosial gen z. Salah satu faktor yang berkontribusi pada fomo adalah regulasi diri, dimana individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah lebih rentan terhadap perasaan fomo. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi diri dengan fomo pada pengguna media sosial gen z di Daerah Khusus Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi bivariat. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan menggunakan *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden 200 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa instrumen, yaitu skala regulasi diri (SSRQ) dan skala *Fear of Missing Out* (FoMOS). Hasil nilai korelasi signifikansi 0,400 menunjukkan bahwa hasil ini lebih tinggi dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dan FOMO (*Fear of Missing Out*) tidak berkorelasi secara signifikan. Kata Kunci : Regulasi diri, *Fear of Missing Out* (Fomo), Media Sosial

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND Fomo
AMONG GEN Z SOCIAL MEDIA USERS IN SPECIAL
REGION OF DAERAH KHUSUS JAKARTA**

Fetty Ernisa

46121010121

Faculty of Psychology

Universitas Mercu Buana, Daerah Khusus Jakarta

ABSTRACT

Digital platforms today are not only useful for seeking information but also provide individuals the opportunity to observe the activities of others that are perceived as more valuable than their own experiences. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between self-regulation and fomo among gen z social media users. One factor contributing to FOMO is Self-Regulation, whereby individuals with low levels of Self-Regulation are more prone to feelings of Fomo. This study aims to analyze the relationship between Self-Regulation and Fomo among Gen Z social media users in the special capital region of Jakarta. This research employs a quantitative approach with a bivariate correlation method. Sampling was conducted using non-probability sampling through purposive sampling techniques with a total of 200 respondents. Data collection utilized several instruments, namely self-regulation scale(SSRQ) and Fear of Missing Out (Fomos) scale. This indicates that self-regulation and fomo are not significantly correlation.

Keywords: Self-Regulation, Fear of Missing Out (Fomo), Social Media

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	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 Fear of Missing Out (Fomo)	8
2.1.1 Pengertian Fomo	8
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Fear Of Missing Out</i> (Fomo)	9
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (Fomo).....	10
2.1.4 Dampak Fear of Missing Out.....	12
2.2 Regulasi diri	14
2.2.1 Definisi Konseptual Regulasi diri.....	14
2.2.2 Aspek Aspek Regulasi diri.....	14
2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi diri.....	15

2.3	Generasi z	15
2.3.1	Definisi Gen Z.....	15
2.4	Hubungan Antara Regulasi diri Dengan <i>Fear of Missing Out</i> (Fomo) ...	16
2.5	Penelitian Terdahulu	18
2.6	Dinamika Penelitian dan Kerangka Berpikir	23
2.7	Hipotesis Penelitian	25
BAB III		26
METODE PENELITIAN		26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Variabel Penelitian.....	26
3.3	Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1	Populasi.....	27
3.3.2	Sampel.....	27
3.4	Definisi Operasional Variabel	28
3.4.1	Definisi Operasional <i>Fear of Missing Out</i> (Fomo).....	28
3.3.2	Definisi Operasional <i>Self Regulation</i> (Regulasi diri)	28
3.4	Instrumen Penelitian	29
3.5	Validitas dan Reabilitas	32
3.5.1	Uji Validitas	32
3.5.2	Reliabilitas dan Analisis Item	33
3.6	Analisis Deskriptif	34
3.7	Uji Asumsi Klasik.....	35
3.7.1	Uji Normalitas.....	35
3.8	Uji Hipotesis	35
BAB IV		36
HASIL PEMBAHASAN		36
4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.2	Gambaran Umum Responden Penelitian	36
4.2.1	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	36
4.2.2	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.2.3	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili	38

4.2.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Media Sosial.....	38
4.2.5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Media Sosial	39
4.3 Hasil Analisis Deskriptif.....	40
4.4 Kategorisasi Skor Variable Penelitian	40
4.4.1 Kategorisasi Variabel Regulasi diri (X)	41
4.5 Uji Asumsi	43
4.5.1 Uji Normalitas	43
4.8. Uji Hipotesis	46
4.8.1 Uji Korelasi.....	46
4.9. Uji Tambahan	46
4.9.1. Uji Antar Dimensi.....	46
4.10. Pembahasan.....	47
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	50
5.3 Saran	51
5.3.1 Saran Teoritis.....	51
5.3.1 Saran Praktis	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Penelitian	25
Gambar 3. 1. G-Power	28
Gambar 4. 1. Visual Q-Q Plot Variabel Regulasi diri	44
Gambar 4. 2. Visual Blox Plot Variabel Regulasi diri.....	44
Gambar 4. 3. Visual Q-Q Plot Variabel Fear of Missing Out (Fomo).....	45
Gambar 4. 4 Visual Blox Plot Variabel Fear of Missing Out (Fomo)	45



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu	23
Tabel 3. 1. Blue Print Skala Regulasi diri.....	30
Tabel 3. 2. Blue Print Skala Fear of Missing Out (Fomo).....	31
Tabel 3. 3. Hasil Uji Validitas	33
Tabel 3. 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	34
Tabel 4. 1. Data Demografi Usia	36
Tabel 4. 2. Data Demografi Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4. 3. Data Demografi Domisili.....	38
Tabel 4. 4. Data Demografi Lama Penggunaan Media Sosial	38
Tabel 4. 5. Data Demografi Media Sosial.....	39
Tabel 4. 6 Distribusi Nilai Hipotetik.....	40
Tabel 4. 7. Substitusi Kategorisasi Regulasi diri	41
Tabel 4. 8. Kategorisasi Variabel Fear of Missing Out (Fomo) (Y).....	42
Tabel 4. 9. Substitusi Kategorisasi Fear of Missing Out (Fomo)	42
Tabel 4. 10. Hasil Uji Normalitas One Sample Kolmogorof Smirnov Test	43
Tabel 4. 11. Hasil Uji Korelasi	46

UNIVERSITAS
MERCU BUANA