

## HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA TIKTOK DI YOGYAKARTA

<sup>1</sup>Isna Nurhidayah, <sup>2</sup>Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi

### RINGKASAN

**Latar Belakang:** Generasi Z merupakan kelompok usia yang tumbuh di era digital dengan intensitas tinggi dalam menggunakan media sosial, salah satunya TikTok. Tingginya eksposur terhadap konten TikTok dapat memicu *fear of missing out* (FOMO), yaitu perasaan takut dan cemas saat tertinggal pengalaman orang lain. Salah satu faktor yang diyakini dapat menurunkan kecenderungan FOMO adalah *self-compassion*.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan FOMO pada generasi Z pengguna TikTok di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 343 partisipan generasi Z kelahiran 1997–2012 yang menggunakan TikTok minimal 3 jam per hari. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Self-Compassion* dan Skala *Fear of Missing Out* (FOMO).

**Hasil:** Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,164 dengan signifikansi 0,002 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan FOMO, meskipun kekuatan hubungan tergolong sangat rendah.

**Kesimpulan:** Terdapat kemungkinan faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat FOMO pada generasi Z pengguna TikTok. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel lain yang berhubungan dengan FOMO.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out*, *Self-compassion*, Generasi Z, TikTok

---

<sup>1</sup>Mahasiswa (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG GENERATION Z TIKTOK USERS IN YOGYAKARTA**

<sup>1</sup>Isna Nurhidayah, <sup>2</sup>Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi

**ABSTRACT**

**Background:** Generation Z is an age group that has grown up in the digital era with high intensity in using social media, particularly TikTok. High exposure to TikTok content may trigger fear of missing out (FOMO), a feeling of fear and anxiety about being left behind from others' experiences. One factor believed to reduce FOMO tendencies is self-compassion.

**Objective:** This study aims to examine the relationship between self-compassion and FOMO among generation Z TikTok users in the Special Region of Yogyakarta.

**Methods:** This research employed a quantitative correlational method with a purposive sampling technique. The sample consisted of 343 generation Z participants born between 1997–2012 who used TikTok for at least 3 hours per day. Data were collected using the Self-Compassion Scale and the Fear of Missing Out Scale.

**Results:** The results of the Spearman Rank correlation test showed a correlation coefficient of -0.164 with a significance value of 0.002 ( $p < 0.01$ ). These results indicate a significant negative relationship between self-compassion and FOMO, although the strength of the relationship is categorized as very low.

**Conclusion:** It is possible that other factors exert a stronger influence on the level of FOMO among generation Z TikTok users. Therefore, this study offers a basis for future research to investigate additional variables related to FOMO.

**Keyword:** Fear of Missing Out, Self-compassion, Generation Z, TikTok

---

<sup>1</sup>Psychology Student (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Psychology Lecturer (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta