



PHUBBING PADA MAHASISWA GENERASI Z: PERAN KONTROL DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

DELLA MARIA



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
IPB UNIVERSITY
BOGOR
2025**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Phubbing* pada Mahasiswa Generasi Z: Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO)” merupakan hasil karya saya sendiri yang disusun di bawah bimbingan dosen pembimbing. Skripsi ini belum pernah diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Seluruh sumber informasi yang dikutip, baik dari karya yang telah diterbitkan maupun yang belum, telah disebutkan secara jelas dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di akhir naskah ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Della Maria
I2401211019



ABSTRAK

DELLA MARIA. *Phubbing* pada Mahasiswa Generasi Z: Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dibimbing oleh NETI HERNAWATI.

Kemunculan ponsel pintar dengan fitur modern mempermudah aktivitas mahasiswa generasi Z yang lekat dengan teknologi, namun juga memicu perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan interaksi sosial karena fokus pada ponsel. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh kontrol diri, *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa generasi Z. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *voluntary sampling*, penelitian ini melibatkan 240 mahasiswa generasi Z di Jawa Barat dalam rentang usia 18-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri, FoMO, dan *phubbing* dalam kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa usia mahasiswa berhubungan positif dengan *phubbing*, durasi penggunaan ponsel berhubungan negatif dengan kontrol diri, durasi penggunaan ponsel berhubungan positif dengan FoMO dan *phubbing*, dan pendapatan keluarga berhubungan positif dengan *phubbing*. Kontrol diri berhubungan negatif dengan FoMO dan *phubbing*, sementara FoMO berhubungan positif dengan *phubbing*. Hasil uji regresi menunjukkan kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Kata kunci: *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, mahasiswa generasi Z, perilaku *phubbing*.

ABSTRACT

DELLA MARIA. *Phubbing* Among Generation Z Students: The Role of Self-Control and Fear of Missing Out (FoMO). Supervised by NETI HERNAWATI.

The emergence of modern-featured smartphones has facilitated the activities of Generation Z students also triggered the behavior of *phubbing*, which is the neglect of social interaction due to a greater focus on mobile phones. The aim of this study is to analyze the relationship and influence of self-control and fear of missing out (FoMO) on *phubbing* behavior among Generation Z college students. Utilizing a quantitative approach with *voluntary sampling*, the research involved 240 Generation Z students in West Java, aged 18-24. The findings of the study indicate that the majority of the respondents possess a moderate level of self-control, FoMO, and *phubbing*. The correlation analysis results indicate that the age of students is positively associated with *phubbing*, the duration of smartphone usage is negatively associated with self-control, the duration of smartphone usage is positively associated with FoMO and *phubbing*, and family income is positively associated with *phubbing*. It was discovered that self-control is negatively related to FoMO and *phubbing*, whereas FoMO is positively related to *phubbing*. The regression analysis results indicate that self-control has a significant negative impact on *phubbing* behavior.

Keywords: fear of missing out (FoMO), generation Z students, *phubbing* behavior, self-control.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PHUBBING PADA MAHASISWA GENERASI Z: PERAN KONTROL DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

DELLA MARIA

Skripsi
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Alfiasari, S.P., M.Si.
2 Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A.



IPB University
— Bogor Indonesia —

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : *Phubbing* pada Mahasiswa Generasi Z: Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Nama : Della Maria
NIM : I2401211019

Hak cipta milik IPB University

Pembimbing:
Neti Hernawati, S.P., M.Si.
NIP 197901042005012002

Disetujui oleh

Diketahui oleh

Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen:
Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si.
NIP 19720428200604207





@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Phubbing* pada Mahasiswa Generasi Z: Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO)” dengan baik sebagai syarat kelulusan di Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bantuan, dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penulisan ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen Ilmu Keluarga dan Konsumen yang telah memberikan ilmu serta dukungan. Penulis berterima kasih kepada Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si. selaku Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Neti Hernawati, S.P., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi sehingga penyusunan karya ilmiah ini dapat berjalan lancar dan terselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Alfiasari, S.P., M.Si. selaku dosen penguji skripsi 1 dan Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A. selaku dosen penguji skripsi 2 yang telah memberikan masukan untuk penyempurnaan skripsi. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Ir. Diah Krisnatuti Pranadji, MS. selaku dosen penggerak akademik yang telah mendampingi dan memberikan dukungan sejak semester awal hingga semester akhir ini. Penulis juga berterima kasih kepada Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si selaku moderator pada pelaksanaan kolokium dan seminar hasil yang telah memberikan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi.

