

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA GEN Z DI KOTA PADANG DENGAN *SOCIAL COMPARISON* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Sebagai Salah Satu Syarat
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Ekonomi (S.E) Pada Program Studi
Manajemen Bisnis Syari'ah*



Oleh:

Rahmi Nuri Hasna Matondang

NIM. 2216030170

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN BISNIS SYARIAH
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1448 H/ 2026 M**

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Gen Z di Kota Padang dengan *Social Comparison* sebagai Variabel Mediasi”** adalah benar hasil karya saya, sudah diuji tes plagiasi dan bukan merupakan tiruan atau publikasi dari skripsi ataupun dari karya yang sudah di publikasi dan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar keserjanaan UIN Imam Bonjol Padang ataupun di perguruan tinggi lainnya. Kecuali bagian yang sumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini Adalah hasil plagiasi atau tidak orisinal, maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahan skripsi ini dan gelar keserjanaan saya.

Padang, 16 September 2026

Menyatakan



Rahmi Nuri Hasna Matondang

NIM.2216030170

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini berjudul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Gen Z di Kota Padang dengan Social Comparison sebagai Variabel Mediasi.** yang disusun oleh Rahmi Nuri Hasna Matondang NIM.2216030170 telah memenuhi persyaratan ilmiah dan di setujui untuk diajukan ke Sidang Munaqasyah Skripsi.

, Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dosen Pembimbing I



Maidawati, S.E, M.Si
NIP. 196505101994032002

Dosen Pembimbing II



Nfla Mardiah, SE., M.M
NIP . 198312082015032003

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Fear of missing Out* (FoMO) terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Gen Z di Kota Padang dengan *Social Comparison* sebagai Variabel Mediasi” yang disusun oleh Rahmi Nuri Hasna Matondang, NIM.2216030170, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang, pada Rabu, 16 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana program strata satu (S1) pada Prodi Manajemen Bisnis Syariah

Padang, 24 September 2026

Tim Penguji

Ketua

Maidawati, S.E, M. Si
NIP: 196505101994032002

Sekretaris

Nila Mardiah, SE., M.M
NIP : 198312082015032003

Anggota

Penguji I

Novia Indriani, S.E, M. Si
NIP : 197611022011012004

Penguji II

Abdi Fadlan M.M
NIP : 199401242020121020

Pembimbing

Pembimbing I

Maidawati, S.E, M. Si
NIP : 196505101994032002

Pembimbing II

Nila Mardiah, SE., M.M
NIP : 198312082015032003

Mengetahui

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam
UIN Imam Bonjol Padang



Prof. Dr. Testru Hendra, M.Ag
NIP: 197606042003121001

ABSTRAK

Judul skripsi ini adalah “**Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Gen Z di Kota Padang dengan *Social Comparison* sebagai Variabel Mediasi.**” Disusun oleh Rahmi Nuri Hasna Matondang NIM 2216030170, Program Studi Manajemen Bisnis Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya penggunaan media sosial pada Generasi Z serta munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Social Comparison* yang dapat berkaitan dengan kondisi psikologis pekerja dan kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja serta menganalisis peran *Social Comparison* sebagai variabel mediasi pada pekerja Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausal dengan sampel sebanyak 75 responden. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden pekerja Generasi Z dan dianalisis menggunakan metode *Partial Least Square-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan SmartPLS 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja. FoMO juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja. Namun, FoMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap *social comparison*, serta *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja. Pada pengujian efek tidak langsung (mediasi), *social comparison* tidak mampu memediasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kelelahan kerja, namun terbukti mampu memediasi pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja secara signifikan.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO), Kelelahan Kerja, *Social Comparison*, Generasi Z Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alaamiin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Gen Z di Kota Padang dengan Social Comparison sebagai Variabel Mediasi”***.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia menuju kehidupan yang lebih baik melalui ajaran islam yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kebaikan. Penelitian skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada Program Studi Manajemen Bisnis Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Dalam proses penyusunannya, penulis memperoleh banyak bantuan, dukungan, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi pembahasan maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan sebagai bahan perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada pihak-pihak yang turut mendukung dan membimbing penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Dengan ketulusan hati, penulis menyampaikan ribuan terimakasih kepada:

