

Nomor Daftar FPIPS: 5960/UN40.A2.5/PT/2025

**PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL
TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN IPS UPI**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Oleh:

Najmii Ula Aliffah

2103525

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI
SOSIAL TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI**

Oleh:
Najmii Ula Aliffah
NIM. 2103525

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan sosial

© Najmii Ula Aliffah 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2025

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak, difotokopi atau dengan cara lain tanpa seizin penulis

LEMBAR PENGESAHAN
NAJMII ULA ALIFFAH

**PENGARUH KONTROL DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL
TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN IPS UPI**

Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Yeni Kurniawati Sumantri, M.Pd.
NIP. 197706022003122001

Pembimbing II



Retno Ayu Hardiyanti, M.Pd.
NIP. 920200419940411201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial



Prof. Dr. Sapriya, M.Ed.
NIP. 196308201988031001

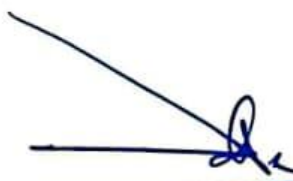
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

NAJMII ULA ALIFFAH

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji I



Prof. Dr. Dadang Sundawa, M.Pd.
NIP. 196005151988031002

Penguji II



Prof. Dr. Neinv Ratmaningsih, M.Pd.
NIP. 196112151986032003

Penguji III



Drs. Asep Mulvadi, M.Pd.
NIP. 19620902199011001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial



Prof. Dr. Sapriya, M.Ed.
NIP. 196308201988031001

LEMBAR PERNYATAAN

BEBAS PLAGIARISME

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Najmii Ula Aliffah

NIM : 2103525

Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Judul Karya : Pengaruh Kontrol Diri dalam Interaksi Sosial terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 2025

Najmii Ula Aliffah

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt, karena atas berkat Rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Pengendalian Diri dalam Interaksi Sosial terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI”. Tidak lupa shalawat serta salam semoga senantiasa terus tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad Saw, beserta kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada kita selaku umatnya.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis berharap skripsi dapat memberikan kebermanfaatan baik bagi penulis, pembaca maupun semua pihak. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis seberapa pengaruh pengendalian diri dalam interaksi sosial terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Pendidikan IPS Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini ingin menjawab apakah pengendalian diri berpengaruh terhadap *fear of missing out* di kalangan mahasiswa Pendidikan IPS yang aktif dalam interaksi sosial baik dalam kegiatan sosial di lingkungan kampus atau rumah, juga aktif berinteraksi dalam media sosial. Penelitian ini juga sebagai referensi terhadap pembelajaran IPS khususnya pada Mata Kuliah Modal Sosial dan Pengembangan Keterampilan Sosial.

Penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Karena dalam penyusunan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan masukan, kritik, serta saran yang membangun demi menyempurnakan skripsi ini.

Bandung, 20 September 2024.

Peneliti,

Najmii Ula Aliffah

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas nikmat karunia, dan hidayah-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dari penyusunan skripsi ini terdapat pihak-pihak yang selalu memberikan doa, dukungan, arahan, nasehat, dan motivasi kepada penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala rasa syukur, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Yeni Kurniawati Sumantri, M.Pd. selaku dosen wali akademik dan Pembimbing I. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Doa, motivasi, kesabaran, dan perhatian yang ibu berikan sejak awal masa perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir ini sangat berarti bagi penulis. Semoga segala ilmu, bantuan, dan kebaikan yang ibu berikan mendapat balasan yang lebih oleh Allah SWT.
2. Ibu Retno Ayu Hardiyanti, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang memberikan doa, bimbingan, arahan dengan sabar, juga motivasi semangat selama penulis melakukan penelitian hingga selesai. Semoga segala bimbingan dan ilmu yang ibu berikan menjadi balasan kebaikan dari Allah SWT.
3. Bapak Prof. Dr. Sapriya, M.Ed. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial. Penulis ucapkan terima kasih atas segala izin dan bantuannya selama penulis berkuliah di Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial.
4. Ibu Dr. Dina Siti Logayah, M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial. Penulis ucapkan terima kasih atas doa, ilmu, saran, bantuan yang tulus dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis selama berkuliah dan penyusunan skripsi.

