

Turnitin_Psikologi_Naskah Skripsi_212303094_Resi Setiawati

by turnitin student

Submission date: 13-Jul-2025 04:09PM (UTC+0700)

Submission ID: 2714052638

File name: Psikologi_Naskah_Skripsi_212303094_Resi_Setiawati-10_Juli_Subuh_-_Turnitin.docx (515.93K)

Word count: 16458

Character count: 105807

18

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

3
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 AHMAD YANI YOGYAKARTA
2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pesatnya perkembangan era digital saat ini, penggunaan internet dan sosial media semakin luas dan merata. Internet, sebagai jaringan global yang menghubungkan jutaan komputer, memungkinkan akses data dalam berbagai bentuk, seperti teks, grafik, dan multimedia (Rizalia, Sunartin, & Mansyur, 2022). Pada era modern ini, media sosial memegang peran yang penting, tidak hanya sebagai wadah untuk mendapatkan informasi dan belajar, tetapi juga sebagai bentuk hiburan.

Di Indonesia, aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Telegram, dan Twitter sangat populer, terutama di kalangan Generasi Z. Salah satu platform yang banyak diminati adalah TikTok, yang memungkinkan pengguna merekam, menonton, dan membagikan video berdurasi pendek dengan berbagai fitur seperti musik dan filter (Adawiyah, 2020). TikTok merupakan sebuah platform yang menyediakan beragam efek spesial yang menarik dan unik, penggunanya bisa menggunakan efek tersebut dengan mudah. Melalui aplikasi TikTok, pengguna dapat membuat video singkat kreatif dan menarik, lalu membagikannya publik (Ilahin, 2022).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Statista pada 20 Agustus 2024, disebutkan bahwa jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 157,6 juta orang. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar di dunia, bahkan melebihi jumlah

pengguna di Amerika Serikat. Hal tersebut menegaskan posisi TikTok sebagai salah satu platform media sosial yang sangat dominan di Indonesia dan memiliki potensi besar dalam menyebarkan informasi (Nuraeni & Gustini, 2024).

Berdasarkan survei untuk mengukur tingkat literasi digital masyarakat Kabupaten Sleman, yang dilakukan pada 648 responden di Sleman Yogyakarta terdapat 348 responden yang menggunakan TikTok di Sleman. Adapun data frekuensi akses media sosial pada literasi digital Sleman 2023, sebanyak 53,64% responden di Sleman menggunakan TikTok lebih dari 2 jam per hari. Durasi penggunaan tersebut mengungguli aplikasi lain seperti Instagram dan YouTube (Qoyyimi, Zulaela, Susyanto, Husnaqilati, & Wahyujati, 2023).

Rahayuningtyas, Pratitis, dan Arifiana, (2025) menyatakan bahwa media sosial sering kali menciptakan tekanan sosial untuk tampil sempurna, sehingga menyebabkan stres dan perasaan rendah diri. Fenomena ini juga dapat menghambat interaksi sosial secara langsung, yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan ketergantungan pada media sosial dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, menyebabkan perasaan kesepian, serta meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

FoMO pada TikTok dikategorikan dalam empat tingkatan, mulai dari FoMO ringan hingga FoMO ekstrem. FoMO yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial, mengganggu aktivitas sehari-hari,

hingga ⁵⁸ berdampak negatif pada kesehatan mental seperti kecemasan ekstrem dan bahkan keinginan untuk melakukan tindakan berbahaya. Secara psikologis, individu yang mengalami FoMO lebih rentan terhadap perasaan rendah diri dan ketidakpuasan hidup, ¹⁰⁶ karena mereka terus-menerus membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain (Darmayanti, Arifin, & Inayah, 2023).

FoMO (¹⁴⁶ *Fear of Missing Out*) atau ketakutan akan tertinggal informasi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu banyaknya stimulus informasi dan kemampuan *Self-control* individu. Di era digital saat ini, seseorang terus-menerus terpapar oleh berbagai rangsangan informasi, terutama dari media sosial yang menghadirkan pembaruan secara cepat dan terus-menerus. Hal ini mendorong individu untuk selalu ingin tahu dan mengikuti perkembangan terbaru agar tidak merasa tertinggal. Salah satu sumber utama dari stimulus ini adalah media sosial, yang menyajikan berbagai informasi tentang kehidupan orang lain, tren, atau berita aktual.

Tidak semua individu merespons paparan informasi dari media sosial dengan cara yang sama. Kemampuan individu untuk mengontrol diri dalam menghadapi godaan informasi digital sangat bergantung pada ¹¹⁷ faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi *Self-control* mencakup ²⁴ usia semakin bertambah usia seseorang, umumnya semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan diri. Sementara itu, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga juga berperan penting. Terutama, peran orang tua sangat menentukan dalam membentuk kemampuan *Self-*

control seseorang. Remaja yang memandang penerapan disiplin dari orang tua secara demokratis cenderung memiliki *Self-control* yang lebih baik. Oleh karena itu, jika orang tua secara konsisten menerapkan disiplin sejak dini dan menegakkan konsekuensi atas perilaku menyimpang anak, maka sikap konsisten tersebut akan diinternalisasi oleh anak dan pada akhirnya membentuk *Self-control* dalam dirinya (Ghufron & S, 2010).

Namun, tanpa adanya *Self-control* yang baik, individu dapat kesulitan dalam mengatur waktu dan membatasi informasi yang dikonsumsi. Ketidakmampuan untuk mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial ini dapat berdampak negatif, seperti meningkatnya rasa cemas, stres, hingga terganggunya keseimbangan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dalam menghadapi derasnya arus informasi, penting bagi individu untuk memiliki *Self-control* yang kuat agar tidak terjebak dalam pola perilaku FoMO (Wulandari, 2020).

Rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan media sosial selama 3 jam 26 menit per hari, yang dapat menyebabkan ketergantungan dan meningkatkan FoMO. Penggunaan TikTok yang berkepanjangan mendorong individu untuk selalu mengikuti tren dan kehidupan orang lain, sehingga mereka merasa harus terus terhubung. Hal ini berpotensi menimbulkan kecemasan, ketegangan emosional, serta gangguan tidur akibat terus-menerus terpapar konten di TikTok (Pattinama & Kristinawati, 2024), apabila diteruskan dalam menggunakan internet, termasuk TikTok, lebih dari 5 jam sehari cenderung mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO)

yang lebih tinggi. Durasi penggunaan yang lama menyebabkan ketidakmampuan untuk terpisah dari media sosial dan meningkatkan kecemasan saat tidak terhubung (Agustin & Nurfadillah, 2024).

⁷⁵ Generasi Z, lahir antara tahun 1995 dan 2010, juga dikenal sebagai ⁷⁵ Generasi Net atau Generasi Internet (Christiani & Ikasari, 2020). Generasi ini merupakan generasi yang berkembang di tengah kemajuan era digital dan memiliki kedekatan yang tinggi dengan teknologi (Aprianti & Wendari, 2023). Mereka bergantung pada perangkat seperti ponsel dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan dikenal sebagai generasi yang serba digital, serba instan, serta lebih banyak menghabiskan interaksi sosialnya di dunia maya (Sari, Ifdil, & Yendi, 2020). Kebiasaan ini membuat mereka menghabiskan ⁸ banyak waktu di media sosial, yang pada akhirnya dapat memicu FoMO, yaitu dorongan untuk terus mengikuti perkembangan dan informasi terkini (Aprianti & Wendari, 2023).

Gen Z yang mengalami FOMO memiliki karakteristik psikologis seperti kecenderungan untuk selalu memantau aktivitas di media sosial, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa khawatir dan cemas jika tidak terhubung dengan update informasi terkini. Secara psikologis, mereka merasa cemas dan khawatir akan ² ketinggalan informasi, tren, atau aktivitas yang sedang terjadi di dunia maya. Karakteristik utamanya mencakup ketergantungan pada media sosial, perilaku terus-menerus memantau update, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Dampak negatifnya terlihat pada penurunan

kesejahteraan psikologis, di mana kecemasan dan ketidakpuasan diri semakin meningkat akibat terus-menerus mengejar validasi dan perbandingan sosial yang terjadi di dunia maya (Fitri, Hariyono, & Arpandy, 2024).

Generasi Milenial yang mengalami FOMO memunculkan emosi kecemasan, ketidaknyamanan, dan perasaan tertekan akibat keharusan untuk selalu terhubung dengan media sosial. Generasi Milenial yang sangat bergantung pada platform digital mengalami dorongan emosional yang membuat mereka terus-menerus memeriksa update di berbagai aplikasi sosial, karena kekhawatiran akan kehilangan informasi atau tren terbaru. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi produktivitas mereka, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, karena kebutuhan emosional untuk mendapatkan validasi sosial dan keterhubungan menjadi sangat dominan dalam kehidupan sehari-hari mereka (Yunarti, 2024).

Gen Z memiliki kebutuhan yang tinggi akan pengakuan sosial dan keterlibatan komunitas daring. Dorongan untuk tidak ketinggalan perkembangan dan keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan komunitas digital membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh FoMO. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan psikologis dasar mereka yang meliputi otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, yang bila tidak terpenuhi, akan mendorong mereka untuk mencari validasi dan informasi secara kompulsif.

