Analisis Gaya Hidup Hedonis, Media Sosial, *Fear of Missing Out* (FOMO) Terhadap Perilaku Konsumtif "*Tren Healing*" pada Gen Z di Kota Madiun

(Studi Kasus Gen Z di Kota Madiun)

SKRIPSI

Oleh:

Shella Monica

2203102092

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

2026

Analisis Gaya Hidup Hedonis, Media Sosial, *Fear of Missing Out* (FOMO) Terhadap Perilaku Konsumtif *"Tren Healing"* pada Gen Z di Kota Madiun

(Studi Kasus Gen Z di Kota Madiun)

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Manajemen

Oleh:

SHELLA MONICA

2203102092

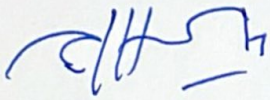
PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Shella Monica ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 22 Juli 2026

Pembimbing I,



Dian Citaningtyas Ari Kadi, S.E., M.M.

NIDN. 0713058001

Madiun, 22 Juli 2026

Pembimbing II,



Hendra Setiawan, S.E., M.M.

NIDN. 0702089403

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Shella Monica ini telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Selasa tanggal 04 Agustus 2026.

Panitia Penguji,

Dr. Apriyanti, S.E., M.M. NIDN. 0704047305	Ketua
Robby Sandhi Dessyarti, S.E., M.M. NIDN. 0724128802	Sekretaris
Dian Citaningtyas Ari Kadi, S.E., M.M NIDN. 0713058001	Anggota
Hendra Setiawan, S.E., M.M NIDN. 0702089403	Anggota
Dr. Apriyanti, S.E., M.M. NIDN. 0704047305	Anggota

Mengetahui, Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis	Mengesahkan, Kaprodi S1 Manajemen
Dr. Anggita Langgeng Wijaya, S.E., M.Si., Ak., CA. NIDN. 0727078603	Dr. Apriyanti, S.E., M.M. NIDN. 0704047305

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Shella Monica
NIM	:	2203102092
Program Studi	:	Manajemen
Fakultas	:	Ekonomi dan Bisnis

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 2026

Yang membuat pernyataan



Shella Monica

NIM. 2203102092

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

"Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaan mu sebagai manusia"

(Baskara Putra – Hindia)

"life can be heavy, especially if you try to carry it all once, part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release"

-Taylor Swift

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Analisis Gaya Hidup Hedonis, Media Sosial, dan *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap Perilaku Konsumtif *"Tren Healing"* pada Generasi Z di Kota Madiun". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Madiun.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Bapak Dr. Anggita Langgeng Wijaya, S.E., M.Si., Ak., CA., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Madiun.
3. Ibu Dr. Apriyanti, S.E., M.M., selaku Ketua Program Studi Manajemen Universitas PGRI Madiun.
4. Ibu Dian Citaningtyas Ari Kadi, S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran selama penyusunan skripsi ini.

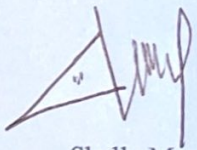
5. Bapak Hendra Setiawan, S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Manajemen yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Sembah sujud dan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua sekaligus panutan hidupku Bapak Nasikin dan Pintu Surgaku Ibu Suharti, yang tiada henti memanjatkan doa, memberikan cinta, kasih sayang, serta dukungan baik moral maupun material di setiap langkah penulis. Terima kasih telah menjadi alasan penulis untuk terus bertahan dan tidak menyerah, serta selalu percaya pada penulis bahkan di saat penulis sendiri sempat meragukan diri sendiri. Setiap pengorbanan dan doa yang dipanjatkan di sepertiga malam menjadi kekuatan terbesar yang mengantarkan penulis sampai pada titik ini.
8. Saya persembahkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada *support system* terbaik saya. Terima kasih karena selalu sabar menemani setiap proses yang dilalui, selalu hadir memberikan dukungan, masukan, dan semangat ketika saya mulai lelah. Terima kasih karena tidak pernah keberatan untuk direpotkan, baik di saat saya sibuk, sakit, maupun ketika penulis membutuhkan bantuan lain terima kasih karena selalu mengusahakan. Ribuan terima kasih dan ribuan maaf saya ucapkan atas segala waktu, tenaga, serta kesabaran yang telah diberikan. Semoga

segala kebaikan yang telah diberikan dapat terbalaskan dengan kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan, Aamiin.