5. Seluruh Dosen beserta Staf Program Studi Pendidikan IPS UPI yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat berarti kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.
 6. Kepada keluarga tercinta khususnya kedua orang tua, saya yaitu Bapak Soni Cahyana dan Ibu Sri Krisnawati yang tidak pernah lelah mendoakan saya, dan selalu memotivasi saya untuk selalu semangat selama studi perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir ini. Terima kasih untuk segala kesabaran, cinta, dan kasih sayang tulus yang telah diberikan kepada penulis.
 7. Kepada seluruh saudara penulis yaitu adik, kakek, nenek, om, tante, dan sepupu-sepupu semuanya. Penulis ucapkan terima kasih banyak karena senantiasa selalu memberikan doa dan motivasi selama perkuliahan juga selama penyusunan skripsi ini.
 8. Sahabat terdekat penulis, yaitu Najwa Meidinar Eka Raysha, Syaira Aulia Nadira, Kamila Majazeta Yusrina, Willa Yacinta Wardah, Daine Zahra Hindami, Annisa Salsabila, Denissa Nuraziza, Mutiara Maharani Jihan Syam Fatiha. Selalu ada bersama penulis selama perkuliahan dan senantiasa menemani penulis selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena sudah memberikan ruang yang nyaman bagi penulis, mendorong penulis untuk terus bertumbuh dan melangkah untuk mencapai hal yang dicita-citakan Serta memberikan doa dan dukungan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
 9. Seluruh teman Program Studi Pendidikan IPS UPI angkatan 2021 yang senantiasa menjadi teman penulis, berbagi cerita, semangat dan pengalaman bersama semasa kuliah.
 10. Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2021-2024 yang telah bersedia menjadi objek penelitian penulis hingga selesai, serta semua pihak lain yang terlibat dalam penelitian ini terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
- Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan kepada semua pihak yang terlibat, penulis ucapkan terima kasih kembali yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis terbalaskan berlipat ganda dan menjadi ladang ibadah, Aamiinn.

ABSTRAK

Najmii Ula Aliffah (2025). **Pengaruh Pengendalian Diri dalam Interaksi Sosial terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI.** Pembimbing I, Dr. Yeni Kurniawati Sumantri, M.Pd. Pembimbing II Retno Ayu Hardiyanti, M.Pd.

Kehidupan sosial yang semakin kompleks dan dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, menimbulkan isu sosial yang saat ini marak terjadi di kalangan mahasiswa Generasi Z yaitu fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) atau ketakutan akan tertinggal informasi dan pengalaman sosial. FoMO dapat berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga dapat mengurangi atau bahkan memperparah FoMO adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri saat berinteraksi dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri dalam interaksi sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Objek pada penelitian ini merupakan mahasiswa Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2021-2024. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara pengendalian diri dan *Fear of Missing Out* ($r = 0,647$, $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pengendalian diri, semakin tinggi pula *Fear of Missing Out*. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam konteks tertentu ini tidak menurunkan, melainkan memperkuat gejala FoMO. Aspek-aspek pada pengendalian diri seperti kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan berperan memperkuat dorongan mahasiswa untuk mengikuti tren dan informasi terkini demi menjaga eksistensi sosial. Oleh karena itu, penguatan pengendalian diri melalui kesadaran diri, pengelolaan impuls, serta manajemen penggunaan media sosial sangat diperlukan untuk mengurangi risiko FoMO.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Interaksi Sosial, *Fear of Missing Out*.

