

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z YANG BERSTATUS MAHASISWA

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Elyna Norma Amalia Savitri

(30701700028)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN FOMO (FEAR OF MISSING OUT)
TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z
YANG BERSTATUS MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Elyna Norma Amalia Savitri
30701700028

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi

2 Agustus 2021

Semarang, 2 Agustus 2021



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A.
NIK. 210700010

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z
YANG BERSTATUS MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Elyna Norma Amalia Savitri
Nim: 30701700028

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 06 Agustus 2021

Dewan Penguji

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi
3. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 18 Agustus 2021

Mengetahui



Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog
NIK. 210700010

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Elyna Norma Amalia Savitri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 6 Agustus 2021

Yang Menyatakan



Elyna Norma Amalia Savitri
30701700028

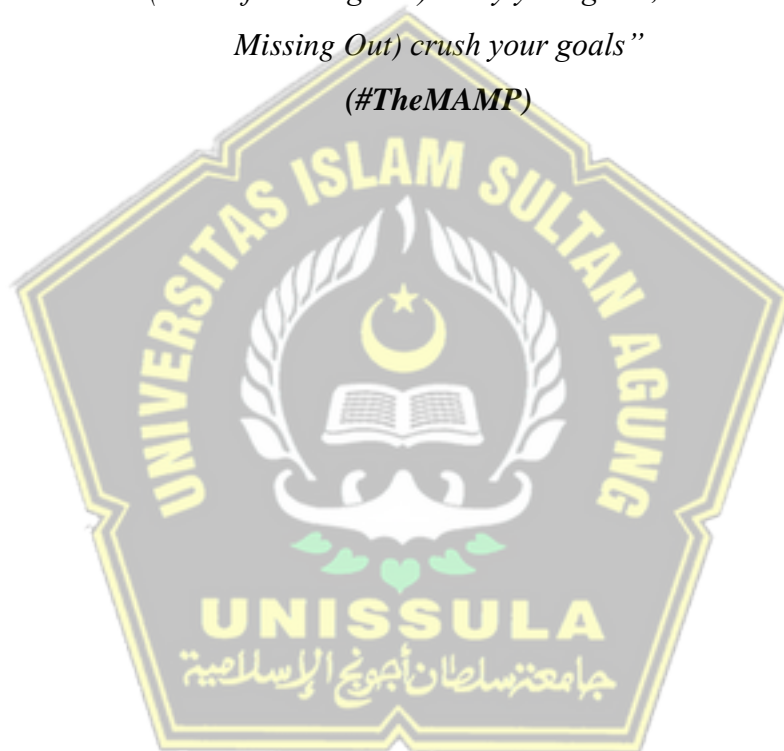
UNISSULA
جامعته سلطان أبجوج الإسلامية

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(Q.S Asy-Syarah: 6)

“To handle yourself, use your head. To handle others, use your heart”
(*Eleanor Roosevelt*)

“Don’t let FoMO (Fear of Missing Out) delay your goals, embrace JoMO (Joy of Missing Out) crush your goals”
(*#TheMAMP*)



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada:

Papa dan mama tercinta, Aman Guntoro dan Nora Noviana Wijastuti, yang selalu mencurahkan do'a, kasih sayang, bimbingan, dan motivasi serta adik-adikku, Arlisa Jikti Khairina, Muhammad Satrya Hasan Amanullah dan Aqira Alisha Amanora, yang selalu memberikan semangat.

Dosen pembimbingku Ibu Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.

UNISSULA, almamater kebanggaan penulis.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang di berikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Ruseno Arjanggih, MA, Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis selama penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
6. Papa dan mama tercinta, Aman Guntoro dan Nora Noviana Wijiastuti, yang tidak pernah berhenti mcurahkan doa dan harapan untuk kesuksesanku, sabar mendidik dan menyayangiku, yang selalu memberikan nasihat,

dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkanku untuk tetap berpikir positif serta selalu mengingat Allah SWT.

7. Adik-adikku tersayang, Arlisa Jikti Khairina, Muhammad Satrya Hasan Amanullah dan Aqira Alisha Amanora yang selalu memberikan dorongan semangat, mendengarkan keluh kesah dan menghibur dengan segala kepolosan serta kelucuan kalian.
8. Azura, Keyvi, Agung, Andhika yang menjadi sahabat penulis semenjak awal perkuliahan, terima kasih telah memberikan semangat dan keceriaan.
9. Sandy dan Ikmal yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis melakukan proses penelitian.
10. Teman-temanku, seluruh teman-teman angkatan 2017 khususnya kelas A atas dukungan, kekompakan, keceriaan dan pengalaman yang akan selalu terkenang.
11. Mahasiswa UNISSULA yang baik hati dan telah bersedia untuk diwawancarai dan mengisi kuesioner.
12. Keluarga besar BEM PT UNISSULA yang menjadi tempat penulis untuk berkembang dan belajar berbagai banyak hal.
13. Keluarga besar LEVIOSA yang mengajarkan penulis banyak hal mengenai kepemimpinan, pengabdian dan kerjasama.
14. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 6 Agustus 2021

Elyna Norma Amalia Savitri