1. Kepada *first love* penulis yaitu Ayah Hapis Matondang dan ibu Lisnawati Harahap, terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah terputus, serta pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu penulis balas dengan cara apa pun. Kepada ayah tercinta, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang ayah tukarkan menjadi sebuah nafkah demi borumu bisa sampai ke tahap ini dan terima kasih sudah menjadi laki-laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga. Untuk mamak tersayang, terima kasih atas setiap doa yang selalu mengiringi langkah borumu, atas kesabaran, kasih sayang, dan perhatian yang tidak pernah habis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang ternyaman, tempat penulis mengadu ketika lelah, dan sosok yang selalu percaya bahwa penulis mampu melewati setiap proses yang ada. Terima kasih Ayah dan Mamak, karena telah menjadi alasan terbesar penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini hingga akhir.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Martin Kustati, M. Pd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang beserta jajaran Wakil Rektor UIN Imam Bonjol Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Testru Hendra, M.A selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam beserta jajaran Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang.
4. Ibu Hesti Maria Putri, M.M selaku Ketua Program Studi Manajemen Bisnis Syariah. Bapak Dr. Roni Andespa, S.E., M.M selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada

penulis selama menempuh studi pada Program Studi Manajemen Bisnis Syariah.

5. Ibu Maidawati, S.E, M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan ibu Nila Mardiah, SE., M.M selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan, arahan dan sumbangan pemikiran sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dan juga tidak mempersulit langkah mahasiswa bimbingannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Novia Indriani, S.E, M.Si selaku Dosen Penguji I dan Bapak Abdi Fadhlani, M.M selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun dalam penulisan skripsi ini serta telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
7. Segenap Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama menempuh pendidikan strata satu.
8. Special kepada *my twin* Rahmad Hariansyah Matondang dan adikku tersayang Juwita Matondang yang selalu menjadi pendukung terbaik sekaligus penyemangat dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih yang tak terhingga atas setiap doa, perhatian, motivasi, dan dukungan yang selalu diberikan, baik dalam keadaan suka maupun duka. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan, serta selalu mengingatkan penulis untuk tetap semangat dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap proses yang dilalui. Kehadiran kalian menjadi

salah satu sumber kekuatan bagi penulis hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini.

9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, yaitu pemilik NIM. 2215050124 BAA, terima kasih telah berjuang bersama dan kebersamai penulis selama proses penyusunan Tugas Akhir ini dalam kondisi apa pun. Terima kasih telah selalu sabar menghadapi segala keluh kesah penulis, rela meluangkan waktu untuk membantu, serta tidak pernah keberatan ketika penulis repotkan. Terima kasih telah menjadi *support system* terbaik, tempat berbagi cerita, memberikan semangat ketika penulis mulai merasa lelah, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap bertahan hingga proses ini dapat diselesaikan.
10. Kepada Rika Rahmadani Siregar, *my cousin*. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis sejak kecil hingga hari ini. Semoga langkahmu dalam mengejar gelar juga dimudahkan dan setiap perjuanganmu membawa kita pada cerita indah yang layak dikenang. *Keep going, we're almost there cakk!!!*.
11. Teruntuk teman seperjuangan, Febrin Akila Sukri, S.E., dan Windy Rizki Wulandari terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis sejak awal perkuliahan hingga akhirnya sampai di titik ini. Terima kasih untuk setiap cerita, tawa, keluh kesah, dan dukungan yang selalu hadir di sela-sela perjuangan. Bersama kalian, perjalanan di tanah rantau terasa lebih hangat dan setiap proses menjadi lebih berarti. Semoga setelah ini kita menemukan jalan masing-masing menuju impian yang kita perjuangkan.

12. Kepada Indah Eviani Siregar dan Syntia Rahma Harahap, adik sekaligus saudara yang penulis temukan di tanah rantau. Terima kasih telah hadir, menemani, dan menjadi tempat berbagi selama penulis menjalani masa perkuliahan. Terima kasih atas kepedulian, dukungan, serta keberanian kalian untuk selalu mengingatkan dan menguatkan penulis ketika berada dalam keadaan yang tidak mudah. Kehadiran kalian membuat tanah rantau terasa seperti rumah dan menjadi bagian berharga yang akan selalu penulis kenang.