9. *Last but not least,* teima kasih untuk Shella Monica, diri penulis sendiri yang telah bertahan melewati setiap air mata, keraguan, rasa lelah, dan malam-malam panjang penuh perjuangan. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah meski rasanya begitu berat, telah terus berjalan meski pelan, dan telah percaya bahwa proses ini akan sampai pada garis akhir. Skripsi ini bukan hanya sekadar syarat kelulusan, tetapi juga bukti nyata bahwa penulis mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai. Selamat untuk telah sampai sejauh ini. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan, dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia. Dan hari ini, izinkan penulis berkata: I'm so proud of you, Shella Monica.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi salah satu sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang manajemen pemasaran.

Madiun, 22 Juli 2026



Shella Monica

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **iii**
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ..... **iv**
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
ABSTRAK ..... **x**
ABSTRACT ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I ..... **xvii**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Batasan Masalah 20
C. Rumusan Masalah 20
D. Tujuan Penelitian 21
E. Kegunaan Penelitian 22
BAB II **24**
KAJIAN PUSTAKA **24**
A. Kajian Teori 24
B. Penelitian terdahulu 50
C. Kerangka Berpikir 68
D. Hipotesis Penelitian 69
BAB III **78**
METODE PENELITIAN **78**
A. Tempat dan Waktu Penelitian 78
B. Jadwal Penelitian 79
C. Desain Penelitian 80
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel 81

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 85
F. Teknik Pengumpulan Data 88
G. Instrument Penelitian 89
H. Teknik Analisis Data 90
I. Uji Keabsahan Data 91
BAB IV 98
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 98
A. Gambaran Umum Objek Penelitian 98
B. Deskripsi Data 99
C. Hasil Pengujian Hipotesis 125
D. Pembahasan 128
BAB V 136
PENUTUP 136
A. Simpulan 136
B. Implikasi dan Saran 137
DAFTAR PUSTAKA 141

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Penelitian Terdahulu 68

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian ……..79

Tabel 3. 2 Definisi Operasional 88

Tabel 3. 3 Skala Pengukuran Instrumen Penelitian (Skala Likert) 89

Tabel 3. 4 Skala Likert 90

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia…….99

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 100

Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Status/Pekerjaan 101

Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Platform Media 102

Tabel 4. 5 Berdasarkan Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial 103

Tabel 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Healing 104

Tabel 4. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Aktivitas Healing 105

Tabel 4. 8 Deskripsi Variabel Gaya Hidup Hedonis (X_1) 107

Tabel 4. 9 Deskripsi Variabel Media Sosial (X_2) 108

Tabel 4. 10 Deskripsi Variabel Fear of Missing Out (X_3) 110

Tabel 4. 11 Deskripsi Variabel Perilaku Konsumtif "Tren Healing" (Y) 112

Tabel 4. 12 Hasil Uji Validitas Variabel Gaya Hidup Hedonis (X_1) 114

Tabel 4. 13 Hasil Uji Validitas Variabel Media Sosial (X_2) 115

Tabel 4. 14 Hasil Uji Validitas Variabel Fear of Missing Out (X_3) 115

Tabel 4. 15 Hasil Uji Validitas Variabel Perilaku Konsumtif *"Tren Healing"* (Y) 115

Tabel 4. 16 Hasil Uji Reliabilitas 117
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas 118
Tabel 4. 18 Hasil Uji Multikolinearitas 120
Tabel 4. 19 Hasil Uji Glejser 121
Tabel 4. 20 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda 123
Tabel 4. 21 Hasil Uji t (Parsial) 125
Tabel 4. 22 Hasil Uji F (Simultan) 127
Tabel 4. 23 Hasil Koefisien Determinasi (R^2) 127

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1. Grafik Pra-survey Perilaku Konsumtif..... 8

Gambar 1. 2 Grafik Pra-survey Gaya Hidup Hedonis 10

Gambar 1. 3 Grafik Pra Survey Madia Sosial..... 12

Gambar 1. 4 Grafik Pra Survey FOMO 13

Gambar 1. 5 Kerangka Berpikir..... 69

Gambar 4. 1 Normal P-P Plot Of Regression Standardize Residual ……119

Gambar 4. 2 Gambar Scatterplot Uji Heteroskedastisitas..... 122

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Survei Penelitian 145

Lampiran 2 Hasil Kuisioner..... 154

Lampiran 3 Hasil Uji..... 202