

**KONTROL DIRI DAN FOMO TERHADAP  
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam  
Bidang Psikologi**



Oleh:

**HAYATIN NUFUS**

**41183507200063**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

**2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kontrol Diri dan FoMO Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa  
Penyusun : Hayatin Nufus  
NPM : 41183507200063

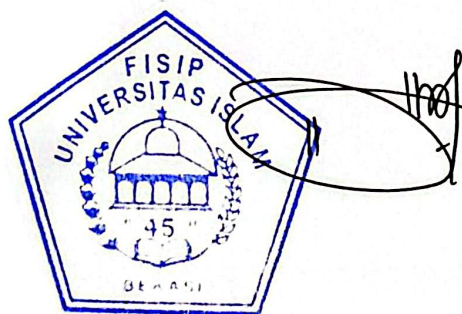
Bekasi, 09 Februari 2026

Menyetujui: Pembimbing,



(Lucky Purwantini, S.Psi M.A)

Mengetahui: Ketua Program Studi,



(Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi)

## HALAMAN PENGESAHAN

### KONTROL DIRI DAN FOMO TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Hayatin Nufus

41183507200063



Telah diajukan dihadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 02 Februari 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal: 09 Februari 2026

#### Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S. Psi M. Psi

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si

Anggota : 1. Lucky Purwantini, S. Psi., M.A.

: 2. Dr. Rony Setiawan, S. Psi., M. Si.

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hayatin Nufus

NPM : 41183507200063

Judul Skripsi : Kontrol Diri dan FoMO Terhadap Cyberloafing Pada 45 " Mahasiswa



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
  - a. *Fabrikasi*, yaitu pustaka membuat data yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
  - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
  - c. *Plagiarism*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia) usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dirulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 13 Februari 2026

Yang Membuat  
Pernyataan



Hayatin Nufus  
41183507200063

## RIWAYAT HIDUP

### 1. DATA DIRI

Nama : Hayatin Nufus  
TTL : Bekasi, 02 Agustus 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Email : hayatnufus97@gmail.com  
Agama : Islam  
Nomor Telepon : 08568029539  
Nama Ayah : H. Satib  
Nama Ibu : Hj. Mastufah

### 2. RIWAYAT PENDIDIKAN

Periode	Nama Institusi	Jenjang
2005- 2011	SD (mansyaul Huda)	SD
2011-2014	Mts Nurul ikhsan	SMP
2014-2017	MAN 4 TANGERANG	SMA

### 3. PENGALAMAN BEKERJA/MAGANG

Periode	Nama Institusi

## **MOTTO & PERSEMBAHAN**

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa FA INNA MA’AL USRI YUSRO”.

(QS. Al-Insyirah 94:5-6)

Karya tulis ilmiah ini dipersembahkan untuk Alm. Abah h.satib dan Alm ibu hj.mastufah alias kedua orang tua saya, sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani dalam suka maupun duka.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala nikmat, rahmat, dan karunia- Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan seminar proposal dengan judul "Kontrol Diri dan FoMO Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa".

Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya seminar proposal ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan penulisan seminar proposal sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi M.A, dosen pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing peneliti selama ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam "45" Bekasi.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam "45" Bekasi.
5. Keluarga peneliti, terutama ibu, ayah dan Kakak yang senantiasa mendukung peneliti secara moril maupun materi selama peneliti berkuliah di Universitas Islam "45" Bekasi.

6. Teman-teman Psikologi angkatan 2020 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, canda tawa, dan hal positif lainnya.
7. Seluruh Kakak tingkat yang senantiasa bersedia membantu dan membimbing peneliti selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
8. Seluruh Adik tingkat yang senantiasa bersedia membantu peneliti selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini.

Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, .....

Peneliti

Hayatin Nufus

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. <i>Latar Belakang</i> .....	1
B. <i>Rumusan Masalah</i> .....	9
C. <i>Tujuan Penelitian</i> .....	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. <i>Kajian Pustaka</i> .....	11
1.    Kontrol Diri .....	11
2. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> .....	16
4. <i>Cyberloafing</i> .....	24
4.    Mahasiswa .....	27
B.    Kerangka Berpikir .....	29
C.    Hipotesis .....	30
BAB III .....	35
METODE PENELITIAN.....	35
A.    Desain Penelitian .....	35
B.    Identifikasi dan Operasional Variabel .....	36
2.    Definisi Konseptual .....	37
3.    Definisi Operasional .....	38
C.    Subjek, dan Waktu Penelitian .....	38
D.    Teknik Pengambilan Data.....	43
1.    Wawancara.....	43
2.    Skala Psikologis .....	43
c.    Kualitas Skala.....	47
E.    Teknik Analisis Data.....	54
2.    Teknik Penguji Asumsi.....	57
3.    Teknik Pengujian Hipotesis .....	60