ABSTRACT

Najmii Ula Aliffah (2025). ***The Effect of Self-Control ini Social Interaction on Fear of Missing Out in UPI Social Sciences Students.*** Pembimbing I, Dr. Yeni Kurniawati Sumantri, M.Pd. Pembimbing II Retno Ayu Hardiyanti, M.Pd.

The increasingly complex social life influenced by technological advances has given rise to a social issue currently prevalent among Generation Z students, namely the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO), or the fear of missing out on information and social experiences. FoMO can impact students' mental health, productivity, and the quality of their social interactions. One factor thought to reduce or even exacerbate FoMO is a person's ability to control themselves when interacting with others. This study aims to determine the effect of self-control in social interactions on Fear of Missing Out (FoMO). This study used a quantitative approach with a survey method. The subjects in this study were Social Sciences Education students, Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), class of 2021-2024. The analysis results showed a significant positive effect between self-control and Fear of Missing Out ($r=0.647$, $p<0.001$). This finding indicates that higher self-control, higher Fear of Missing Out. This suggests that self-control in this particular context does not reduce, but rather strengthens the symptoms of FoMO. Aspects of self-control, such as behavioral control, cognitive control, and decision-making control, play a role in strengthening students' drive to follow current trends and information to maintain their social presence. Therefore, strengthening self-control through self-awareness, impulse management, and managing social media use is essential to reducing the risk of FoMO.

Keywords: *Self-Control, Social Interaction, Fear of Missing Out.*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	11
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Pengendalian Diri.....	13
2.1.1 Definisi Pengendalian Diri	13
2.1.2 Aspek Pengendalian diri.....	14
2.1.3 Faktor Pengendalian Diri.....	14
2.1.4 Jenis Pengendalian Diri	17
2.1.5 Indikator Pengendalian Diri	17
2.2 Interaksi Sosial	18
2.2.1 Definisi Interaksi sosial	18
2.2.2 Aspek Interaksi Sosial.....	19
2.2.3 Faktor Interaksi Sosial.....	20
2.3 <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	21

2.3.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	21
2.3.2 Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	23
2.3.3 Faktor <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	24
2.3.4 Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	25
2.4 Keterkaitan Pengendalian Diri pada Interaksi Sosial Terhadap <i>Fear of Missing Out</i> dengan Pembelajaran IPS	26
2.5 Keterkaitan Pengendalian Diri pada Interaksi Sosial Terhadap <i>Fear of Missing Out</i> Mahasiswa Pendidikan IPS	28
2.6 Tinjauan Penelitian Terdahulu	29
2.7 Kerangka Berpikir.....	32
2.8 Hipotesis	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Partisipan Penelitian	35
3.2.1 Lokasi Penelitian	35
3.2.2 Partisipan Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
3.3.1 Populasi Penelitian	35
3.3.2 Sampel Penelitian	36
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3.5 Variabel Penelitian	38
3.6 Definisi Konseptual dan Definisi Operasionalisasi Variabel	39
3.6.1 Definisi Konseptual.....	39
3.6.2 Definisi Operasional.....	39
3.7 Instrumen Penelitian.....	42
3.7.1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	43
3.8 Uji Instrumen Penelitian.....	47
3.8.1 Uji Coba Instrumen	47
3.8.2 Uji Validitas	48
3.8.3 Uji Reliabilitas	55
3.9 Prosedur Penelitian.....	56
3.9.1 Tahapan Persiapan.....	56
3.9.2 Tahapan Pengumpulan Data.....	57
3.9.3 Tahapan Pengolahan Data	57