Gen Z lebih rentan mengalami FoMO secara emosional karena identitas mereka yang sangat dibentuk oleh eksposur media sosial sejak dini. Gen Z kerap merasakan kecemasan dan kegelisahan yang mendalam karena ketidakmampuan untuk selalu mengikuti arus informasi dan tren yang berlangsung di dunia digital. Dorongan untuk tidak ketinggalan perkembangan dan keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan komunitas digital membuat Gen Z lebih mudah terpengaruh oleh FoMO. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan psikologis dasar mereka yang meliputi otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, yang bila tidak terpenuhi, akan mendorong mereka untuk mencari validasi dan informasi secara kompulsif, sehingga meningkatkan intensitas emosi FoMO dalam kehidupan sehari-hari mereka (Pakpahan, dkk., 2024).

FoMO berdampak signifikan pada mahasiswa Gen Z, terutama dalam penggunaan media sosial seperti TikTok. Dampak positifnya adalah FoMO dapat menjadi motivasi bagi individu untuk tetap mengikuti tren dan mendapatkan pengalaman baru yang dapat meningkatkan keterampilan sosial dan wawasan mereka. Namun, dampak negatifnya lebih dominan, termasuk kecemasan berlebih, stres, gangguan tidur, dan ketergantungan pada media sosial (Putri & Hapsari, 2024). FoMO juga dapat membuat seseorang lebih fokus pada pencapaian orang lain, yang menyebabkan perasaan tidak cukup baik dan kurangnya apresiasi terhadap diri sendiri (Tombeng & Yuwono, 2023).

FoMO, atau ketakutan ketinggalan, merupakan perasaan cemas yang muncul ketika individu melihat tren dan informasi viral di media sosial seperti TikTok. Perasaan ini bisa memicu kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa media sosial agar tidak ketinggalan update terbaru. Untuk mengurangi FoMO, sangat perlu menekankan pentingnya peningkatan *Self-Control*. Dengan kemampuan mengendalikan impuls dan menetapkan batasan penggunaan media sosial, remaja dapat lebih bijak dalam mengatur waktu serta mengurangi kecemasan yang ditimbulkan oleh tekanan sosial digital (Maharani, Kholidin, & Prasetia, 2025).

Penting untuk disadari bahwa FoMO (*Fear of Missing Out*) kerap kali dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Para pengguna cenderung terus memantau berbagai unggahan orang lain dan merasa terdorong untuk selalu terlibat dalam percakapan atau peristiwa yang berlangsung di dunia maya. Perilaku ini berpotensi menimbulkan tekanan emosional, perasaan kurang berharga, serta ketergantungan terhadap interaksi daring. FoMO juga dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial, seperti kebiasaan berlebihan dalam memeriksa linimasa, notifikasi, dan konten lainnya demi menjaga perasaan tetap terhubung dan mendapatkan informasi terbaru. Hal ini bisa mengganggu keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata, serta berdampak negatif pada kesehatan mental (Sachiyati, Yanuar, & Nisa, 2023).

FoMO yang tinggi sering kali muncul akibat penggunaan internet yang terlalu intens. Ketergantungan terhadap media sosial menyebabkan

individu merasa cemas jika tidak mengetahui perkembangan yang terjadi di luar diri mereka, sehingga media sosial menjadi kebutuhan yang sulit ditinggalkan. Generasi Z, yang cenderung menghabiskan banyak waktu di platform digital, akan mengalami pengaruh baik positif maupun negatif terhadap kualitas belajarnya. Sisi positifnya, media sosial dapat dimanfaatkan untuk memperoleh informasi akademis. Namun di sisi lain, jika penggunaannya berlebihan dan tidak mengenal waktu, hal ini dapat mengganggu waktu belajar serta menurunkan kualitas pembelajaran (Aprianti & Wendari, 2023).

Ketika individu terlalu fokus pada dunia maya, mereka berisiko mengabaikan aktivitas offline yang memiliki makna, seperti bekerja, belajar, atau berinteraksi langsung secara sosial. Selain itu, kecemasan karena tidak mengetahui aktivitas orang lain di media sosial mendorong individu untuk terus-menerus mengecek media sosial (Tandon, Dhir, Talwar, Kaur, & Mantymaki, 2022). Meskipun demikian, FoMO juga memiliki sisi positif yaitu dapat meningkatkan keterhubungan sosial dengan mendorong intensitas dan keterlibatan di media sosial.

Keinginan untuk tidak ketinggalan informasi membuat individu lebih aktif menjalin hubungan dengan orang lain secara daring, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kebahagiaan. Akan tetapi, efek positif ini hanya muncul jika media sosial digunakan secara aktif, seperti dengan memberikan komentar, menyukai unggahan, atau membagikan konten. Sebaliknya, penggunaan pasif seperti hanya melihat tanpa interaksi dapat

menurunkan tingkat kebahagiaan karena kurangnya koneksi sosial yang bermakna (Austin, 2019).

Menurut Panggabean dan Brahmana (2021) menyebutkan bahwa FoMO merupakan konsekuensi dari perkembangan teknologi dan internet yang erat kaitannya dengan kecanduan media sosial. Pengguna berusaha untuk terus mengikuti arus informasi di media sosial, yang bisa berdampak positif maupun negatif. Dampak positifnya antara lain adalah tumbuhnya rasa syukur atas apa yang dimiliki dan terbukanya peluang untuk memperluas jaringan pertemanan secara daring. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan juga dapat menjadi toksik karena membuat individu lalai terhadap tanggung jawab dan terdorong untuk bermalas-malasan.

Masa dewasa awal, yang mencakup usia 18 hingga 25 tahun, merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang karena pada periode ini terjadi banyak perubahan signifikan, seperti peralihan dari dunia pendidikan ke dunia kerja, membangun hubungan baru, serta proses pembentukan identitas diri. Dalam fase ini, FoMO (*Fear of Missing Out*) atau rasa takut tertinggal bisa sangat memengaruhi individu. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah perubahan lingkungan sosial dari yang sebelumnya stabil seperti sekolah menjadi lebih dinamis dan tidak menentu seperti dunia kerja atau kampus baru, yang dapat menimbulkan rasa cemas atau terasing (A'yun & Sokip, 2024).

Selain itu, tingginya penggunaan media sosial di kalangan dewasa muda juga memperkuat efek FoMO, karena mereka terus-menerus terpapar

pada gambaran ideal kehidupan orang lain yang sering kali menimbulkan perasaan kurang puas terhadap diri sendiri. Pada saat yang sama, mereka juga sedang giat membentuk identitas melalui eksplorasi berbagai peran sosial dan profesional, dan FoMO dapat mengganggu proses ini dengan menumbuhkan keraguan terhadap pilihan hidup yang diambil. Tak hanya itu, tekanan sosial untuk sukses di berbagai bidang juga mendorong individu merasa harus terus bersaing dan ¹⁴⁸ mencapai prestasi yang lebih tinggi dari orang lain (A'yun & Sokip, 2024).

FoMO juga mudah memengaruhi kehidupan remaja ¹³⁸ karena mereka berada dalam masa pencarian jati diri. Remaja sering kali ¹⁰⁹ memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan merasa khawatir jika tidak sejalan atau bahkan ¹¹ ingin terlihat lebih baik dari temannya. Fenomena ini diperkuat oleh paparan media sosial yang tidak selalu menghadirkan informasi yang sehat bagi perkembangan psikologis mereka. Akibatnya, perasaan iri atau tidak suka bisa muncul dan dalam beberapa kasus bisa memicu perilaku negatif seperti perundungan antar teman. Meskipun FoMO bukan tergolong gangguan obsesif kompulsif, penelitian menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara keduanya (Fauzi & Fredian, 2024).

⁵⁵ Remaja sendiri berada dalam tahap perkembangan yang khas, yaitu masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan besar, baik secara biologis, kognitif, sosial, maupun emosional. Perubahan ini juga tercermin dalam cara mereka berinteraksi

sosial, di mana kontak langsung atau tatap muka mulai tergeser oleh interaksi digital melalui media sosial. Teknologi saat ini memberikan kemudahan bagi remaja untuk tetap terhubung, namun juga menciptakan ruang baru bagi munculnya tekanan sosial yang bisa memengaruhi kesehatan mental mereka (Syifa & Irwansyah, 2022).

Meskipun remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh FoMO dibandingkan dengan individu di usia dewasa awal, hal ini terjadi karena mereka berada dalam tahap pencarian jati diri yang kuat dan sangat dipengaruhi oleh opini serta penerimaan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, ketidakstabilan emosional yang umum pada masa remaja membuat mereka lebih sulit dalam mengendalikan perasaan cemas atau rendah diri akibat rasa takut tertinggal. Namun demikian, kelompok usia dewasa awal juga tetap memiliki potensi besar untuk mengalami FoMO. Pada tahap kehidupan ini, individu menghadapi berbagai perubahan penting, seperti memasuki dunia kuliah, memulai karier, dan menetapkan arah hidup.

Tekanan untuk sukses secara akademik, profesional, maupun sosial, serta pengaruh ekspektasi dari lingkungan, dapat menimbulkan perasaan tidak aman atau tertinggal, terutama ketika membandingkan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial. Oleh karena itu, walaupun remaja dinilai lebih rentan mengalami FoMO karena kondisi psikososial yang belum stabil, dewasa awal pun tetap menghadapi risiko serupa yang dipicu oleh tuntutan hidup dan proses pembentukan identitas diri yang kompleks.

