

***JOY OF MISSING OUT (JoMO)* SEBAGAI GAYA HIDUP
BARU GEN Z MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL
DAN HUKUM UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Izzulhaq Satrio Diandono

1407621058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN
SOSIAL**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

2026

ABSTRAK

Izzulhaq Satrio Diandono. Fenomena *Joy of Missing Out (JoMO)* Sebagai Gaya Hidup Baru Gen Z Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Hukum Universitas Negeri Jakarta . Skripsi (Jakarta: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum , Universitas Negeri Jakarta, 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengapa *Joy of Missing Out (JoMO)* dipilih sebagai gaya hidup baru di kalangan mahasiswa Gen Z Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong penerapan gaya hidup tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 11 mahasiswa yang berasal dari 11 program studi di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta, yang telah memenuhi kriteria sebagai mahasiswa Gen Z dan menunjukkan kecenderungan menjalani gaya hidup *JoMO*. *Joy of Missing Out (JoMO)* dipilih sebagai respon terhadap kelelahan mental akibat tuntutan sosial. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lelah secara emosional dan psikologis ketika harus terus mengikuti aktivitas sosial, tren, serta ekspektasi lingkungan yang menuntut mereka untuk selalu hadir dan aktif. Tekanan untuk tidak tertinggal justru memunculkan stres, kelelahan, dan perasaan kehilangan ruang pribadi. Oleh karena itu, *Joy of Missing Out (JoMO)* dipandang sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental dengan lebih selektif dalam keterlibatan sosial. pengalaman masa lalu menjadi fondasi terbentuknya gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)*.

Kata Kunci: Joy of Missing Out, Gen Z, Gaya Hidup, Mahasiswa, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Izzulhaq Satrio Diandono. Joy of Missing Out (JoMO) as a New Lifestyle for Gen Z Students at the Faculty of Social Sciences and Law, Universitas Negeri Jakarta. Undergraduate Thesis. (Jakarta: Social Science Education, Faculty of Social Sciences and Law, Universitas Negeri Jakarta, 2025).

This study aims to describe why Joy of Missing Out (JoMO) is chosen as a new lifestyle among Generation Z students of the Faculty of Social Sciences and Law at Universitas Negeri Jakarta and to identify the factors that encourage the adoption of this lifestyle. The study employs a qualitative descriptive approach, with data collected through interviews. The sample consists of 11 students from 11 study programs within the Faculty of Social Sciences and Law at Universitas Negeri Jakarta, who meet the criteria as Generation Z students and demonstrate a tendency to adopt the Joy of Missing Out (JoMO) lifestyle. Joy of Missing Out (JoMO) is chosen as a response to mental fatigue resulting from social demands. The interview findings indicate that students experience emotional and psychological exhaustion when they are required to continuously follow social activities, trends, and environmental expectations that demand constant presence and engagement. The pressure to avoid missing out instead leads to stress, fatigue, and a loss of personal space. Therefore, Joy of Missing Out (JoMO) is perceived as a strategy to maintain mental well-being by being more selective in social involvement. Past experiences serve as the foundation for the formation of the Joy of Missing Out (JoMO) lifestyle.

Keywords: Joy of Missing Out, Gen Z, Lifestyle, Students, Mental Health

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Jakarta



Firdaus Wajdi, S.Th.I., M.A., Ph.D.

NIP. 198107182008011016

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Achmad Nur Hidayath, M.Pd</u> NIP. 199312222019121001 Ketua		21/1 2026
2.	<u>Nova Scorviana Herminasari, S.Pd., M.A.</u> NIP. 198411132015042001 Penguji Ahli I		20/1 2026
3.	<u>Nandi Kurniawan, M.Si</u> NIP. 198610302023211012 Penguji Ahli II		20/1 2026
4.	<u>Dr. Sujarwo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198608012014041001 Pembimbing I		20/1 2026
5.	<u>Saipiatuddin, M.Si</u> NIP. 198904102024212001 Pembimbing II		21/1 2026

Tanggal Lulus: 23 Januari 2026

LEMBAR PERSYARATAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Izzulhaq Satrio Diandono

NIM : 1407621058

Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul: ***"Joy of Missing Out (JoMO) Sebagai Gaya Hidup Baru Gen Z Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta"***

1. Dibuat dan diselesaikan berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya ilmiah orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 23 Januari 2026

Yang membuat Pernyataan



Izzulhaq Satrio Diandono



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Izzulhaq Satrio Diandono
NIM : 1407621058
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Pendidikan IPS
Alamat email : izzulhaqsatrio2@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

"Joy of Missing Out (JoMO) Sebagai Gaya Hidup Baru Gen Z Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Januari 2026

Penulis

Izzulhaq Satrio Diandono

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Keberuntungan tidak datang dua kali, tetapi keberuntungan akan datang pada siapa yang tidak pernah berhenti mencoba”.