<i>F. Etika Penelitian</i> .....	63
BAB IV .....	65
HASIL PENELITIAN.....	65
<i>A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian</i> .....	65
<i>B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian</i> .....	66
<i>C. Hasil Penelitian</i> .....	69
<i>D. Diskusi</i> .....	72
<i>F. Keterbatasan Penelitian</i> .....	75
BAB V.....	77
PENUTUP.....	77
<i>A. Kesimpulan</i> .....	77
<i>B. Saran</i> .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian .....	32
Tabel 2. Data Populasi .....	39
Tabel 3. Data Sampel .....	41
Tabel 4. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
Tabel 5. Skor Skala Likert .....	43
Tabel 6. Blueprint Skala Kontrol Diri .....	45
Tabel 7. Blueprint Skala FOMO .....	45
Tabel 8. Blueprint Skala Cyberloafing .....	46
Tabel 9. Validitas Isi Kontrol Diri .....	49
Tabel 10. Validitas Isi FOMO .....	50
Tabel 11. Validitas Isi Cyberloafing .....	50
Tabel 12. Kategori koefisien CronbachAlpha .....	53
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas .....	54
Tabel 14. Rumus Kategorisasi .....	56
Tabel 15. Norma Kategorisasi Hipotetik .....	57
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas .....	59
Tabel 17. Hasil Uji Linearitas .....	60
Tabel 18. Koefisien Korelasi .....	61
Tabel 19. Deskripsi Jenis Kelamin .....	66
Tabel 20. Deskripsi Usia .....	67
Tabel 21. Deskripsi Angkatan .....	68
Tabel 22. Deskripsi Bidang Studi .....	69
Tabel 23. Hubungan FOMO dengan Cyberloafing .....	70
Tabel 24. Hubungan Kontrol Diri dengan Cyberloafing .....	70
Tabel 25. Pengaruh Kontrol Diri dan FOMO terhadap Cyberloafing .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kerangka Berpikir .....	30
Gambar 2. Rumus Aiken's V .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: Hasil Uji Plagiarisme .....	85
LAMPIRAN 2: Lembar Bimbingan Skripsi .....	89
LAMPIRAN 3: Lembar Bimbingan Skripsi .....	93
LAMPIRAN 4: Kartu Kehadiran Sidang Draft .....	97
LAMPIRAN 5: Tabel Matrix.....	101
LAMPIRAN 6: Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	107
LAMPIRAN 7: Hasil Analisis Pengujian Asumsi.....	117
LAMPIRAN 8: Hasil Analisis Validitas & Reliabilitas .....	123
LAMPIRAN 9: Hasil Uji Hipotesis .....	131
LAMPIRAN 10: Hasil Studi Pendahuluan .....	135

## **KONTROL DIRI DAN FoMO TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA**

Hayatin Nufus ([hayatnufus97@gmail.com](mailto:hayatnufus97@gmail.com)) Lucky purwantini  
([luckypurwantini@gmail.com](mailto:luckypurwantini@gmail.com))

### **Abstract**

This study aims to examine the relationship and influence of self-control and fear of missing out (FoMO) on cyberloafing behavior among university students. Cyberloafing refers to the use of the internet for non-academic purposes during lectures, which has the potential to disrupt focus and academic performance, with self-control and FoMO viewed as psychological factors influencing the emergence of such behavior. This study employed a quantitative approach with a correlational design involving 330 students of Universitas Islam “45” Bekasi aged 19–25 years, selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using a cyberloafing scale ( $\alpha = 0.905$ ), a self-control scale ( $\alpha = 0.904$ ), and a FoMO scale ( $\alpha = 0.968$ ), all of which had been tested for content and construct validity. The research hypotheses were analyzed using Spearman Rho correlation and multiple linear regression analysis. The results indicated a significant positive relationship between FoMO and cyberloafing ( $r = 0.443$ ;  $p < 0.05$ ), a significant negative relationship between self-control and cyberloafing ( $r = -0.487$ ;  $p < 0.05$ ), and a significant simultaneous effect of self-control and FoMO on cyberloafing ( $F = 70.727$ ;  $p < 0.05$ ;  $R^2 = 0.302$ ).

Keywords: Self Control, Fear of Missing Out, Cyberloafing, University Students

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh kontrol diri serta (FoMO) terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa. Cyberloafing merupakan perilaku penggunaan internet untuk kepentingan nonakademik selama perkuliahan yang berpotensi mengganggu fokus dan prestasi akademik, di mana kontrol diri dan FoMO dipandang sebagai faktor psikologis yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 330 mahasiswa, usia 19–25 tahun, melalui teknik stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala cyberloafing ( $\alpha = 0,905$ ), skala kontrol diri ( $\alpha = 0,904$ ), dan skala FoMO ( $\alpha = 0,968$ ). Hipotesis penelitian dianalisis melalui uji korelasi Spearman Rho dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara FoMO dan cyberloafing ( $r = 0,443$ ;  $p < 0,05$ ), hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan cyberloafing ( $r = -0,487$ ;  $p < 0,05$ ), serta pengaruh simultan kontrol diri dan FoMO terhadap cyberloafing ( $F = 70,727$ ;  $p < 0,05$ ;  $R^2 = 0,302$ ).

Kata Kunci: Kontrol Diri, Fear of Missing Out, Cyberloafing, Mahasiswa