PERAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPREDIKSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA GENERASI Z

NON-SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Diajukan Oleh :

Nama : Pitri Liani

NIM : 22416273201232

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	: Pitri Liani
NIM	: 22416273201232
Fakultas	: Psikologi
Judul Tugas Akhir	:

"PERAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPREDIKSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA GENERASI Z"

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog	**Mohammad Iqbal, S.Psi., MM**
NUPTK. 1643765666230322	NUPTK. 4140765666137053

Karawang, 14 April 2026

Ketua Program Studi Psikologi

Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog

NUPTK. 4637759660230212

LEMBAR PENGESAHAN

Nama	: Pitri Liani
NIM	: 22416273201232
Fakultas	: Psikologi
Judul Tugas Psikologi	:

"PERAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPREDIKSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA GENERASI Z"

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas Akhir Fakultas Psikologi
Universitas Buana Perjuangan Karawang

Pada tanggal : Selasa, 12 Mei 2026

Dewan Penguji, Tanda Tangan

1. Penguji : Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi,

Dr. Compaka Putrie Dimala, M.Psi, Psikolog
NUPTK. 4545764665231093

LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini ,

Nama : Pitri Liani
NIM : 22416273201232
Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul :

"PERAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPREDIKSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA GENERASI Z"

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Peryataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanki yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 14 April 2026



Pitri Liani
NIM. 22416273201232

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Peran Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Memprediksi Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Generasi Z" yang merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang letah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Assoc. Prof. Dr. H. Budi Rismayadi, SE., MM. Selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog. Selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing satu yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, masukan dan serta telah meluangkan waktu selama bimbingan pada penelitian ini.
5. Bapak Mohammad Iqbal, S.Psi.,MM. Selaku Dosen Pembimbing dua yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, masukan dan serta telah meluangkan waktu selama bimbingan pada penelitian ini.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, terutama kepada seluruh dosen atas segala ilmu dan bimbingannya.
7. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, motivasi, serta bantuan yang tidak terhingga selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ilmiah di masa yang akan datang. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, serta *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Generasi Z.

Karawang, 14 April 2026



Pitri Liani