

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA GENERASI *POST-MILLENIAL* DI UNIVERSITAS BHAYANGKARA
JAKARTA RAYA**

SKRIPSI

Elsye Ani

201710515037



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
TAHUN 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Generasi *Post-Millennial* Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama Mahasiswa : Elsy Anie

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515037

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Oktober 2021

Bekasi, 11 November 2021

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi,S.H,M.Psi, Psikolog

NIDN. 0301018405



Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0331038702

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Generasi *Post-Millennial* Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Elsyé Ani
Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515037
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Oktober 2021

Bekasi, 11 November 2021

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

Penguji : NIDN. 0324048801

Penguji I : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0331038702

Penguji II : Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi., S.H., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0301018405

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN. 0314078503

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Generasi *Post-Millennial* Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan digandakan 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.

Bekasi, 11 November 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Elsye Ani

NPM. 201710515037

ABSTRAK

Elsye Ani. 201710515037. Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi *Post-Millennial* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Abstrak. Perkembangan internet dan teknologi berkembang pada Generasi *Post-Millennial* yang menjadikan generasi ini mudah dalam mencari informasi atau hal lain secara cepat dan langsung melalui teknologi informasi. Hal ini rentan terhadap generasi *Post-Millennial* yang menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan informasi atau memperoleh berita terkini yang dapat memberikan dampak negatif yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). Kontrol diri memegang peran penting dalam penggunaan *smartphone* untuk melindungi dari dampak negatif *Fear of Missing Out*. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi FoMO yaitu Kontrol Diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Generasi *Post-Millennial* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* dan sampel sebanyak 100 responden. Analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson* dan diperoleh nilai sig sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Generasi *Post-Millennial* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan hipotesis alternatif (H_a) di terima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, Kontrol Diri, Generasi *Post-Millennial*.

ABSTRACT

Elsye Ani. 201710515037. The relationship between Self-Control with *Fear of Missing Out* (FoMO) in *Post-Millennial* Generation Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Abstract. The development of the internet and technology develops in the *Post-Millennial* generation which makes it easy for this generation to find information or other things quickly and directly through information technology. This is vulnerable to the *Post-Millennial* generation who use *smartphones* to get information or get the latest news that can have a negative impact, namely *Fear of Missing Out* (FoMO). Self-control plays an important role in the use of *smartphones* to protect against the negative effects of *Fear of Missing Out*. One of the factors that can affect FoMO is Self-Control. This study aims to determine whether there is a relationship between Self-Control and *Fear of Missing Out* in the *Post-Millennial* Generation at Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. The sampling technique in this study used *Non Probability* Sampling with the type of *Purposive Sampling* and a sample of 100 respondents. Data analysis using the *Pearson* correlation technique and obtained a sig value of 0.000 ($p \leq 0.05$) it can be concluded that there is a significant negative relationship between Self-Control and *Fear of Missing Out* in the *Post-Millennial* Generation at Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, and the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected.

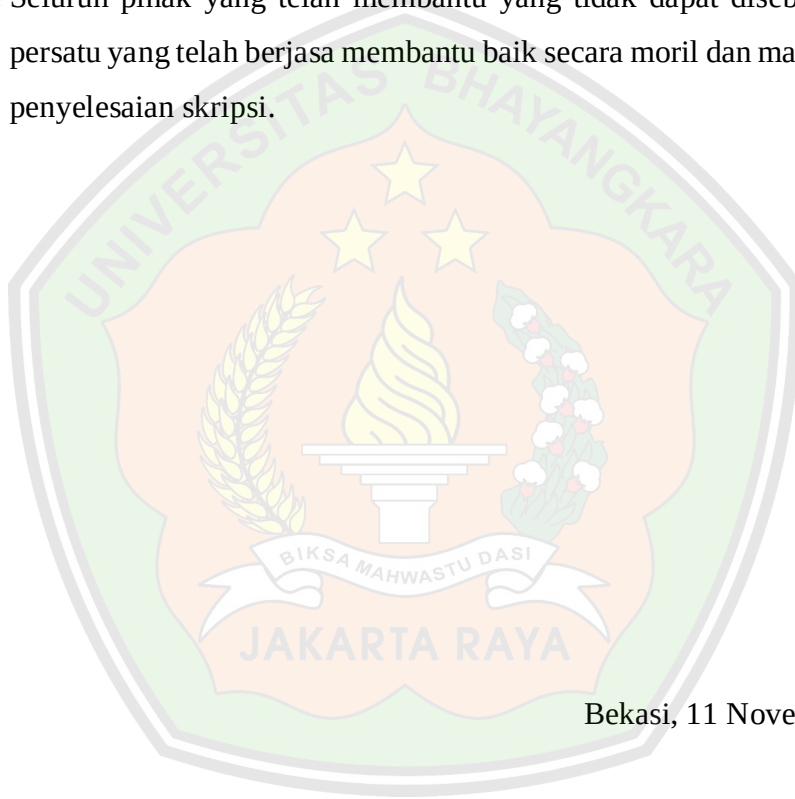
Keywords: *Fear of Missing Out*, Self Control, *Post-Millennial* Generation.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan berkatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Generasi *Post-Millennial* Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”**. Penulis menyadari bahwa penulisan serta terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik bantuan dari ide-ide, tenaga, saran, support serta bimbingan yang terlibat dari awal hingga akhir selama proses pengerjaan skripsi. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, karena telah memberikan hikmat, kekuatan, kesabaran serta ketaatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kedua orangtua yang teramat sangat saya cintai, kakak saya Efyrliana Pardede, Elfryzo Pardede, S.I.Kom, adik saya Elvin Manuel Pardede, keluarga yang telah memberikan bantuan, doa serta segala usaha yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil, MA selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan selama proses perkuliahan.
5. Bu Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi., S.H., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penelitian.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmu serta motivasi selama perkuliahan.
7. Sept. Dean Sontany, S.Psi dan Farida Novitasari, S.Psi yang senantiasa membantu dan mensupport dalam pengerjaan skripsi.