Ungkapan terima kasih penulis ucapkan kepada Ayahanda Usel Sihotang dan Ibunda Riati Mahulae selaku orang tua serta Cristine Endarsonia Sihotang dan Tri Putri Liza Sihotang selaku saudara penulis yang selalu memberikan bantuan, dukungan, dan doa selama proses penyusunan skripsi. Terakhir, terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat penulis, Nita, Bintang, Karina, Raysha, Salsa, Velli, dan Wyne (Nonpologami), Kamikage, IPB Cabang Parung, teman-teman satu bimbingan, dan teman-teman IKK 58, serta teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Tidak lupa, penulis juga berterima kasih kepada responden dan seluruh pihak yang secara sukarela membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, pihak yang membutuhkan, dan khususnya bagi penulis.

Bogor, Agustus 2025

Della Maria

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	5
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Mahasiswa Generasi Z	6
2.2 Perilaku <i>Phubbing</i>	7
2.3 Kontrol Diri	8
2.4 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	10
2.5 Kerangka Pemikiran	11
III METODE	15
3.1 Desain, Lokasi dan Waktu Penelitian	15
3.2 Populasi, Contoh, dan Teknik Penarikan Contoh	15
3.3 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	16
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	19
3.5 Definisi Operasional dari Variabel Penelitian	20
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Karakteristik Individu	22
4.2 Karakteristik Keluarga	24
4.3 Kontrol Diri	26
4.4 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	28
4.5 Perilaku <i>Phubbing</i>	31
4.6 Hubungan Karakteristik Individu, Karakteristik Keluarga, Kontrol Diri, <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), dan Perilaku <i>Phubbing</i>	33
4.7 Pengaruh Karakteristik Individu, Karakteristik Keluarga, Kontrol Diri, dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), terhadap Perilaku <i>Phubbing</i>	35
4.8 Pembahasan	37
4.9 Keterbatasan Penelitian	42
V SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

1	Jenis data, variabel, skala data, dan pilihan jawaban	17
2	Sebaran responden berdasarkan usia	22
3	Sebaran responden berdasarkan jenis kelamin	22
4	Sebaran responden berdasarkan status mahasiswa	23
5	Sebaran responden berdasarkan semester perkuliahan	23
6	Sebaran responden berdasarkan durasi penggunaan ponsel per hari	23
7	Sebaran responden berdasarkan jenis aplikasi ponsel pintar yang paling sering digunakan	24
8	Sebaran responden berdasarkan usia orang tua	24
9	Sebaran responden berdasarkan lama pendidikan orang tua	25
10	Sebaran responden berdasarkan pekerjaan orang tua	25
11	Sebaran responden berdasarkan jumlah pendapatan keluarga per bulan	26
12	Sebaran responden berdasarkan kategori kontrol diri dan dimensinya	27
13	Sebaran jawaban responden pada variabel kontrol diri	27
14	Sebaran responden berdasarkan kategori FoMO dan dimensinya	29
15	Sebaran jawaban responden pada variabel FoMO	30
16	Sebaran responden berdasarkan kategori <i>phubbing</i> dan dimensinya	31
17	Sebaran jawaban responden pada variabel perilaku <i>phubbing</i>	32
18	Hubungan antara karakteristik individu dan karakteristik keluarga dengan kontrol diri, FoMO, dan perilaku <i>phubbing</i>	35
19	Pengaruh antara karakteristik individu, karakteristik keluarga, kontrol diri, dan FoMO terhadap perilaku <i>phubbing</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lampiran uji asumsi klasik	54
---	----------------------------	----



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.