

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING  
OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA AKTIF PRODI AKUNTANSI  
UNIVERSITAS X PENGGUNA INSTAGRAM DI BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Nur Setiawati**

**201910515142**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi Universitas Pengguna Instagram Di Bekasi  
Nama Mahasiswa : Nur Setiawati  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515142  
Program Studi/ Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0301028304

Pembimbing II



Timorora Sandha Perdana, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0324048801

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi Universitas Pengguna Instagram Di Bekasi  
Nama Mahasiswa : Nur Setiawati  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515142  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Timorora Sandha Perdana, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0324048801

Penguji I : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0301028304

Penguji II : Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0329048504

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
NIDN. 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi Universitas X Di Bekasi, ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumber nya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selaku instansi tempat saya mencari ilmu sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di *foto copy* melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk *digital* dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Nur Setiawati

201910515142

## ABSTRAK

Nur Setiawati, 201910515142. Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi Universitas X Di Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa aktif Prodi Akuntansi Universitas X Di Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Prodi Akuntansi Universitas X dan teknik pengambilan data yang digunakan ialah *snowball sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan ialah skala likert. Berdasarkan hasil korelasi *Spearman*, terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) dengan nilai signifikansi 0,006 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_o$ ) ditolak. Hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) memiliki nilai korelasi sebesar -0,840. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa.

**Kata Kunci:** kontrol diri, *fear of missing out*, mahasiswa

## ABSTRACT

Nur Setiawati, 201910515142. The Relationship between Self-Control and Fear Of Missing Out (FoMO) in Active Students of Accounting Study Program at University X in Bekasi.

This study aims to determine the relationship between self-control and fear of missing out (FoMO) in active students of Accounting Study Program at University X in Bekasi. This research uses quantitative methods with correlational studies. The subjects in this study were active students of Accounting Study Program at University X and the data collection technique used was snowball sampling. The sample in this study amounted to 110 students. The measuring instrument used is a Likert scale. Based on the results of Spearman's correlation, there is a negative relationship between self-control and fear of missing out (FoMO) with a significance value of 0.006 ( $p < 0.05$ ) which means ( $H_a$ ) is accepted and ( $H_o$ ) is rejected. The relationship between self-control and fear of missing out (FoMO) has a correlation value of -0.840. These results indicate that the hypothesis proposed the higher the self-control, the lower the fear of missing out (FoMO) experienced by students.

**Keywords:** *self-control, fear of missing out, college students*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi di Universitas X di Bekasi”. Skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi Psikologi pada jenjang Strata Satu di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia menyediakan dan meluangkan baik waktu, tenaga serta pikiran dalam membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat sehingga dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Kepada Ibu dan Keluarga saya yang telah mendukung saya, memberikan perhatian, kasih sayang, semangat serta mendo'akan saya agar mendapat kelancaran dalam menyusun skripsi ini dengan baik.

6. Cessna Nada Salsabila, S.Psi sebagai *partner* diskusi dengan memberikan masukan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
7. Teman-teman saya, terutama anggota grup Banner Barengan, yaitu Dwi Rahma Nur Azizah, Windri Handayani, Aulya Sholihatul Afiyah, Zahra Hapsanti Susilo, Putri Ade Dena Wijaya, dan Elin Nurhasanah yang telah banyak memberikan dukungan, meluangkan waktu, teman bertukar pikiran pada diskusi, dan terus memberikan semangat kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam pembuatan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan dan kelemahan baik dari segi isi atau pun teknik penulisan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini kelak dapat memberikana manfaat bagi peneliti maupun pembacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Nur Setiawati

201910515142



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	11
1.3    Tujuan Penelitian.....	13
1.4    Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1    Manfaat Teoritis .....	13
1.4.2    Manfaat Praktis .....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	15
2.1 <i>Fear of Missing Out</i> .....	15
2.1.1    Definisi <i>Fear of Missing Out</i> .....	15
2.1.2    Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> .....	15

2.1.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .....	16
2.1.4	Alat Ukur yang Digunakan .....	17
2.2	Kontrol Diri .....	17
2.2.1	Definisi Kontrol Diri .....	17
2.2.2	Aspek–Aspek Kontrol Diri .....	18
2.2.3	Alat Ukur yang Digunakan .....	19
2.3	Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Aktif Prodi Akuntansi Universitas X di Bekasi.....	19
2.4	Kerangka Berpikir Penelitian .....	21
2.5	Hipotesis Penelitian .....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....		23
3.1	Tipe Penelitian.....	23
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
3.3	Definisi Operasional .....	24
3.3.1	<i>Dependent</i> Variabel.....	24
3.3.2	<i>Independent</i> Variabel .....	25
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
3.4.1	Populasi Penelitian .....	25
3.4.2	Sampel Dan <i>Sampling</i> .....	25
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	27
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	31
3.6	Analisis Data .....	33
BAB IV .....		34

HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
4.1 Profil Responden Penelitian .....	34
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	34
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	34
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	35
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	36
4.3 Hasil Penelitian .....	39
4.3.1 Profil Demografis .....	39
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian .....	39
4.3.3 Kategorisasi Penelitian .....	40
4.3.4 Uji Hipotesis .....	45
4.4 Diskusi dan Pembahasan .....	46
BAB V .....	52
KESIMPULAN DAN SARAN .....	52
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Saran .....	52
5.2.1 Saran Teoritis .....	52
5.2.2 Saran Praktis .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka berpikir kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO)..... 21

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Skala <i>Likert</i> .....	28
Tabel 3. 2 Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	28
Tabel 3. 3 Skala Kontrol Diri.....	30
Tabel 3. 4 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....	33
Tabel 4. 1 Tabel Profil Responden Penelitian .....	34
Tabel 4. 2 Validitas Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	36
Tabel 4. 3 Validitas Aitem Skala Kontrol Diri .....	37
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala.....	38
Tabel 4. 5 Deskripsi Variabel .....	39
Tabel 4. 6 Tabel Uji Asumsi .....	39
Tabel 4. 7 Rumus Kategorisasi.....	40
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik <i>Fear of Missing Out</i> .....	42
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	42
Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Kontrol Diri.....	44
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Kontrol Diri.....	45
Tabel 4. 12 Kriteria Koefisien Korelasi .....	45
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi.....	60
Lampiran 2 Pertanyaan Wawancara Pra-Penelitian .....	62
Lampiran 3 Tabulasi Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	63
Lampiran 4 Tabulasi Skala Kontrol Diri .....	65
Lampiran 5 Surat Riset.....	67
Lampiran 6 Pengambilan Data.....	68
Lampiran 7 Izin Menggunakan Alat Ukur Penelitian .....	70
Lampiran 8 Uji Validitas Skala .....	71
Lampiran 9 Uji Reliabilitas Skala .....	73
Lampiran 10 Hasil Uji Asumsi.....	74
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis.....	75
Lampiran 12 Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	76
Lampiran 13 Aitem Skala Kontrol Diri.....	79