13. *Last but not least*, terima kasih kepada wanita cantik yang sederhana, kuat dan mandiri yaitu diri saya sendiri, Rahmi Nuri Hasna Matondang. Terima kasih atas proses perjalanan panjang yang telah dilalui sampai sejauh ini, banyak air mata yang sudah dihapus pakai tangan sendiri, banyak rasa lelah yang dipendam sendiri, dan banyak keraguan yang berhasil dilewati dengan kekuatan sendiri. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan meskipun tidak selalu mudah, terus melangkah meskipun berkali-kali ingin menyerah, dan percaya bahwa setiap proses akan menemukan akhirnya. Terima kasih telah memberikan yang terbaik dalam setiap langkah, sekecil apa pun itu. *Proud of you*, Deldel. Perjalanan ini mungkin belum selesai, tetapi hari ini adalah bukti bahwa kamu mampu melewati salah satu perjalanan terberat dalam hidupmu.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi salah satu referensi yang dapat mendukung

pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian di masa yang akan.

Wassalamualaikum wr.wb

Padang, 04 September 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rahmi Nuri Hasna Matondang', with a large, stylized initial 'R'.

Rahmi Nuri Hasna Matondang

NIM: 2216030170

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	11
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	13
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. <i>Social Cognitive Theory</i> (SCT)	16
B. Kelelahan Kerja	18
1. Pengertian Kelelahan Kerja	18
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja (<i>Burnout</i>)	19
3. Indikator Kelelahan Kerja (<i>Burnout</i>).....	21
C. Intensitas Penggunaan Media Sosial	21
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial	21
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial	23
3. Indikator Intensitas Penggunaan Media Sosial	24
D. <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)	25
1. Pengertian Fear of Missing Out (FoMO).....	25
2. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	27

3.	Indikator Fear of Missing Out (FoMO).....	28
4.	FoMO dalam Perspektif Islam	29
E.	<i>Social Comparison</i>	29
1.	Pengertian <i>Social Comparison</i> (Perbandingan Sosial).....	29
2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Social Comparison</i>	31
3.	Indikator <i>Social Comparison</i>	33
4.	Social comparison dalam Perspektif Islam	34
F.	Penelitian Terdahulu	34
G.	Hubungan Antar Variabel	40
H.	Kerangka Berfikir	46
I.	Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN		49
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	49
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	49
C.	Jenis dan Sumber Data	50
D.	Variabel Penelitian	50
E.	Defenisi Operasional Variabel	51
F.	Populasi dan Sampel.....	54
G.	Metode Pengumpulan Data	57
H.	Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		65
A.	Deskripsi Lokasi Penelitian	65
B.	Karakteristik Responden.....	66
C.	Analisis Deskriptif.....	70
D.	Analisis SEM-PLS.....	73
E.	Pembahasan	90
BAB V PENUTUP		108
A.	Kesimpulan.....	108
B.	Implikasi	109

C.	Keterbatasan Penelitian	111
D.	Saran	112
DAFTAR PUSTAKA.....		114
LAMPIRAN.....		123

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	35
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional	51
Tabel 3. 2 Skala Likert yang digunakan.....	58
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	67
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan	68
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	68
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Media Sosial yang Sering Digunakan	69
Tabel 4. 6 Mean Variabel Kelelahan Kerja (Y).....	70
Tabel 4. 7 Mean Variabel intensitas penggunaan media sosial (X1).....	71
Tabel 4. 8 Mean <i>Fear of Missing Out</i> (X2).....	72
Tabel 4. 9 Mean Variabel <i>Social Comparison</i> (Z).....	73
Tabel 4. 10 Uji Convergen Validity	75
Tabel 4. 11 Nilai <i>Average Variance Extracted</i> (AVE).....	77
Tabel 4. 12 <i>Cross Loading</i>	78
Tabel 4. 13 Nilai <i>Composite Reliability</i>	79
Tabel 4. 14 Nilai <i>Cronbach Alpha</i>	80
Tabel 4. 15 Nilai R-Square.....	81
Tabel 4. 16 Nilai <i>Q-Square</i>	82
Tabel 4. 17 Nilai <i>F-Square</i>	83
Tabel 4. 18 Uji <i>Path Coefficient</i>	84

Tabel 4. 19 <i>Standardizer Root Mean Square Residual (SRMR)</i>	85
Tabel 4. 20 Uji Hipotesis Pengaruh Langsung.....	86
Tabel 4. 21 Uji Hipotesis Pengaruh Tidak Langsung.....	88
Tabel 4. 22 Uji Hipotesis.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	47
Gambar 4. 1 Model Struktural Pertama	74
Gambar 4. 2 Model Struktural Setelah Modifikasi	74