3.9.4 Tahapan Penyelesaian	57
3.10 Teknik Pengumpulan Data	58
3.10 Teknik Analisis Data	59
3.10.1 Analisis Data Deskriptif	59
3.10.2 Uji Asumsi Klasik	63
3.10.3 Uji Hipotesis.....	64
BAB IV.....	66
HASIL DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	66
4.1.1 Identitas Program Studi Pendidikan IPS.....	66
4.1.2 Visi Program Studi Pendidikan IPS.....	67
4.1.3 Misi Program Studi Pendidikan IPS	67
4.2 Gambaran Umum Responden.....	68
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	69
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	70
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan.....	72
4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Mengakses Media Sosial dalam Sehari	74
4.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Sosial yang di Ikuti	76
4.2.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Mengikuti Kegiatan Sosial..	78
4.2.7 Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Trend</i> Media Sosial yang Sering di Ikuti	80
4.2.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Membeli Produk Baru dalam Sebulan.....	82
4.3 Pengolahan dan Analisis Deskriptif Variabel	83
4.3.1 Deskripsi Responden terhadap Variabel X (Pengendalian Diri)	84
4.3.2 Deskripsi Responden Terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (Y).....	98
4.4 Uji Asumsi Klasik.....	111
4.4.1 Uji Normalitas	111
4.4.2 Uji Homogenitas	112
4.4.3 Uji Linearitas.....	113
4.5 Uji Hipotesis	114
4.5.1 Uji Regresi Linier Sederhana	115
4.5.2 Uji Signifikansi Korelasi	117
4.5.3 Uji t (Parsial) Pengendalian Diri (X) terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	118

4.6 Pembahasan Hasil Penelitian.....	119
4.6.1 Tingkatan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI.....	120
4.6.2 Tingkatan <i>Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI.....	128
4.6.3 Pengaruh Pengendalian Diri dalam Interaksi Sosial terhadap perilaku <i>Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI	137
BAB V	146
KESIMPULAN DAN SARAN	146
5.1 Kesimpulan	146
5.2 Implikasi	147
5.3 Saran	148
DAFTAR PUSTAKA.....	xviii
LAMPIRAN	150

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Populasi Mahasiswa PIPS UPI.....	36
Tabel 3. 2 Data Sampel Penelitian	38
Tabel 3. 3 Definisi Operasional	40
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Pengendalian Diri.....	43
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	46
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Kontrol Diri (X).....	50
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Final Pengendalian Diri.....	51
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	52
Tabel 3. 9 Kisi-kisi Final <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	53
Tabel 3. 10 Nilai Koefisien <i>Cronbach Alpha</i>	55
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengendalian Diri.....	56
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> (Y).....	56
Tabel 3. 13 Skala Likert.....	59
Tabel 3. 14 Kriteria Skor Umum.....	63
Tabel 4. 1 Data Jenis Kelamin Responden	69
Tabel 4. 2 Data Usia Responden	70
Tabel 4. 3 Data Angkatan Responden.....	72
Tabel 4. 4 Data Durasi Mengakses Media Sosial dalam Sehari	74
Tabel 4. 5 Data Kegiatan Sosial yang di Ikuti	76
Tabel 4. 6 Data Intensitas Mengikuti Kegiatan Sosial	78
Tabel 4. 7 Data Trend Media Sosial yang Sering di Ikuti.....	80
Tabel 4. 8 Data Intensitas Membeli Produk Baru dalam Sebulan	82
Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik Pengendalian Diri	85
Tabel 4. 10 Distribusi Skor Pengendalian Diri	86
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Pengendalian Diri.....	88
Tabel 4. 12 Sebaran Item Pernyataan Pengendalian Diri.....	90
Tabel 4. 13 Statistik Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i>	98
Tabel 4. 14 Distribusi Skor <i>Fear of Missing Out</i>	99
Tabel 4. 15 Hasil Kategorisasi Skor Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	101
Tabel 4. 16 Sebaran Item Pernyataan <i>Fear of Missing Out</i>	103

Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	111
Tabel 4. 18 Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Uji <i>Barlett</i>	113
Tabel 4. 19 Hasil Uji Linearitas Pengendalian Diri terhadap <i>Fear of Missing Out</i>	114
Tabel 4. 20 Hasil Pengujian Regresi Linier Sederhana Pengendalian Diri (X) terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (Y).....	115
Tabel 4. 21 Hasil Signifikansi Persamaan Regresi	116
Tabel 4. 22 <i>Tabel Correlations</i>	117
Tabel 4. 23 Hasil Uji t (Parsial)	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Daily Time Spent Using Social Media</i>	3
Gambar 2. 1 Kerangka Pikir.....	32
Gambar 4. 1 Diagram Jenis Kelamin Responden.....	69
Gambar 4. 2 Diagram Usia Responden.....	71
Gambar 4. 3 Diagram Angkatan Responden.....	72
Gambar 4. 4 Diagram Durasi Mengakses Media Sosial dalam Sehari	74
Gambar 4. 5 Diagram Kegiatan Sosial yang di Ikuti	76
Gambar 4. 6 Diagram Intensitas Mengikuti Kegiatan Sosial.....	78
Gambar 4. 7 Diagram Tren Media Sosial yang Sering di Ikuti	80
Gambar 4. 8 Diagram Intensitas Membeli Produk Baru dalam Sebulan	82
Gambar 4. 9 Diagram Batang Kategorisasi Pengendalian Diri.....	88
Gambar 4. 10 Diagram Batang Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	101
Gambar 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	112
Gambar 4. 12 Diagram Lingkaran Kategorisasi Pengendalian Diri	120
Gambar 4. 13 Diagram Lingkaran Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	129

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	150
Lampiran 2 Lembar <i>Expert Judgment</i>	155
Lampiran 3 Data Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Pengendalian Diri (X)	156
Lampiran 4 Data Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	158
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Variabel Pengendalian Diri (X).....	160
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	171
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Pengendalian Diri (X).....	179
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Fear of Missing Out</i> (Y).....	179
Lampiran 9 Statistik Deskriptif Variabel Pengendalian Diri (X).....	179
Lampiran 10 Statistik Deskriptif <i>Variabel Fear of Missing Out</i> (Y).....	180
Lampiran 11 Karakteristik Responden Penelitian.....	180
Lampiran 12 Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Variabel Pengendalian Diri (X)	183
Lampiran 13 Distribusi Frekuensi dan Kategorisasi Variabel <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	184
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas.....	185
Lampiran 15 Hasil Uji Homogenitas	187
Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas.....	187
Lampiran 17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	187
Lampiran 18 Hasil Uji Korelasi	188
Lampiran 19 Hasil Uji t (Parsial)	189

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., Yusriyah, K. (2020). Sindrom *Fear of Missing Out* Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*. 2(4). 166-177.
- Akbar, Rizki S., Aulya, A., Apsari, A., Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (*FoMO*) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikotudia: Jurnal Psikologi*. 7(2). 38-47.
- Amrozy, Shoni R. (2019). Pemikiran Daniel Goleman Dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia (Kontribusi Pemikiran Daniel Goleman dalam Buku *Emotional Intelligence* Dalam Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia. *Al-'adalah*, 22(2), 105-116. <https://doi.org/10.35719/aladalah>
- APJII. (2012). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- APJII. (2016). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI05November2016.pdf> f diakses pada 18 September 2024.
- Ayas, T., & Baris, M. (2007). Relation Between Depression, Loneliness, Self-Esteem and in Internet Addiction. *Education*. 133(3). 283-290.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 4(2): 59–67.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*. Mitra Wacana Media.
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugraha, M. A. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa Fise Uny. *Nominal, Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 2(2), 181–209. <https://doi.org/10.21831/nominal.v2i2.1671>
- Dwi, Nur A. (2021) Pengaruh *Self Control* terhadap *Self Disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram. Fakultas Psikologi.
- Fakhirah, Assyifa F. (2023). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan IPS. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial.
- Gerungan. (2010). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ghufron, Muhammad N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Goleman, D. (2018). *Social Intelligence: Ilmu Baru Tentang Hubungan Antar-Manusia*(keempat).
- Hakiki, C. (2019). Hubungan Kecanduan *Game Online Mobile Legend* terhadap Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hamzah, Imam F. (2019). Aplikasi Self-Determination Theory Pada Kebijakan Publik Era Industri 4.0. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 66-73.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII (1). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Harahap, J. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131-145.
- Hodkinson, C.S., & Poropat, A. E. (2014) *Chinese students ' participation : the effect of cultural factors*. 430-445. <https://doi.org/10.1108/ET-04-2013-0057>
- Kerlinger, F.N (2006). *Foundation of Behavioral Research*. Asas-asas Penelitian Behavioral. Landung. R. Simatupang (terjemahan). Edisi Ketiga. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Kurniawan, R., & Yuniarto, B. (2016). *Analisis Regresi*. Kencana.
- Liedfray, T., Waani, Fonny J., Lasut, Jouke J. (2022). Peran Media Sosial dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*. 2(1).
- Maidiana. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*. 1(2), 20-29.
- Marsela, Ramadona D. & Supriatna, M. (2019) Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*. 3(2), 65-69.
- Maza, s. & Aprianty, Rizqi A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out*. 278.
- Muchson, M. (2017). *Statistik Deskriptif* (Guepedia (ed.)). Guepedia.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., Yeni, P. (2022). Dampak Sindrom *FoMO* Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*. 10(1). 54-60.

