

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP *TOXIC*
PRODUCTIVITY PADA PEKERJA GENERASI *TECH SAVVY*
DI INDONESIA**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagai syarat

Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh

Mu'thia Assyifa

2110914320008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
Desember, 2024**

Skripsi

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP *TOXIC PRODUCTIVITY* PADA PEKERJA GENERASI *TECH SAVVY* DI INDONESIA

dipersiapkan dan disusun oleh

Mu'thia Assyifa

Telah dipertahankan di depan dewan penguji


pada tanggal 23 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji


Pembimbing Utama


Anggota Dewan Penguji Lain


Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001




Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199204192019032019

Pembimbing Pendamping


Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si
NIP. 199102232019031008


Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 199108092023212043

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Koordinator Program Studi Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 23 Desember 2024



Mu'thia Assyifa
2110914320008

ABSTRAK

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) TERHADAP *TOXIC PRODUCTIVITY* PADA PEKERJA GENERASI *TECH SAVVY* DI INDONESIA

Mu'thia Assyifa

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku *toxic productivity* di kalangan pekerja generasi *tech savvy* di Indonesia. Menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 461 responden berusia 20-43 tahun yang dipilih melalui metode acak dan purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *Online Fear of Missing Out Inventory* (ON-FOMO) dan skala *Toxic Productivity* yang disusun oleh peneliti. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas residual, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, uji *bootstrap* untuk mengatasi masalah distribusi data yang tidak normal, dan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *toxic productivity*, baik secara parsial maupun simultan. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki keinginan bekerja berlebih, berorientasi pada hasil, dan merasa bersalah ketika tidak produktif, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi individu, manajemen perusahaan, dan pemerintah dalam merumuskan kebijakan untuk menjaga keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan mental pekerja.

Kata Kunci: *Fear of missing out* (FoMO), *toxic productivity*, pekerja *tech savvy*, kesehatan mental, *work-life balance*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ON TOXIC PRODUCTIVITY AMONG TECH-SAVVY GENERATION WORKERS IN INDONESIA

Mu'thia Assyifa

This study aims to examine the effect of fear of missing out (FoMO) on toxic productivity behaviour among tech-savvy generation workers in Indonesia. Using a quantitative approach, this study involved 461 respondents aged 20-43 years who were selected using the random and purposive sampling methods. The instruments consisted of the Online Fear of Missing out Inventory (ON-FOMO) and the Toxic Productivity scale. Data analysis was carried out using the residual normality test, linearity test, heteroscedasticity test, bootstrap tests to overcome the problem of non-normal data distribution, and the simple linear regression test. The results showed that FoMO contributed significantly to increasing toxic productivity, both partially and simultaneously. Individuals with high levels of FoMO tend to have the intention to overwork, become result-oriented, and feel guilty when unproductive, which negatively affects their mental and physical health. This study provides essential insights for individuals, company managements, and government in formulating policies to maintain a balance between productivity and workers' mental health.

Keywords: Fear of missing out (FoMO), toxic productivity, tech-savvy workers, mental health, work-life balance

PERNYATAAN REKOGNISI

Skripsi ini adalah hasil rekognisi prestasi akademik pada Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) tahun 2024 oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Dikti Ristek) melalui Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) Kemendikbudristek RI berjudul “*China's 996 Work Culture: Pengaruh Inferiority Complex dan Workaholism Terhadap Perilaku Toxic Productivity Generasi Tech Savvy Etnik Tionghoa Kalimantan Selatan*” dengan raihan sebagai finalis pada PIMNAS ke-37 di Universitas Airlangga.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Fear Of Missing Out* Terhadap *Toxic Productivity* Pada Pekerja Generasi *Tech savvy* Di Indonesia”, tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran, Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana M.Psi., Psikolog yang telah memberikan dorongan dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana M.Psi., Psikolog selaku pembimbing pertama dan Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, M.Si., selaku dosen pembimbing pendamping sekaligus dosen pembimbing akademik yang memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog selaku penguji utarna dan Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog selaku penguji pendamping yang telah turut

berperan penting dalam memberikan saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

5. Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa), Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia serta Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dana hibah untuk pelaksanaan penelitian.
6. Seluruh anggota keluarga, terkhususnya kedua orang tua penulis yang sejak awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini senantiasa memfasilitasi, menyertai, mendukung, mendoakan, membantu, serta memahami penulis dalam berbagai kondisi.
7. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, mulai dari tahap studi pendahuluan, uji keterbacaan, uji coba, hingga pengambilan data penelitian skripsi.
8. Teman-teman terdekat penulis sekaligus TIM PKM China's 996 *Workculture*, Dinda Gita Aishavera, Nanda Putri Arimurti, Nayla Syifa Afriani, dan Gina Sofia Yunida yang telah kebersamai, memberikan bantuan, dukungan, serta telah berkenan untuk menampung segala bentuk keluh kesah penulis selama melalui kegiatan PKM, PIMNAS dan proses penyusunan skripsi.
9. Teman-teman Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah turut berperan dalam proses penyusunan skripsi ini, baik menjadi responden maupun memberikan banyak informasi terkait dengan berbagai tahapan yang harus dilalui selama proses penyusunan skripsi.

10. Semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan tentunya masih memerlukan perbaikan kedepannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik serta saran yang membangun dari pembaca untuk kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini.

Banjarbaru, 31 Desember 2024



Mu'thia Assyifa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
HALAMAN PERNYATAAN REKOGNISI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Signifikansi dan keunikan penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Toxic Productivity</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Toxic Productivity</i>	11
2.1.2 Dimensi <i>Toxic Productivity</i>	12
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Toxic Productivity</i>	14
2.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	16
2.2.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	16
2.2.2 Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	18
2.2.3 Faktor Penyebab <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	19
2.3 Generasi <i>Tech savvy</i>	21

2.4 Pengaruh <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> dengan <i>Toxic Productivity</i>	22
2.5 Landasan Teori	23
2.6 Hipotesis.....	26
2.6.1 Hipotesis Nol (Ho)	26
2.6.2 Hipotesis Alternatif (Ha)	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Rancangan Penelitian	28
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian... 28	
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	29
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	30
3.3.1 Berusia 20-43 tahun	31
3.3.2 Pekerja.....	32
3.3.3 Aktif menggunakan teknologi dan sosial media sebagai penunjang kinerja	32
3.3.4 Tercatat sebagai warga negara Indonesia atau tinggal di Indonesia....	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	34
3.4.2 Pelaksanaan Uji Coba	37
3.4.3 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	39
3.4.4 Hasil Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
3.5 Analisis Data	43
3.5.1 Uji Asumsi.....	44
3.5.2 Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	47
4.2 Pelaksanaan Penelitian	48
4.3 Hasil Penelitian	50
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	50
4.3.2 Hasil Analisis Data	54
4.4 Pembahasan.....	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran.....	70
5.2.1 Bagi Individu/Pekerja.....	70
5.2.2 Bagi Manajemen Perusahaan	70
5.2.3 Bagi Pemerintah	70
5.2.4 Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blue print instrument <i>toxic productivity</i> yang disusun oleh peneliti.....	36
Tabel 3.2 Blue print instrument Online <i>Fear of Missing Out</i> Inventory (ON-FoMO) yang dikembangkan oleh Sette dkk. (2020) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kurniawan & Utami (2022)	37
Tabel 3.3 Tabel Cronbach's Alpha untuk mengetahui reliabilitas.....	41
Tabel 3.4 Rincian Alat Ukur <i>Toxic Productivity</i> Scale setelah uji coba.....	42
Tabel 3.5 Rincian Alat Ukur <i>fear of missing out</i> (FoMO) setelah uji coba.....	43
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian.....	47
Tabel 4.2 Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....	51
Tabel 4.3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian....	51
Tabel 4.4 Rumus Norma Kategorisasi	52
Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi Variabel FoMO.....	53
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Variabel FoMO	53
Tabel 4.7 Rumus Norma Kategorisasi Variabel <i>Toxic Productivity</i>	54
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Variabel <i>Toxic Productivity</i>	54
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Residual <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan <i>Toxic Productivity</i>	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Residual Menggunakan Skewness dan Kurtosis.	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan <i>Toxic Productivity</i>	57
Tabel 4.12 Hasil Uji Heteroskedastisitas Menggunakan Uji White.....	58
Tabel 4.13 Hasil Uji Bootstrapping <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap <i>Toxic Productivity</i>	60