8. Sahabat kecil Chyntia Ariska, S.AP, Chantika Ariska, S.AB, Tania Art Hillary, Yunita Naomi Friscilia.
9. Sahabat perjuangan Adisa, Bela, Cherin, Desy, Karina, Niyar, Pratiwi, Sagita, Vio.
10. Bartolomeus Millenius Pele yang telah memberi dorongan dan dukungan penuh serta memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Angkatan 2017 Fakultas Psikologi yang telah berbagi pengalaman dan pengetahuan dalam perkuliahan.
12. Seluruh pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.



Bekasi, 11 November 2021

Elsye Ani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	14
1.3 Tujuan Masalah.....	14
1.4 Manfaat Penelitian	14
1.4.1 Manfaat Teoritis	15
1.4.2 Manfaat Praktis	15
1.5 Uraian Keaslian Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 <i>Fear of Missing Out</i>	18
2.1.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	18
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	19
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Fear of Missing Out</i>	19
2.2 Kontrol Diri	

2.2.1 Definisi Kontrol Diri	20
2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	21
2.3 Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i>	22
2.4 Kerangka Berpikir	24
2.5 Hipotesis Penelitian.....	24
2.5.1 Hipotesis Alternatif	24
2.5.2 Hipotesis Nihil	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian	26
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	26
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.3.1 Definisi Operasional <i>Fear of Missing Out</i>	27
3.3.2 Definisi Operasional Kontrol Diri.....	27
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.4.1 Populasi	27
3.4.2 Sampel	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	30
3.5.2 Blueprint	31
3.5.1.1 Blueprint <i>Fear of Missing Out</i>	31
3.5.1.2 Blueprint Kontrol Diri.....	33
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.6.1 Validitas.....	35
3.6.2 Reliabilitas	40
3.7 Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	43

4.1.1 Lokasi Penelitian	43
4.1.2 Responden Penelitian	44
4.2 Pelaksanaan Penelitian	45
4.2.1 Persiapan Penelitian	45
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	47
4.3 Hasil Penelitian	47
4.3.1 Uji Asumsi	47
4.3.2 Kategorisasi Subjek Penelitian.....	48
4.3.2.1 Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	48
4.3.2.2 Kategorisasi Kontrol Diri	51
4.3.3 Uji Hipotesis	53
4.3.3.1 Uji Korelasi <i>Pearson</i>	53
4.4 Pembahasan	54
BAB V HASIL KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
DAFTAR LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Wawancara Pertama	6
Tabel 1.2 Wawancara Kedua.....	12
Tabel 1.3 Uraian Keaslian Penelitian.....	15
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	28
Tabel 3.2 Skor Skala <i>Likert</i>	31
Tabel 3.3 Blueprint <i>Fear of Missing Out</i>	32
Tabel 3.4 Blueprint Kontrol Diri	33
Tabel 3.5 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kontrol Diri	38
Tabel 3.8 Klasifikasi Indeks Skor Reliabilitas	40
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	41
Tabel 3.10 Hasil Uji Coba Reliabilitas Kontrol Diri	41
Tabel 4.1 Nama Fakultas.....	43
Tabel 4.2 Deskripsi Responden.....	44
Tabel 4.3 Tabel Hasil Uji Asumsi	47
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	50
Tabel 4.5 Hasil Kategori Skor Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	50
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Kontrol Diri.....	52
Tabel 4.7 Hasil Kategori Skor Variabel Kontrol Diri.....	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i>	53
Tabel 4.9 Kategori Nilai Koefisien Korelasi.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Presentase Media Sosial.....	2
Gambar 1.2 Survey JWT <i>Intelligence</i>	4
Gambar 1.3 Survey Pengguna Media Sosial	4
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 2 Surat Riset	69
Lampiran 3 Surat Izin Mengetahui Jumlah Mahasiswa Ubhara	70
Lampiran 4 Butir Aitem Skala Sebelum <i>Try Out</i>	71
Lampiran 5 Uji Validitas Skala <i>Try Out</i>	78
Lampiran 6 Uji Reliabilitas Skala <i>Try Out</i>	80
Lampiran 7 <i>Google Form Try Out</i>	81
Lampiran 8 <i>Google Form</i> Penelitian	96
Lampiran 9 Butir Aitem Skala Setelah <i>Try Out</i>	107
Lampiran 10 Tabulasi Skala <i>Try Out</i>	113
Lampiran 11 Tabulasi Penelitian	115
Lampiran 12 Hasil Uji Asumsi.....	119
Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesis	120
Lampiran 14 Kategorisasi Subjek Penelitian	121