- Phefferkom, Ribka M. (2024). Hubungan Kecerdasan Sosial dan Fear of Missing Out dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa PIPS UPI. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial.
- Prambudhi, Yuliastri A., Pata, A., & Aspin. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 90-99.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, A., Harahap, Tua H., & Pangabea, Ellis M. (2023). Kelebihan dan Kekurangan Teori Belajar Behavioristik dalam Penerapan Pembelajaran. *Khazanah Pendidikan*, 17(1), 1-8. <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i2.17835>
- Putra, Irfan F., Pratitis, Niken T., & Kususumandar, R. (2023). Kecanduan Media Sosial pada Generasi Milenial: Bagaimana Peranan Kontrol Diri dan Fear of Missing Out. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 93-105.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148.
- Ratnawati, H. (2015). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Rachdianti, Y. 2011. Hubungan Antara Self-Control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi.
- Rasyida, Nadya A. (2020). Hubungan Antara Self-Control dan Fear of Missing Out dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Penggemar Korean Pop. Fakultas Psikologi.
- Sapriya. (2009). Pendidikan IPS Konsep dan Pembelajaran. Bandung: PT. Remaja. Rosdakarya.
- Sari, Putri W. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Facebook. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sastrawinata, H. (2015). Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, dan Keterampilan Sosial terhadap Kinerja Auditor pada KAP di Kota Palembang. *Media Neliti*.
- Setiawan, Ezra A. (2023). Kontrol Diri terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*. 2(1), 84-91.
- Soedyfa, D. A., Rochmawati, L., & Sonhaji, I. (2020). Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R²). *Jurnal Penelitian Politeknik Penerbangan Surabaya*, 5(4), 289–296.

- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). *Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being*. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Sugiharto & Sitinjak. (2006). *Lisrel, cetakan pertama*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed)
- Swarjana, K. (2022). *POPULASI-SAMPEL Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian* (E. Risanto (ed.)). CV ANDI OFFSET.
- Utari, Giarti T. (2023). *Hubungan Kontrol diri dan Fear of Missing Out terhadap Adiksi Media Sosial (Studi Pada Dewasa Awal di Kecamatan Payung Sekasi Kota Pekanbaru*. Fakultas Psikologi.
- Widiyanti, Gushevinalti, & Perdana Dionni D. (2024). *Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram*
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Skripsi Program Studi Agama UIN Raden Intan Lampung*.
http://repository.radenintan.ac.id/12448/2/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Yudhiyantoro, Bagas I. & Pharamita, Dien K. (2023). *Interaksi Orangtua Kepada Anak Selama Melaksanakan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2 Yogyakarta*. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(2), 20-43.