“Jaga lisan dan jaga ucapan, semua perbuatan pasti ada balasan, hargai orang lain sebagaimana kamu ingin dihargai”.

Persembahan;

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua, keluarga, sahabat, serta diri saya sendiri yang telah berjuang untuk dapat menyelesaikan penelitian dengan sebaik mungkin.

Terima kasih atas segala do’a dukungan, dan motivasi yang tak terbatas sehingga saya dapat berada di momen ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunianya beserta rahmatnya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Joy of Missing Out (JoMO)* Sebagai Gaya Hidup Baru Gen Z Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta”. Penulis skripsi ini memiliki tujuan untuk memenuhi syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd).

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengalami kesulitan yang disebabkan keterbatasan penelitian dalam ilmu pengetahuan. Namun adanya bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan meskipun masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta
2. Prof. Dr. Dessy Safitri, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan juga memberikan koreksi serta bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Saipiatuddin, S.Pd., M.Si. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya, tenaga dan juga memberikan nasihat, arahan serta masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, dikarenakan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan sosial yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
6. Orang tua peneliti, yaitu Bapak Pradono Sutrisman dan Ibu Dilla Esther Kusbharoto, dan juga saudara sekaligus orang tua peneliti, yaitu Bapak Nurdin Atmasubrata dan Ibu Denok Eva Kusbharoto, selaku kakek Bharoto, dan kakak peneliti Azhar Muhammad Nurdin, Izdihaar Putri Diandono, Imanniar Gadis Diandono, Zia Nurkhalisa Nurdin, yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa selama peneliti menjalani pendidikan.
7. Emil, Rijal, Umam, Latif, Alifa, dan Ninda (Pankur) sebagai teman terdekat yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk peneliti selama menjalani pendidikan.
8. Opang, Vinsa, Srengenge, Costy, Hope, sebagai teman dari jauh yang memberikan semangat dan dukungan untuk peneliti.
9. Teman-teman Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Angkatan 2021 yang telah memberikan warna baru untuk peneliti pada masa pendidikan.
10. Seluruh narasumber yang sudah berkenan ikut andil menjadi informan dalam menyelesaikan penelitian ini

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan, adanya kritik, saran, dan usulan yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi peneliti, pembaca, dan pihak-pihak lain yang menggunakannya sebagai sumber belajar dan referensi

Jakarta, 9 Juli 2025

Izzulhaq Satrio Diando



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Joy of Missing Out (JoMO)	6
B. Konsep Perilaku.....	9
C. Konsep Gaya Hidup	10
D. Konsep Generasi Z	15
E. Konsep Mahasiswa	20
F. Penelitian Relevan	25
BAB III.....	37

METODOLOGI PENELITIAN.....	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode dan Desain Penelitian	37
D. Subjek penelitian	38
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
a. Letak Geografis Universitas Negeri Jakarta	43
b. Gambaran Umum Universitas Negeri Jakarta	44
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	47
C. Deskripsi Hasil Temuan.....	49
a. Faktor Internal	49
1. Faktor Pengalaman	50
2. Kepribadian	52
3. Konsep Diri	55
4. Motif.....	57
5. Persepsi.....	58
b. Faktor Eksternal.....	60
1. Kelompok Refrensi.....	60
2. Keluarga	61
D. Pembahasan Hasil Temuan	63
1. <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i> sebagai Gaya Hidup Baru Mahasiswa Gen Z Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta	63
2. Faktor Internal dalam Pemilihan Gaya Hidup <i>Joy of Missing Out</i> (<i>JoMO</i>)	65
3. Faktor Eksternal dalam Pemilihan Gaya Hidup <i>Joy of Missing Out</i>	

<i>(JoMO)</i>	67
4. <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i> Sebagai Respon Terhadap Kelelahan Mental Akibat Tuntutan Sosial.....	68
5. Pengalaman Masa Lalu Sebagai Fondasi Terbentuknya Gaya Hidup <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i>	69
6. <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i> dan Kesadaran Diri Mahasiswa	70
7. Peran Kepribadian Introvert dalam Memperkuat Pilihan <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i>	71
8. Pengaruh Faktor Eksternal: Kelompok Refrensi dan Keluarga.....	72
BAB V	73
PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
C. Keterbatasan Penelitian	74
DAFTAR PUSTAKA	75
RIWAYAT HIDUP	203

DAFTAR TABLE

TABEL 1 Penelitian Relevan	25
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	80
Lampiran 2 Pedoman Pokok Wawancara	83
Lampiran 3 Transkrip Wawancara.....	88
Lampiran 4 Catatan Lapangan	190
Lampiran 5 Dokumentasi.....	201