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap <i>Toxic Productivity</i> (Y1)	61
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap <i>Toxic Productivity</i> (Y2)	61
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap <i>Toxic Productivity</i> (Y3)	62
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap <i>Toxic Productivity</i> (Y)	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Instrumen Penelitian.....	79
A.1 Skala <i>Online Fear Missing Out</i> (ON-FoMO) dalam bahasa Indonesia ...	79
A.2 Skala <i>Online Fear Missing Out</i> (ON-FoMO) dalam bahasa Indonesia Menyesuaikan dalam Konteks Penelitian	81
A.3 Skala <i>Toxic Productivity</i> Sebelum Uji Coba	83
A.4 Skala <i>Toxic Productivity</i> Sesudah Uji Coba	85
B. Lampiran Perizinan	86
C. Informasi dan Informed Consent dalam Form Penelitian	87
C.1 Informasi Penelitian.....	87
C.2 <i>Informed Consent</i>	88
C.3 Skala <i>Fear of Missing Out</i>	89
C.4 Skala <i>Toxic Productivity</i>	91
D. Hasil Uji Coba Penelitian.....	94
D.1 Data Bersih Uji Coba Skala FoMO.....	94
D.2 Data Bersih Uji Coba Skala <i>Toxic Productivity</i>	96
E. Hasil Penelitian.....	99
E.1 Data Bersih Skala FoMO.....	99
E.2 Data Bersih Skala <i>Toxic Productivity</i>	111
F. Hasil Analisis Pengujian Data Uji Coba	136
F.1 Hasil Analisis Uji Coba Skala FoMO Sebelum Dieliminasi.....	136
F.2 Hasil Analisis Uji Coba Skala FoMO Sesudah Dieliminasi (1).....	137

F.3 Hasil Analisis Uji Coba Skala FoMO Sesudah Dieliminasi (2).....	138
F.4 Hasil Analisis Uji Coba <i>Toxic Productivity</i> Sebelum Dieliminasi	139
F.5 Hasil Analisis Uji Coba <i>Toxic Productivity</i> Sesudah Dieliminasi.....	140
G. Hasil Analisis Pengujian Data Penelitian	141
G.1 Hasil Uji Normalitas 1	141
G.2 Hasil Uji Normalitas 2	141
G.3 Hasil Uji Linearitas	142
G.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas X dan Y1	143
G.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas X dan Y2	143
G.6 Hasil Uji Heteroskedastisitas X dan Y3	143
G.7 Hasil Uji Heteroskedastisitas X dan Y	144
G.8 Hasil Uji Bootstrap X dan Y1	144
G.9 Hasil Uji Bootstrap X dan Y2	146
G.10 Hasil Uji Bootstrap X dan Y3	148
G.11 Hasil Uji Bootstrap X dan Y	150
G.12 Hasil Uji Regresi Linear X dan Y1	152
G.13 Hasil Uji Regresi Linear X dan Y2	154
G.14 Hasil Uji Regresi Linear X dan Y3	155
G.15 Hasil Uji Regresi Linear X dan Y	156
H. Surat Pernyataan Kesiediaan Pembimbing 1.....	158
I. Surat Pernyataan Kesiediaan Pembimbing 2	159
J. Kartu Bimbingan Skripsi.....	160
K. Sertifikat Hasil Uji Plagiasi.....	161

L. Sertifikat Lolos Kaji Etik.....	162
M. Pengumuman Lolos Peserta PIMNAS PKM-RSH 2024.....	163
N. Keterangan Telah Uji Format Laporan dan Tata Tulis	164