Kondisi ini terlihat jelas di Sleman, sebuah wilayah di Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki populasi Generasi Z terbanyak dibandingkan daerah sekitarnya, dengan jumlah mencapai 261.118 jiwa (BPS, 2024). Dengan kemudahan akses internet dan keterbukaan masyarakat terhadap teknologi, Generasi Z di Sleman menjadi sangat terpapar beragam informasi dan tren yang berkembang melalui media sosial, terutama TikTok. Oleh sebab itu, dorongan untuk terus mengikuti tren dan tetap terhubung dengan konten terbaru semakin memperbesar risiko FoMO di kalangan mereka.

⁹¹ *Fear of Missing Out* adalah keadaan di mana individu merasa khawatir tertinggal momen penting yang dialami oleh individu lain atau kelompok tertentu. Kondisi ini mendorong seseorang untuk mengikuti norma sosial yang dianggap umum, sehingga memicu kebiasaan untuk terus memantau dan membandingkan kehidupan sendiri dengan kehidupan orang lain (Servidio, Soraci, Griffiths, Boca, & Demetrovics, 2024). Manifestasi nyata dari FoMO adalah kecemasan intens terkait aktivitas orang lain, di mana individu sangat fokus pada apa yang dilakukan orang lain dan khawatir terhadap pandangan mereka mengenai kehidupan pribadinya (Fitri, Hariyono, & Arpandy, 2024). Dalam konteks digital, FoMO terjadi saat seseorang merasa ketinggalan informasi atau tidak mengetahui aktivitas terbaru orang lain (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Fenomena FoMO semakin banyak terjadi di era digital dan memberikan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, khususnya

bagi Generasi Z. FoMO menyebabkan gangguan keseimbangan hidup serta mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan (Wahyuni & Nasution, 2024). Banyak individu yang terlalu fokus untuk terhubung dengan media sosial hingga mereka menghabiskan banyak waktu hanya untuk mengetahui aktivitas orang lain, seolah-olah mereka merasa harus mengetahui semua yang sedang terjadi (Rosjayani, Idrus, & Tang, 2024).

Selain itu, individu yang mengalami FoMO sering merasa tertekan untuk selalu mengetahui aktivitas teman-teman mereka dan khawatir jika tidak terlibat dalam tren terkini. Perasaan cemas ini dapat menjadi kronis, memengaruhi keseharian mereka dengan dampak negatif pada konsentrasi, kualitas tidur, dan kesehatan fisik secara umum (Arsini, Azzahra, Tarigan, & Azhari, 2023). Ketidakmampuan untuk selalu ikut serta dalam aktivitas sosial dapat menimbulkan perasaan rendah diri yang dalam jangka panjang berisiko menyebabkan depresi.

Dampak negatif lainnya dari perilaku FoMO mencakup berkurangnya fokus, meningkatnya kebiasaan menunda pekerjaan, serta tingginya rasa stres dan kecemasan. Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan mereka dan merasa perlu terus terhubung dengan sosial media agar tetap mendapatkan informasi atau mengikuti kegiatan yang dianggap penting (Azzahra, Nurmansyah, Putri, Juliaska, & Erni, 2024). Kecemasan yang muncul membuat mereka sulit fokus karena perhatian mereka terus-menerus teralihkan oleh keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Sebagai dampaknya,

kegiatan yang membutuhkan fokus penuh, seperti belajar atau bekerja, sering kali terganggu (Nggongu & Seldjatem, 2024). Dalam konteks ini, *Self-control* memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif FoMO.

Hasil penelitian Janiyah dan Dewi (2024) mengungkapkan bahwa pengguna TikTok dengan tingkat *Self-control* yang rendah cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi, sedangkan mereka dengan pengendalian diri yang baik merasakan FoMO yang lebih rendah. Pattinama dan Kristinawati (2024) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat *Self-control* dan kecenderungan FoMO pada remaja yang aktif menggunakan media sosial TikTok. Penelitian Mursal dan Hidayat (2024) juga mengungkapkan individu dengan pengendalian diri yang baik cenderung tidak mengalami FoMO dan mampu mengatur penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu kegiatan sehari-hari mereka.

Pada penelitian Aji dan Wulandari (2025) menunjukkan bahwa FoMO di Yogyakarta semakin meningkat akibat ketergantungan individu pada validasi sosial dan teknologi. Ketakutan untuk tertinggal dari tren, inovasi, atau informasi terbaru semakin memperparah tekanan sosial, terutama bagi Generasi Z. Tren di media sosial, seperti gaya berpakaian atau penggunaan barang bermerek (misalnya iPhone), semakin memperkuat FoMO di kalangan anak muda. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Purwandini, Syafitri, Widayati, dan Wiyani (2023) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial, khususnya TikTok, dikaitkan dengan tingkat stres

siswa SMA di Sleman, Yogyakarta. FoMO menjadi salah satu penyebab timbulnya kecanduan ini, karena siswa merasa wajib tetap mengikuti tren dan kerap membandingkan dirinya dengan orang lain melalui konten yang diunggah.

Berdasarkan beberapa temuan penelitian yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat dan signifikan pada *Self-control* dan FoMO. Semakin baik tingkat pengendalian diri seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, rendahnya *Self-control* meningkatkan potensi munculnya FoMO, yang dapat berkontribusi pada munculnya kecemasan sosial serta ketergantungan berlebihan terhadap media sosial. Oleh karena itu, penguatan *Self-control* di kalangan Generasi Z di Sleman menjadi hal yang krusial untuk mengurangi dampak FoMO dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Dengan *Self-control* yang baik, individu dapat mengelola perilaku online dengan lebih bijaksana dan lebih memusatkan perhatian pada aktivitas yang bermanfaat serta selaras dengan tujuan hidup mereka.

Self-control adalah kemampuan untuk menahan dorongan dan keinginan yang dapat mengganggu tujuan jangka panjang seseorang. Pada generasi Z, *Self-control* sering diuji oleh dorongan instan yang didorong oleh kecanggihan teknologi dan media sosial. Gen Z cenderung sangat terhubung dengan dunia maya, dan media sosial sering kali menyajikan gambaran ideal kehidupan orang lain yang dapat menimbulkan perasaan ingin terus mengikuti tren atau kegiatan tertentu (Zhafirah, Kosasih, &

Zakariyya, 2023).

Pada Gen Z, FOMO lebih terasa karena adanya perbandingan sosial yang intens melalui platform seperti Instagram, TikTok, atau Twitter, yang menyajikan highlight kehidupan orang lain. Dalam jurnal ini, dijelaskan bahwa FOMO dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional Gen Z, meningkatkan tingkat stres, kecemasan sosial, dan bahkan rasa ketidakpuasan diri. Untuk mengurangi FOMO, Gen Z dianjurkan untuk lebih bijaksana dalam memilih apa yang mereka ikuti di media sosial, serta mengingatkan diri mereka bahwa kehidupan yang ditampilkan di platform tersebut tidak sepenuhnya menggambarkan kenyataan. Melalui pemahaman bahwa FOMO seringkali dipicu oleh perasaan kekurangan, mereka bisa belajar untuk lebih fokus pada kebahagiaan dan pencapaian pribadi yang lebih autentik (Mutiara, Agustin, Puriani, & Putri, 2025).

Fenomena FoMO semakin terlihat di masyarakat, seperti yang dilaporkan oleh Agungnoe (2023) di mana penduduk Sleman, Yogyakarta mengalami kesulitan dalam membedakan realitas dengan dunia maya. Kesulitan ini memicu kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri, terutama pada kelompok usia 18–35 tahun. FoMO juga terlihat di kalangan penggemar sepak bola yang mengikuti pemain Timnas Indonesia hanya karena tren, yang berdampak pada aspek psikologis dan sosial, seperti perilaku impulsif, keterikatan emosional berlebihan, serta tekanan sosial dalam komunitas penggemar (Puspapertiwi & Nugroho, 2024). FoMO di Sleman semakin meluas, terutama di kalangan remaja, yang dipengaruhi

oleh rendahnya kepercayaan diri serta intensitas paparan terhadap pencapaian orang lain di media sosial (DP3AP2 DIY, 2023).

Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap 10 responden yang aktif menggunakan media sosial di Kabupaten Sleman, Yogyakarta, sebagai bagian dari studi pendahuluan yang bertujuan untuk memahami pola ⁹⁷ penggunaan media sosial dan indikasi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan Generasi Z. Dari hasil temuan, diketahui bahwa para responden cenderung mengakses media sosial untuk mendapatkan hiburan, mengikuti tren, dan melihat kehidupan orang lain. Mereka menyatakan bahwa media sosial sering digunakan di waktu luang, seperti saat bekerja, makan, atau ketika tidak ada aktivitas lain yang dianggap menarik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 responden, diperoleh beberapa temuan terkait penggunaan TikTok, dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan perilaku FoMO (¹⁵³ *Fear of Missing Out*) di kalangan Generasi Z. Menurut 8 dari 10 responden Generasi Z di Kabupaten Sleman menyebutkan bahwa mereka sering menggunakan TikTok dan Instagram sebagai sarana hiburan dan mendapatkan informasi terkini. TikTok menjadi platform favorit karena kontennya yang beragam, mudah diakses, dan selalu *up-to-date*. Sebanyak 7 dari 10 responden juga mengaku sering merasa tertarik untuk mencoba hal baru setelah melihat unggahan teman di media sosial. Hal ini menunjukkan adanya dorongan untuk mengikuti tren yang sedang viral, baik dalam bentuk *challenge*, *dance*, atau aktivitas lainnya.

