

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU
FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z PENGGUNA
APLIKASI TIKTOK DI SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal
Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Resi Setiawati

212303094

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Hubungan Antara *Self-Control* Dengan Perilaku *Fear of Missing Out*
Pada Generasi Z Pengguna Aplikasi TikTok Di Sleman Yogyakarta**

Diajukan oleh:

RESI SETIAWATI

212303094

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi Program Studi
Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad
Yani Yogyakarta

Tanggal: 14 Juli 2025

Mengesahkan

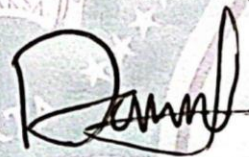
Penguji 1,



(Arini Mifti Jayanti, M.Psi., Psikolog.)

NPP: 2018.13.0132

Pembimbing,



(Davit Bagus Triyantoro, S.Psi., M.Psi.)

NPP: 2023.13.0203

Pjs. Ketua Program Studi,



(Arini Mifti Jayanti, M.Psi., Psikolog.)

NPP: 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Resi Setiawati

NPM : 212303094

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-control* dengan Perilaku *Fear of Missing Out* Pada Generasi Z Pengguna Aplikasi TikTok Di Sleman Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau daitemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 23 Juni 2025



Resi Setiawati

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan laporan akhir skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-control* dan Perilaku *Fear of Missing Out* pada Generasi Z Pengguna Aplikasi TikTok di Sleman, Yogyakarta.” Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penulis juga mengucapkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarganya, sahabat-sahabatnya, hingga kita semua yang mengikutinya. Dalam proses penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini, yaitu:

1. Kedua orang tua dan kakak tercinta yang tanpa hentinya memberikan segala kasih sayang, dukungan, pengorbanan dan doa kepada peneliti.
2. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Arini Mifti Jayanti, M.Psi., Psikolog. Selaku Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Ibu Egi Prawita, S.Psi., MA. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membimbing dalam proses kegiatan perkuliahan.
6. Bapak Davit Bagus Triyantoro, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, kesabaran dan waktunya selama proses mengerjakan skripsi ini

7. Penguji Skripsi yang telah memberikan saran serta masukan kepada peneliti.
8. Sahabat dan orang terdekat yang selalu memberikan motivasi dan membantu mengarahkan dalam proses pengerjaan skripsi.
9. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi yang berguna bagi semua pihak yang berkepentingan, serta dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan ketidaksempurnaan yang mungkin disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Korespondensi dapat ditujukan kepada penulis melalui email rssetiawati08@gmail.com.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 23 Juni 2025

Penulis,

Resi Setiawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
RINGKASAN	xii
ABSTRACT	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Tujuan Penelitian	26
C. Manfaat Penelitian	27
1. Manfaat Teoritis	27
2. Manfaat Praktis.....	27
D. Keaslian Penelitian.....	29
1. Keaslian Topik	38
2. Keaslian Teori	38
3. Keaslian Alat Ukur.....	39
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	39
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	41
A. Landasar Teori	41
1. Variabel Tergantung.....	41
2. Variabel Bebas	45
B. Dinamika Psikologis	50
C. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	57

B. Definisi Operasional	57
1. <i>Fear of Missing Out</i>	58
2. <i>Self-control</i>	58
C. Subjek Penelitian.....	59
D. Metode Pengumpulan Data.....	60
E. Metode Analisis Data.....	64
1. Uji Asumsi.....	66
2. Uji Hipotesis.....	66
F. Kredibilitas.....	67
1. Validitas.....	67
2. Reliabilitas.....	68
G. Rancangan Penelitian.....	69
1. Desain Penelitian.....	69
2. Prosedur Penelitian.....	69
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	71
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	71
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	73
C. Hasil Penelitian	85
D. Pembahasan.....	98
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	108
A. Kesimpulan	108
B. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	29
Tabel 2 Skala Likert	61
Tabel 3 <i>Blue Print Fear of Missing Out</i> Sebelum Modifikasi.....	61
Tabel 4 <i>Blue Print Fear of Missing Out</i> Setelah Modifikasi	62
Tabel 5 <i>Blue Print Self-control</i> Sebelum Modifikasi.....	63
Tabel 6 <i>Blue Print Self-control</i> Setelah Modifikasi.....	64
Tabel 7 <i>Blue Print Self-control</i> Setelah Uji Validitas <i>Aiken's V</i>	74
Tabel 8 <i>Blue Print Fear of Missing Out</i> Setelah Uji Validitas <i>Aiken's V</i>	75
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Control</i>	79
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	80
Tabel 11 <i>Blue Print Self-control</i> Setelah Uji Coba.....	82
Tabel 12 <i>Blue Print Fear of Missing Out</i> Setelah Uji Coba	83
Tabel 13 Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	87
Tabel 14 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	88
Tabel 15 Deskripsi Subjek berdasarkan durasi penggunaan TikTok.....	88
Tabel 16 Deskripsi statistik data penelitian	89
Tabel 17 Norma kategorisasi	90
Tabel 18 Kategorisasi data penelitian tiap variabel	90
Tabel 19 Persentil dalam kategorisasi tiap variabel	90
Tabel 20 Hasil Uji Normalitas	92
Tabel 21 Hasil Uji Linearitas	94
Tabel 22 Hasil Uji Hipotesis <i>Product Moment</i>	95
Tabel 23 Kriteria koefisien korelasi	95
Tabel 24 Hasil Uji Beda <i>Self-control</i>	96
Tabel 25 Hasil Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i>	97

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Hipotesis	55
-------------------------	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik Normal Q-Q Plot <i>Self-Control</i>	93
Gambar 2 Grafik Normal Q-Q Plot FoMO	93

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Fear Of Missing Out</i> Sebelum Uji Coba	124
Lampiran 2 Skala <i>Fear Of Missing Out</i> Setelah Uji Coba.....	129
Lampiran 3 Skala <i>Self-Control</i> Sebelum Uji Coba	132
Lampiran 4 Skala <i>Self-Control</i> Setelah Uji Coba	137
Lampiran 5 Uji Validitas Isi Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	136
Lampiran 6 Uji Validitas Isi Skala <i>Self-Control</i>	140
Lampiran 7 Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	144
Lampiran 8 Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self-Control</i>	149
Lampiran 9 Uji Reliabilitas <i>Fear Of Missing Out</i>	154
Lampiran 10 Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Control</i>	158
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	164
Lampiran 12 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self-Control</i>	173
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas	182
Lampiran 14 Hasil Uji Linearitas.....	184
Lampiran 15 Uji Hipotesis	186
Lampiran 16 Hasil Uji Beda	188
Lampiran 17 <i>Google Form</i>	191
Lampiran 18 Jadwal Penelitian	193
Lampiran 19 Lembar Bimbingan.....	195
Lampiran 20 Turnitin	197
Lampiran 21 Izin Modifikasi Skala	202