Sebanyak 6 dari 10 responden mengaku merasa gelisah atau khawatir akan ketinggalan informasi jika tidak membuka media sosial dalam waktu lama. Ada juga yang menyebutkan bahwa mereka merasa kehilangan hiburan atau merasa kurang terhubung dengan lingkungan sosialnya. Terkait hal mengikuti tren di media sosial 8 dari 10 responden yang aktif mengikuti tren yang sedang populer di TikTok, seperti tantangan dance, penggunaan fitur *streak pet*, dan konten viral lainnya. Meskipun beberapa menganggap hal tersebut hanya sebagai hiburan, ada juga yang merasa terbebani dalam menjaga konsistensi tren seperti *streak pet*.

Selain itu, sebagian besar responden menggunakan TikTok sebagai sarana pelarian dari rutinitas dan stres harian. Mereka cenderung membuka aplikasi ini ketika merasa penat atau membutuhkan hiburan ringan. Menurut 8 dari 10 responden menyatakan bahwa mereka lebih memilih untuk scroll TikTok dibandingkan bersosialisasi langsung dengan orang-orang di sekitar. Salah satu alasan utamanya adalah perasaan kesepian serta kecenderungan merasa lelah secara emosional ketika harus berinteraksi tatap muka. Beberapa responden mengungkapkan bahwa interaksi sosial di dunia nyata terasa menguras energi, membuat mereka lebih nyaman berada di dunia digital seperti TikTok. Mereka merasa membutuhkan waktu yang lama untuk mengisi ulang energi setelah bertemu orang lain, sehingga lebih betah scroll TikTok yang dirasa tidak menuntut energi sosial sebanyak itu.

Di platform TikTok, mereka merasa bisa bebas menikmati konten tanpa tekanan sosial atau rasa takut dinilai oleh orang lain. Beberapa bahkan

menyebutkan bahwa obrolan langsung seringkali terasa canggung atau tidak nyambung, sementara TikTok memberi kenyamanan melalui konten-konten yang sesuai dengan preferensi dan suasana hati mereka.

Dalam hal durasi, para responden melaporkan waktu penggunaan yang bervariasi, mulai dari 3 hingga 13 jam per hari. Mayoritas dari mereka menggunakan TikTok selama lebih dari satu jam dalam sehari, dengan durasi yang meningkat saat waktu senggang atau sebelum tidur. Hal ini mengindikasikan bahwa TikTok memiliki sifat adiktif, di mana algoritma yang disesuaikan secara personal membuat pengguna terus-menerus tertarik untuk melanjutkan konsumsi konten. Sebagian responden bahkan menyadari bahwa mereka sering lupa waktu saat menggunakan aplikasi ini.

Dari sisi emosional, mayoritas responden merasa bahwa TikTok memberikan pengalaman positif seperti rasa senang, terhibur, dan tenang. 8 dari 10 responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman berada di TikTok dibandingkan di dunia nyata. Mereka menyebutkan bahwa konten-konten di TikTok sering kali "*relate*" dengan perasaan pribadi mereka, bahkan terkadang mampu mewakili hal-hal yang sulit diungkapkan secara langsung. Beberapa responden menyatakan bahwa TikTok bisa "membaca" suasana hati mereka, di mana konten yang muncul di FYP sesuai dengan kondisi emosional yang sedang dialami. Ini membuat mereka merasa dihargai, dipahami, dan tidak sendirian. Namun, beberapa responden juga merasa FOMO ketika melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menyenangkan.

Ketika dibandingkan dengan interaksi sosial di dunia nyata, sebagian besar responden merasa bahwa TikTok dapat menjadi pengganti yang nyaman dan menyenangkan. Menurut 8 dari 10 responden menyebutkan bahwa mereka lebih nyaman berinteraksi secara daring, termasuk melalui TikTok, karena dianggap lebih praktis dan tidak memerlukan energi sosial yang besar. Mereka merasa lebih bebas mengekspresikan diri tanpa harus berpura-pura, dan lebih mudah menemukan orang-orang yang memahami pengalaman serta perasaan mereka. Beberapa bahkan menyampaikan bahwa di TikTok, orang-orang terasa lebih terbuka dan responsif dibandingkan teman-teman di dunia nyata yang kadang tidak memberikan tanggapan sesuai harapan. Sementara itu, 2 dari 10 responden tetap lebih menyukai komunikasi langsung karena merasa bisa mendapatkan kehangatan dan kedekatan emosional yang lebih nyata.

Berdasarkan kesadaran responden 6 dari 10 responden menyadari tingginya intensitas penggunaan TikTok dan berusaha untuk mengurangi waktu penggunaan media sosial dengan berbagai cara. Ada yang mencoba menghapus aplikasi, mengatur batas waktu penggunaan, atau mengalihkan perhatian ke aktivitas lain. Namun, sebagian besar mengaku kesulitan untuk benar-benar lepas dari TikTok karena adanya dorongan untuk tetap terhubung dan mengikuti tren. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 dari 10 responden yang mengalami gejala FoMO, seperti rasa gelisah saat tidak membuka media sosial, keinginan kuat untuk mengikuti tren, dan ketergantungan pada media sosial sebagai sumber hiburan utama. Perilaku

ini memperlihatkan rendahnya tingkat *Self-control* dalam mengelola waktu dan aktivitas di media sosial.

Dari hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang intens berkaitan erat dengan munculnya perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO). Sebagian besar responden menggunakan TikTok untuk hiburan, mendapatkan informasi terkini, dan mengikuti tren viral, sehingga memicu kecemasan ketika tidak membuka media sosial. Ketergantungan ini menunjukkan rendahnya kemampuan pengendalian diri (*Self-Control*), terutama ketika mereka merasa lebih nyaman berada di dunia digital dibandingkan berinteraksi langsung di dunia nyata. TikTok juga menjadi bentuk pelarian dari stres dan kejenuhan, yang semakin memperkuat pola penggunaan berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan waktu serta peningkatan kesadaran dalam penggunaan media sosial agar dampak negatif dari FoMO dapat diminimalkan dan *Self-control* dapat ditingkatkan.

Self-control berperan penting dalam mengatasi perasaan FOMO yang mengganggu. Proses psikologis yang terlibat dalam *Self-control* mencakup tiga tahap utama: penilaian diri, pengaturan impuls, dan pemantauan diri. Pada tahap pertama, individu menilai situasi yang sedang dihadapi, mengidentifikasi apakah dorongan untuk mengikuti aktivitas sosial di media sosial selaras dengan tujuan jangka panjang mereka. Pada tahap kedua, pengaturan impuls terjadi, di mana individu harus menahan dorongan instan untuk terlibat dalam aktivitas yang dapat mengalihkan

perhatian mereka dari tujuan pribadi. Proses terakhir adalah pemantauan diri, di mana individu terus mengevaluasi keputusan mereka dan mengingatkan diri tentang nilai-nilai atau tujuan pribadi yang lebih penting daripada rasa cemas atau dorongan untuk mengikuti kerumunan. Dalam konteks FOMO, Gen Z yang berhasil menerapkan ketiga tahap ini dapat dengan lebih mudah mengelola perasaan kecemasan terkait ketinggalan dan lebih fokus pada kesejahteraan mereka sendiri (Amelisastri, Yandri, & Kholidin, 2024).

Generasi Z yang berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun cenderung lebih impulsif, yang berhubungan dengan rendahnya *Self-control* dalam kontrolnya (Ramanda, 2024). Generasi Z yang memiliki tingkat *Self-control* yang baik mampu lebih selektif dalam menyaring informasi yang relevan serta mampu menahan dorongan untuk terus mengikuti tren tanpa pertimbangan yang matang. *Self-control* dan FoMO saling berkaitan karena individu sering kali terdorong untuk terus mengikuti tren, informasi, atau pengalaman menarik yang sedang populer di media sosial seperti TikTok (Mufarida & Santosa, 2024). Ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam tren atau aktivitas viral tersebut, mereka cenderung merasakan kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran, terutama pada individu dengan tingkat *Self-control* yang rendah (Mufarida & Santosa, 2024). Oleh karena itu, *Self-control* sangat penting untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan (Yuliyani & Sumiyarini, 2022).

Penurunan kemampuan *Self-control* akan meningkatkan kecenderungan untuk mengalami FoMO (Vadincha & Arumi, 2024). Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z di Sleman untuk memperkuat *Self-control* guna mengurangi dampak FoMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. *Self-control* mencakup kemampuan dalam mengelola waktu saat menggunakan media sosial, menahan keinginan untuk terus membandingkan diri sendiri dengan orang lain, serta memfokuskan diri pada aktivitas yang lebih prioritas dan sejalan dengan tujuan hidup mereka.

Penelitian lain juga menunjukkan hubungan negatif antara *Self-control* dan FoMO. Semakin baik kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan FoMO saat menggunakan media sosial (Sujarwo & Rosada, 2023). Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Kartohadiprodo dan Suryadi (2025), yang menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-control* dan FoMO bersifat linear negatif, artinya peningkatan kemampuan *Self-control* berkontribusi pada penurunan FoMO secara konsisten. Hal ini diperkuat oleh penelitian Khuluqiyah dan Satwika (2024), yang menunjukkan bahwa semakin kuat pengendalian diri pada remaja madya, semakin kecil kecenderungan mereka mengalami FoMO.

Penelitian ini penting dilakukan karena fenomena penggunaan media sosial, khususnya TikTok, semakin meluas dan sering kali tidak terkontrol. Banyak individu mengalami kesulitan dalam membatasi waktu penggunaan, meskipun mereka menyadari dampak negatifnya. Hal ini

menunjukkan bahwa kesadaran diri saja tidak cukup, melainkan dibutuhkan kemampuan *Self-control* yang kuat untuk mengatur perilaku digital secara efektif.

Meneliti hubungan antara FoMO dan *Self-control* penting untuk memahami akar dari perilaku penggunaan TikTok yang berlebihan. Jika penelitian ini tidak dilakukan, maka pemahaman mengenai hubungan *Self-control* dengan FoMO dalam konteks penggunaan media sosial terutama TikTok akan tetap terbatas. Tanpa penelitian ini, peluang untuk menyusun strategi pengelolaan diri yang sesuai dengan tantangan era digital juga akan berkurang, sehingga masyarakat tetap rentan terhadap dampak negatif dari FoMO.

Penelitian ini penting dilakukan karena fenomena FoMO yang terus meningkat di kalangan Generasi Z pengguna TikTok dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Rasa takut tertinggal dan tekanan untuk selalu terhubung membuat individu menjadi kurang produktif, cemas, bahkan kehilangan kendali atas waktu dan prioritas hidupnya. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka bukan tidak mungkin akan mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Melalui penelitian ini, diharapkan Generasi Z menjadi lebih sadar bahwa perilaku FoMO yang berlebihan bukanlah hal yang sehat. Diperlukan kemampuan *Self-control* untuk membatasi diri dalam penggunaan media sosial, agar tidak terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial dan tekanan digital. Dengan menyadari pentingnya pengendalian diri, individu dapat

mulai mengubah kebiasaan mereka menjadi lebih bijak, seimbang, dan produktif, ¹³³ baik di dunia maya maupun di kehidupan nyata. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat nyata dalam kehidupan, ²² tidak hanya secara akademis, tetapi juga secara praktis yaitu sebagai langkah awal perubahan menuju kehidupan yang lebih sehat secara psikologis, lebih fokus terhadap tujuan pribadi, dan lebih damai dalam menjalani kehidupan sehari-hari di tengah gempuran informasi digital.

Mengacu pada penjelasan di atas, peneliti berminat untuk mengkaji ¹⁸ hubungan antara *Self-control* dengan perilaku *Fear of Missing Out* pada pengguna TikTok dari Generasi Z, karena terlihat adanya fenomena FoMO di kalangan Generasi Z di Sleman, khususnya pengguna aplikasi TikTok. Dampak dari penggunaan TikTok terhadap FoMO terlihat dalam kecenderungan individu untuk terus memantau dan mengikuti tren terkini, sehingga mereka merasa tertekan untuk selalu terlibat dalam aktivitas online dan takut tertinggal informasi yang sedang viral. ²² Salah satu faktor yang berperan ⁸ dalam mengurangi dampak FoMO adalah *Self-Control*. Dengan demikian, ³⁸ tujuan penelitian ini yaitu mengetahui apakah ada hubungan antara *Self-control* dan perilaku *Fear of Missing Out* pada pengguna TikTok dari Generasi Z di Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat ³⁸ memberi pemahaman serta informasi mengenai hubungan antara *Self-control* dan perilaku FoMO.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *Self-control* dan perilaku FoMO pada Generasi Z

pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta.

33 C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Generasi Z

Penelitian ini diharapkan membantu Generasi Z menyadari bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berlebihan bisa berdampak negatif, seperti mengganggu fokus, menimbulkan kecemasan, dan menurunkan kualitas hidup. Dengan mengetahui hal ini, Gen Z mampu membangun *Self-control* yang lebih baik agar tidak mudah terbawa arus tren digital. *Self-control* yang baik membantu Gen Z untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, mampu mengatur waktu dengan lebih seimbang antara dunia maya dan kehidupan nyata, serta menjaga hubungan sosial yang lebih sehat. Pemahaman ini dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif dan membangun kehidupan yang lebih tenang, terarah, dan bermakna.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan wawasan bagi masyarakat, terutama orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar, mengenai dampak FoMO dan pentingnya *Self-control* dalam menghadapi tantangan media sosial. Masyarakat dapat lebih memahami tekanan yang dihadapi generasi muda serta mendukung agar tidak terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan meningkatnya kesadaran bersama, masyarakat bisa ikut berperan dalam membentuk lingkungan yang sehat secara digital, serta mendorong perilaku yang lebih seimbang dan produktif, baik dalam dunia nyata maupun daring.

⁷³
c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut hubungan antara *Self-control* dan FoMO. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga membuka peluang untuk melakukan studi lanjutan, seperti menguji perbedaan *Self-control* dan FoMO berdasarkan jenis kelamin, usia, atau latar belakang sosial lainnya ataupun menguji mengenai hubungan antara FoMO dengan variabel lainnya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *Self-control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) telah dilakukan oleh beberapa peneliti lain namun dikaitkan dengan variabel yang berbeda-beda. Berdasarkan pemahaman peneliti, penelitian ini merupakan penelitian terbaru yang membahas *Self-control* dan *Fear of Missing Out* pada Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penulis	Variabel	Metode dan Alat Ukur	Subjek	Persamaan	Perbedaan
Kalisna dan Wahyuni (2021)	FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>) Dengan Kepercayaan Diri	Penelitian Kuantitatif, Skala FOMO dalam penelitian ini didasarkan pada Przybylski dkk. (2013).	Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean	Metode penelitian kuantitatif	Skala yang digunakan berbeda, pada penelitian ini memodifikasi skala FoMO (Kurniawati & Prawita, 2024), variabel yang digunakan yaitu variabel FoMO dan kepercayaan diri sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan

					sampel menggunakan teknik <i>quota random sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> dan <i>accidental sampling</i> .
Hikmah (2021)	² <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Psychological Fear of Well Being (PWB)</i>	Penelitian Kuantitatif, skala online <i>Fear of Missing Out</i> , adaptasi dari Utami dkk. (2021).	Mahasiswa	Metode penelitian kuantitatif	Variabel yang digunakan yaitu FoMO dan <i>Psychological Well Being</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu mahasiswa universitas di Kota Padang, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> dan <i>accidental sampling</i> . Skala FoMO yang digunakan yaitu adaptasi dari Utami dkk. (2021), sedangkan penelitian ini memodifikasi skala FoMO (Kurniawati &

					Prawita, 2024).
Anastasya, Safarina, dan Safuwani (2021)	Manajemen Waktu dengan Kecenderungan FoMO	Metode penelitian Kuantitatif, Skala (FoMO) yang dikembangkan berdasarkan teori dari Przybylski dkk. (2013)	Ibu yang bekerja, termasuk pegawai negeri, pegawai swasta, guru, dosen, dan profesi lainnya	Metode penelitian Kuantitatif	Variabel yang digunakan yaitu Manajemen Waktu dengan kecenderungan FoMO, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Ibu yang bekerja, termasuk pegawai negeri, pegawai swasta, guru, dosen, dan profesi lainnya, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> dan <i>accidental sampling</i> . Skala FoMO yang digunakan berbeda, pada penelitian ini memodifikasi skala FoMO (Kurniawati & Prawita, 2024).
Gertrudis dan Perang	<i>Self-control</i> dengan	Metode penelitian	Mahasiswa Program	Metode penelitian Kuantitatif	Variabel yang digunakan yaitu <i>Self-control</i> dengan

(2022)	Nomophobia	Kuantitatif, Skala <i>Self-control</i> dimodifikasi oleh Nadya Atika Putri (2019)	Sarjana Keperawatan di Kota Makassar		Nomophobia, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan dan <i>propotional stratified random sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> dan <i>accidental sampling</i> . Skala <i>Self-control</i> yang digunakan yaitu dimodifikasi dari Nadya Atika Putri (2019), sedangkan penelitian ini memodifikasi skala <i>Self-control</i> (Kartohadiprodjo & Suryadi, 2025)
Naibaho, Agustina, dan Wijayani	<i>Self-control</i> dan Perilaku	Metode kuantitatif, skala <i>Self-</i>	Komunitas Remaja Gereja	Metode kuantitatif	Variabel yang digunakan yaitu <i>Self-control</i> dan Perilaku <i>Disinhibition Online</i>

(2023)	<i>Disinhibition Online Effect</i>	<i>control</i> diadopsi dari Tangney dkk. (2004)	Santo Nikodemus Ciputat	<i>Effect</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Komunitas Remaja Gereja Santo Nikodemus Ciputat, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Skala <i>Self-control</i> yang digunakan yaitu diadopsi dari Tangney dkk. (2004), sedangkan penelitian ini memodifikasi skala <i>Self-control</i> (Kartohadiprodjo & Suryadi, 2025)
Khairunnisa dan Nursanti (2024)	<i>Self-control</i> dengan Perilaku <i>Phubbing</i>	Metode kuantitatif non-eksperimental, <i>Self-control</i> Scale (SCS), dikembangkan oleh Tangney dkk.	Mahasiswa	Variabel yang digunakan yaitu <i>Self-control</i> dengan Perilaku <i>Phubbing</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu mahasiswa aktif se Indonesia, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di

		(2004)			<p>Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik hanya <i>accidental sampling</i>, sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> dan <i>residental sampling</i>. Skala yang digunakan yaitu <i>Self-control Scale (SCS)</i>, dikembangkan oleh Tangney dkk. (2004), sedangkan penelitian ini memodifikasi skala <i>Self-control</i> (Kartohadiprojjo & Suryadi, 2025)</p>
Slamat dan S. (2024)	<p><i>Fear of Missing Out dan Perilaku Phubbin</i> g</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif, Skala <i>Fear of Missing Out</i> yang dibuat berdasar kan aspek-aspek Dari McGinnis, (2023)</p>	Siswa SMK	<p>Kuantitatif dengan teknik korelasional.</p>	<p>Variabel yang digunakan yaitu <i>Fear of Missing Out</i> dan Perilaku <i>Phubbing</i>, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Siswa SMK Mandiri Palembang, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik kluster sampling,</p>

					sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> dan <i>accidental sampling</i> . Skala <i>Fear of Missing Out</i> yang dibuat berdasarkan aspek-aspek Dari Meginnis, (2023), sedangkan penelitian ini memodifikasi skala FoMO (Kurniawati & Prawita, 2024)
Rosyida dan Romadhani, (2022)	⁷ <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> dan <i>Gratitude</i>	Kuantitatif, Skala FOMO dari Savitri (2019).	Individu berusia 15–24 tahun di Yogyakarta yang aktif menggunakan media sosial	Metode Kuantitatif	⁹ Variabel yang digunakan yaitu <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dan <i>Gratitude</i> . sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Individu berusia 15–24 tahun di Yogyakarta yang aktif menggunakan media sosial, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. ⁶ Teknik pengambilan sampel hanya menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan

					<i>purposive sampling</i> dan <i>accidental sampling</i> . Skala FoMO yang digunakan yaitu dari Savitri (2019), sedangkan penelitian ini memodifikasi skala FoMO (Kurniawati & Prawita, 2024)
Fathoni dan Asiyah, (2021)	<i>Self-Control</i> , kesepian dan Nomophobia	Kuantitatif korelasional, skala kontrol diri yang didasarkan menurut teori Tangney, (2004)	Siswa dan siswi SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.	Kuantitatif korelasional	Variabel yang digunakan yaitu <i>Self-Control</i> , kesepian dan Nomophobia, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Siswa dan siswi SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Skala kontrol diri yang digunakan yaitu menurut teori Tangney, (2004), sedangkan penelitian ini memodifikasi skala <i>Self-control</i> (Kartohadiprojjo & Suryadi, 2025).

Fumar, Setiadi, Harijanto, dan Tan, (2023)	<i>Fear of Missing Out, Sales Promotion, Emotional Motives, Self-Control, Brief Self-Control, Impulsive Buying</i>	Kuantitatif, skala FOMO Przybylski dkk. (2013) Skala <i>Self-control</i> Brief <i>Self-control</i> Scale	Konsumen produk Hypebeast	Metode Kuantitatif	Variabel yang digunakan yaitu <i>Fear of Missing Out, Sales Promotion, Emotional Motives, Self-Control, Impulsive Buying</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>Self-control</i> dengan FoMO. Subjek yang digunakan yaitu Konsumen produk Hypebeast, sedangkan penelitian ini yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>convenience sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> dan <i>accidental sampling</i> . Skala FoMO yang digunakan yaitu dari Przybylski dkk. (2013) dan Skala <i>Self-control</i> Brief <i>Self-control</i> Scale, sedangkan penelitian ini memodifikasi skala FoMO (Kurniawati & Prawita, 2024) dan memodifikasi skala <i>Self-control</i>
--	--	--	---------------------------	--------------------	--

					(Kartohadiprojo & Suryadi, 2025).
--	--	--	--	--	-----------------------------------

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti menjabarkan beberapa penelitian yang paling mendekati berdasarkan topik, teori, alat ukur, dan subjek penelitian, sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Topik penelitian ini mengenai hubungan antara *Self-control* dengan *Fear of Missing Out* pada Generasi Z pengguna aplikasi tiktok di Sleman Yogyakarta. Sedangkan pada penelitian lain seperti pada penelitian Fumar, Setiadi, Harijanto, dan Tan, (2023) yaitu Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO), Promosi Penjualan, dan Pengendalian Diri yang Dimediasi Motif Emosional terhadap Pembelian Impulsif untuk Produk Hypebeast. Kedua penelitian tersebut menggunakan variabel FoMO dan *Self-control* namun, kedua variabel tersebut merupakan variabel bebas yang secara bersamaan mempengaruhi variabel Pembelian Impulsif. Sedangkan pada penelitian ini variabel FoMO merupakan variabel tergantung dan *Self-control* merupakan variabel bebas.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori *Fear of Missing Out* dari Przybylski dkk. (2013) dan teori *Self-control* dari Averil (1973). Seperti pada penelitian Kalisna dan Wahyumiani (2021) Anastasya, serta Safarina, dan Safuwani (2021) teori yang digunakan berdasarkan teori dari Przybylski dkk. (2013). Pada penelitian Naibaho, Agustina, dan

Wijayani (2023), Khairunnisa dan Nursanti (2024) serta Fathoni dan Asiyah, (2021) menggunakan teori *Self-control* dari Tangney dkk. (2004). Selain itu, penelitian Slamet dan S, (2024) menggunakan teori FoMO dari McGinnis, (2023).

⁴ 3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan yaitu skala *Self-control* yang dimodifikasi dari skala (Kartohadiprodo & Suryadi, 2025) dan, alat ukur *Fear of Missing Out* menggunakan skala *Fear of Missing Out* yang dimodifikasi dari (Kurniawati & Prawita, 2024). Sedangkan pada penelitian Kalisna dan Wahyumiani (2021) Anastasya, serta Safarina, dan Safuwan (2021) menggunakan skala FoMO yang berbeda namun dikembangkan dari teori yang sama yaitu dari Przybylski dkk. (2013).

⁴ 4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman Yogyakarta. Sedangkan pada penelitian Hikmah (2021), Gertrudis dan Perang (2022), serta Khairunnisa dan Nursanti (2024) subjek yang digunakan yaitu mahasiswa universitas di Kota Padang, Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar dan mahasiswa aktif se Indonesia.

Berdasarkan analisis terhadap penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki keunikan dalam beberapa aspek utama. Dari segi keaslian topik, penelitian ini berbeda karena menempatkan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel tergantung dan *Self-control* sebagai variabel

bebas, berbeda dengan penelitian lain yang meneliti keduanya sebagai variabel bebas yang mempengaruhi variabel lain. Dari keaslian teori, penelitian ini tetap menggunakan teori FoMO dari Przybylski dkk. (2013) dan teori *Self-control* dari Averil (1973), yang juga digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Namun, dalam keaslian alat ukur, penelitian ini menggunakan skala *Self-control* dan FoMO yang telah dimodifikasi dari penelitian terbaru, sehingga memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian lain yang menggunakan skala berbeda meskipun berasal dari teori yang sama.

Dari keaslian subjek penelitian, penelitian ini fokus pada Generasi Z pengguna TikTok di Sleman, Yogyakarta, yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti mahasiswa dari berbagai wilayah. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keunikan dalam struktur variabel, populasi penelitian, serta alat ukur yang digunakan, sehingga memberikan kontribusi baru dalam memahami hubungan antara *Self-control* dan *Fear of Missing Out* dalam konteks pengguna TikTok dari Generasi Z di Sleman.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu karakteristik, atribut, atau ciri yang dimiliki oleh objek, individu, organisasi, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu dan dijadikan fokus penelitian untuk diteliti, diukur, atau diamati. Informasi yang diperoleh dari proses tersebut kemudian menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2024). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel tergantung. Sedangkan variabel tergantung adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2024). Dalam konteks penelitian ini, variabel tersebut berkaitan dengan hubungan antara *Self-control* dan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman,

Yogyakarta:

Variabel Tergantung : *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel Bebas : *Self-Control*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan deskripsi tentang variabel yang disusun berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik yang bisa diamati. Dalam proses ini, definisi konseptual yang cenderung berfokus pada kriteria hipotesis diubah menjadi bentuk yang lebih terukur dan dapat diamati.

70
1. *Fear of Missing Out*

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut ketinggalan ketika seseorang merasa tidak ikut serta dalam pengalaman menarik atau penting yang dialami oleh orang lain seperti acara sosial, tren terkini, atau momen berharga lainnya. Pada generasi Z, FoMO sering kali muncul karena eksposur yang tinggi terhadap media sosial, di mana mereka melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih seru, produktif, atau menyenangkan. Oleh karena itu, mereka bisa merasa gelisah, tidak cukup "update", atau tertinggal dari teman sebaya. FoMO dalam konteks ini mendorong generasi Z untuk terus memantau media sosial agar tetap terhubung dan tidak melewatkan apa pun yang sedang terjadi. FoMO terdiri dari 2 dimensi yaitu dimensi diri yang mencakup kebutuhan psikologis individu terhadap kompetensi dan otonomi serta dimensi keterhubungan. Untuk mengumpulkan data, peneliti memodifikasi skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dari Kurniawati dan Prawita (2024).

2. *Self-control*

12
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self-control* (pengendalian diri), yaitu kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku, terutama saat dihadapkan pada dorongan, godaan, atau keinginan yang tidak sejalan dengan tujuan jangka panjang. Bagi Generasi Z kelompok usia yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi

dan arus informasi yang cepat, *Self-control* menjadi keterampilan penting dalam menghadapi berbagai distraksi digital, seperti media sosial, hiburan daring, dan konsumsi konten instan. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menahan dorongan impulsif, mengelola waktu secara efektif, serta tetap fokus pada prioritas dan komitmen pribadi maupun akademik.

Self-control yang baik juga membantu Generasi Z dalam membangun disiplin diri, mengatasi tekanan sosial, serta membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam kehidupan sehari-hari. *Self-control* mencakup tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Penelitian ini mengukur data melalui skala *Self-control* yang dimodifikasi dari Kartohadiprodjo dan Suryadi (2025).

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan Generasi Z yang berdomisili di Kabupaten Sleman, berusia 18-25 tahun sebagai subjek penelitian. Populasi penelitian ini mencakup seluruh Generasi Z yang berdomisili dan menetap di Kabupaten Sleman. Pemilihan responden yang berdomisili di Sleman dilakukan agar hasil penelitian relevan dengan situasi sosial dan budaya di daerah tersebut. Selain itu, dengan mengambil sampel dari satu wilayah yang sama, penelitian dapat lebih terfokus dalam menganalisis hubungan dari *Self-control* dan FoMO dalam lingkungan yang relatif homogen.

Dalam penelitian ini, digunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik memilih sampel dengan menetapkan partisipan berdasarkan ciri atau

karakteristik tertentu yang dianggap sesuai dengan tujuan dari penelitian (Sugiyono, 2024). Selain itu, metode *accidental sampling* juga diterapkan, yakni teknik dalam mengambil sampel berdasarkan pertemuan yang terjadi secara spontan atau kebetulan, di mana individu yang ditemui secara tidak sengaja dapat dijadikan sampel jika dianggap relevan sebagai sumber data (Sugiyono, 2024). Pemilihan sampel secara online dilakukan untuk mempermudah akses serta menjangkau lebih banyak responden dalam waktu yang lebih efisien. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Generasi Z dengan rentang usia 18-25 tahun
2. Menggunakan aplikasi TikTok minimal 3 jam per hari
3. Berdomisili di Yogyakarta

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah tahap yang penting dalam penelitian untuk mendapatkan data penilaian. Pada penelitian ini, instrumen penelitian digunakan sebagai alat dalam mengumpulkan data oleh peneliti. Untuk mengukur *Self-Control*, peneliti menggunakan alat ukur skala *Self-control* yang dimodifikasi dari skala (Kartohadiprojo & Suryadi, 2025). Alat ukur *Fear of Missing Out* (FoMO) menggunakan skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimodifikasi dari skala (Kurniawati & Prawita, 2024).

Dalam penelitian ini, skala psikologi berfungsi sebagai instrumen untuk mengukur variabel yang diteliti. Manurung dan Aritonang (2023), menyatakan bahwa skala psikologi merupakan metode pengumpulan data

dengan tujuan untuk mengungkap konstruk atau konsep psikologi yang merepresentasikan aspek dari kepribadian seseorang. Pada penelitian ini, digunakan model skala Likert yang dirancang untuk mengukur ekspresi sikap, baik positif maupun negatif, serta tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap objek sosial tertentu. Pernyataan dalam skala sikap dibagi menjadi dua kategori: *favourable* (mendukung objek sikap) dan *unfavourable* (tidak mendukung objek sikap). Model skala Likert ini menawarkan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (RG), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) (Sugiyono, 2024).

Tabel 2 Skala Likert

35 lihan Jawaban	Favourabel	Unfavourabel
SS (Sangat Setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
RG (Ragu-Ragu)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

24
1. Skala *Fear of Missing Out*

Penelitian ini memodifikasi skala *Fear of Missing Out* dari Kurniawati dan Prawita, (2024). Aitem dalam skala ini dikembangkan dari setiap indikator yang dihasilkan dari komponen dimensi skala FoMO. Sebelum dilakukan uji coba, skala *Fear of Missing Out* (FoMO) akan terlebih dahulu diuji validitasnya menggunakan *Aiken's V*.

8
Tabel 3 *Blue Print Fear of Missing Out* Sebelum Modifikasi

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1 <i>Relatedness</i>	Ketakutan	1,2,3	4	4	50%
	Kekhawatiran	6,8,11	5,7,9,10	7	
2 <i>Self</i>	Kecemasan	12,13,14	-	4	50%
	Total			15	100%

Peneliti melakukan pengembangan dan modifikasi pada indikator dan aitem dalam skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dari (Kurniawati & Prawita, 2024). Pada dimensi Diri (*Self*), peneliti menambahkan indikator baru, yaitu Ketidakpuasan. Selain itu, aitem dalam skala sebelumnya yang berfokus pada mahasiswa di salah satu universitas di Yogyakarta dan telah disesuaikan dengan penelitian ini sehingga lebih relevan dengan konteks penelitian ini, yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok. Modifikasi tersebut dilakukan untuk menyesuaikan karakteristik dan kelompok sasaran dalam fenomena FoMO. Peneliti melakukan modifikasi sebagai berikut:

Tabel 4 *Blue Print Fear of Missing Out* Setelah Modifikasi

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1. <i>Relatedness</i>	Ketakutan	1,2,3,15,16	4,17,18,19,20	10	50%
	Kekhawatiran	6,8,11,21,22	5,7,9,10,23	10	
2. <i>Self</i>	Kecemasan	12,13,14,24,25	26,27,28,29,30	10	50%
	Ketidakpuasan	31,32,33,34,35	36,37,38,39,40	10	
Total				40	100%

2. Skala *Self-Control*

Pada penelitian ini skala yang digunakan merupakan hasil dari modifikasi skala *Self-control* Kartohadiprodjo dan Suryadi (2025). Aitem-aitem dalam skala ini dikembangkan dari setiap indikator yang dihasilkan dari komponen aspek-aspek dalam skala *Self-Control*. Proses ini menghasilkan aitem-aitem pernyataan yang relevan dengan konstruk alat ukur yang dimaksud. Sebelum dilakukan uji coba, skala *Self-control* akan terlebih dahulu diuji untuk validitasnya menggunakan

Aiken's V.

Tabel 5 *Blue Print Self-control* Sebelum Modifikasi

	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1.	Kontrol Perilaku (Behavioral Control)	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1,7	16,27	4	33,33 %
		Kemampuan mengatur stimulus	2,18	15,26	4	
2.	Kontrol Kognitif (Cognitive Control)	Kemampuan mengantisipasi peristiwa	3,19	14	4	33,33 %
		Kemampuan menafsirkan peristiwa	20,4	13,25	3	
3.	Kontrol Keputusan (Decisional Control)	Kemampuan mengambil keputusan	5	12,24	3	33,33 %
Total					18	100%

Peneliti melakukan pengembangan dan modifikasi pada indikator dan aitem dalam skala *Self-control* yang disusun oleh Kartohadiprodjo dan Suryadi (2025). Pada aspek Kontrol Keputusan (*Decisional Control*), peneliti menambahkan indikator baru, yaitu indikator kemampuan memilih tindakan. Selain itu, aitem dalam skala sebelumnya yang berfokus pada remaja akhir pengguna media sosial telah disesuaikan sehingga lebih relevan dengan konteks penelitian ini, yaitu Generasi Z pengguna aplikasi TikTok. Modifikasi tersebut dilakukan untuk menyesuaikan karakteristik dan kelompok sasaran dalam fenomena FoMO. Peneliti melakukan modifikasi sebagai berikut:

Tabel 6 *Blue Print Self-control* Setelah Modifikasi

	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1.	Kontrol Perilaku (Behavioral Control)	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1,2,3,28	6,7,8,29	8	33,33 %
		Kemampuan mengatur stimulus	9,11,40,41	22,12,42,43	8	
2.	Kontrol Kognitif (Cognitive Control)	Kemampuan mengantisipasi peristiwa	13,44,45,46	4,5,14,47	8	33,33 %
		Kemampuan menafsirkan peristiwa	15,17,18,19	16,20,21,48	8	
3.	Kontrol Keputusan (Decisional Control)	Kemampuan mengambil keputusan	10,23,25,30	24,26,27,31	8	33,33 %
		Kemampuan memilih tindakan	32,33,34,35	36,37,38,39	8	
Total					48	100%

E. Metode Analisis Data

Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengolah serta menginterpretasikan data yang diperoleh melalui skala FoMO dan skala *Self-Control*. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis korelasi, untuk mengevaluasi korelasi antara variabel FoMO dan *Self-Control*. Analisis korelasi merupakan suatu teknik statistik yang digunakan untuk mengukur derajat dan arah hubungan antara dua atau lebih variabel. Azwar (2017) mengatakan bahwa analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui seberapa besar korelasi antara variabel yang diteliti, serta menentukan derajat atau kekuatan hubungan tersebut. Hubungan ini bisa bersifat positif, negatif, atau tidak ada korelasi sama sekali.

Tahap berikutnya adalah melakukan uji asumsi, yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, serta uji linearitas untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel (Sinambela & Sinambela, 2021). Setelah kedua asumsi ini terpenuhi, tahap berikutnya adalah uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel *Self-control* dan FoMO. Sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2017), analisis korelasi *Pearson Product Moment* diterapkan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen.

Metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* digunakan dalam penelitian ini karena termasuk dalam analisis statistik parametrik, yang mengharuskan data memenuhi asumsi normalitas dan hubungan antar variabel bersifat linear. Analisis korelasi *Pearson Product Moment* mampu mengukur hubungan antara variabel FoMO dan *Self-control* secara lebih akurat jika data berdistribusi normal, serta memberikan informasi mengenai arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Namun, jika dalam uji asumsi ditemukan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal, maka metode yang lebih tepat digunakan yaitu *Spearman Rank* (Sugiyono, 2024). Melalui analisis ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai kekuatan serta arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Berikut ini tahapan yang akan dilakukan untuk menganalisis data:

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data dalam suatu penelitian terdistribusi secara normal atau tidak (Sinambela & Sinambela, 2021). Pada penelitian ini, metode *Kolmogorov-Smirnov* diterapkan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 22 untuk Windows. Data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi di bawah 0,05, data dinyatakan tidak terdistribusi secara normal (Sinambela & Sinambela, 2021).

b) Uji Linearitas

Penelitian ini menerapkan uji linearitas dengan menggunakan program SPSS 22 for Windows. Uji linearitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel yang dianalisis (Sinambela & Sinambela, 2021). Hubungan antara kedua variabel dikatakan linear jika nilai signifikansi yang diperoleh melebihi 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dinyatakan tidak linear (Sinambela & Sinambela, 2021).

2. Uji Hipotesis

Setelah peneliti melakukan uji asumsi pada variabel *Fear of Missing Out* (Y) dan variabel *Self-control* (X). Peneliti melakukan uji

hipotesis menggunakan metode statistik *Korelasi Pearson Product Moment*. Metode ini diterapkan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, dan koefisien korelasi yang dihasilkan membantu mengidentifikasi kekuatan hubungan tersebut serta mendukung asumsi yang diajukan (Sugiyono, 2024). Analisis korelasi memungkinkan pengukuran kekuatan hubungan antara FoMO dan *Self-Control*. Namun, jika data tidak terdistribusi secara normal, diperlukan pengujian dengan metode non-parametrik, yaitu menggunakan korelasi *Spearman Rank* (Sugiyono, 2024).

F. Kredibilitas

1. Validitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan suatu tes atau skala dalam mengukur sesuatu sesuai dengan tujuan atau fungsinya. Suatu pengukuran dianggap memiliki validitas tinggi jika data yang dihasilkan dapat secara tepat menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut (Azwar S., 2022). Penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas isi, yang diperoleh melalui pengembangan instrumen dan pembuatan kisi-kisi instrumen yang berfungsi mendukung validitas tersebut. Menurut Azwar (2022), validitas isi merupakan bentuk validitas yang dievaluasi dengan menguji kelayakan atau relevansi materi dalam tes. Proses penilaian ini dilakukan melalui analisis rasional yang melibatkan pendapat dari panel ahli atau *expert judgment*.

Uji validitas dilakukan untuk menilai kualitas alat ukur, guna memastikan bahwa instrumen tersebut benar-benar mengukur aspek yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, digunakan uji validitas isi dengan metode statistik *Aiken's V*. Koefisien *Aiken's V* diperoleh dari penilaian para ahli terhadap aitem-aitem instrumen, yang kemudian digunakan untuk menilai sejauh mana aitem tersebut merepresentasikan konsep yang diukur secara akurat.

Berikut ini adalah rumus *Aiken's V*:

$$V = \frac{\text{Jumlah } s}{n(c-1)}$$

Dengan keterangan :

$S = r - l_0$

l_0 = nilai validitas terendah

c = nilai validitas tertinggi

r = angka yang diberikan oleh seorang ahli

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat konsistensi yang tinggi, sehingga disebut sebagai pengukuran yang andal atau reliabel (Azwar S., 2022). Hasil pengukuran dianggap dapat dipercaya jika pengukuran yang dilakukan berulang kali pada kelompok subjek yang sama menghasilkan data yang konsisten, selama aspek yang diukur dalam diri subjek tetap tidak berubah (Azwar S., 2022). Pada penelitian ini, metode *Alpha*

Cronbach digunakan untuk mengukur reabilitas. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika skor reliabilitasnya berada dalam rentang 0,00 hingga 1,00, dengan nilai yang semakin mendekati 1,00 menunjukkan tingkat kepercayaan yang semakin tinggi. Secara umum, reliabilitas yang dianggap baik jika memiliki nilai minimal sekitar 0,80 (Azwar S., 2022).

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dengan metode korelasional. Menurut Azwar (2017), metode ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana kekuatan hubungan antara dua atau lebih variabel. Dalam konteks penelitian ini, metode korelasional digunakan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara pengendalian diri (*Self-Control*) dan perasaan takut tertinggal (*Fear of Missing Out*) pada Generasi Z pengguna aplikasi TikTok.

2. Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini, peneliti mulai dengan merumuskan masalah penelitian, termasuk mengidentifikasi variabel yang akan diteliti, menganalisis hubungan antar variabel, dan menyusun kerangka teori yang relevan. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan informasi terkait subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria, menggunakan berbagai sumber yaitu jurnal, buku, artikel, dan laporan penelitian. Peneliti kemudian memilih subjek yang memenuhi kriteria

penelitian, dan menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk penelitian. Selain itu, peneliti melakukan asesmen awal dengan wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data tentang pengendalian diri (*Self-Control*) dan ketakutan akan ketinggalan informasi (*Fear of Missing Out*).

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menguji instrumen penelitian pada sekelompok Generasi Z yang menggunakan aplikasi TikTok guna mengevaluasi validitas dan reliabilitas skala yang digunakan. Untuk memudahkan responden, data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form*.

c. Tahap Pengolahan Data

Pada tahap ini, data dianalisis menggunakan SPSS 22 for Windows. Langkah berikutnya adalah menginterpretasikan hasil dari analisis data tersebut. Proses interpretasi ini harus dilakukan secara objektif dan berlandaskan hasil analisis data yang telah diperoleh.

d. Tahap Evaluasi

Setelah peneliti menyelesaikan analisis data, langkah berikutnya adalah menyusun laporan penelitian yang harus disusun secara sistematis dan jelas. Kemudian, peneliti akan menarik kesimpulan dan memberikan saran menurut hasil penelitian.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

Penelitian ini dilaksanakan selama periode 6 Maret sampai 14 Juni 2025, di Kabupaten Sleman, sebuah wilayah di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Sleman dikenal sebagai bagian dari kota pelajar, wilayah yang memiliki banyak institusi pendidikan tinggi. Hal ini menjadikan Sleman sebagai magnet bagi generasi muda, khususnya Generasi Z, yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Berdasarkan data dari BPS (2024), jumlah penduduk Gen Z di Sleman mencapai 261.118 jiwa, menjadikannya daerah dengan populasi Gen Z terbanyak di DIY.

Sleman sebagai bagian dari pusat pendidikan dan perkembangan teknologi membuatnya sangat strategis untuk meneliti fenomena digital, khususnya perilaku penggunaan media sosial. Perkembangan pesat teknologi di Yogyakarta juga menjadikan kota ini sering muncul sebagai bahan konten media sosial, karena dikenal dengan keistimewaannya dalam budaya, pariwisata, dan gaya hidup anak muda. Oleh karena itu, Sleman menjadi representasi yang relevan dalam mengkaji perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) di platform TikTok pada Gen Z.

Subjek penelitian ini adalah 200 orang Generasi Z yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok, dan berdomisili di Kabupaten Sleman. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan *accidental sampling*. Mereka berasal dari berbagai latar belakang pendidikan dan pekerjaan, namun memiliki kesamaan dalam

intensitas penggunaan media sosial, khususnya TikTok. Sebagian besar subjek mengakses TikTok di sela rutinitas seperti belajar, bekerja, atau saat istirahat. Tingginya interaksi mereka dengan media sosial memperlihatkan potensi besar untuk mengalami FoMO, terutama karena paparan konten yang terus-menerus dan tekanan sosial untuk mengikuti tren digital.

⁹ Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial WhatsApp, Instagram, X dan TikTok. *Google Form* berisi pernyataan kesediaan responden, identitas diri, kuisisioner FoMO dan *Self-Control*. Responden mengisi kuisisioner secara sukarela, setelah menyetujui *informed consent* yang tersedia dalam formulir.

Secara umum, proses pengambilan data berjalan lancar, meskipun terdapat tantangan dalam memastikan keaslian dan keseriusan responden dalam menjawab item kuisisioner. Untuk mengatasinya, peneliti menyusun pertanyaan dengan bahasa yang mudah dipahami dan menyertakan instruksi yang jelas. Pengumpulan data daring dipilih karena lebih efektif menjangkau Gen Z yang terbiasa menggunakan internet dan media sosial.

Pemilihan Sleman sebagai lokasi penelitian bukan tanpa alasan. Selain karena memiliki populasi Gen Z terbesar di DIY, daerah ini juga mencerminkan kehidupan sosial dan digital anak muda masa kini. Sleman adalah tempat bertemunya budaya, teknologi, dan pendidikan, menjadikannya sangat cocok untuk meneliti fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh media sosial seperti FoMO. Yogyakarta secara

keseluruhan juga dikenal sebagai kota yang sering dijadikan konten oleh kreator media sosial, sehingga menambah eksposur dan daya tarik platform seperti TikTok. Hal ini berpotensi memperkuat dorongan untuk selalu terhubung dengan dunia digital, yang dalam banyak kasus berkaitan erat dengan rendahnya *Self-control* dan meningkatnya FoMO.

102

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum dilakukan pengambilan data penelitian, terlebih dahulu peneliti menentukan dan melaksanakan beberapa persiapan yaitu:

1 a. Persiapan Administrasi

Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu menetapkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu individu dari Generasi Z berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan TikTok dan berdomisili di Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini tidak memerlukan surat izin dari lembaga atau instansi tertentu karena pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran *Google Form* kepada para responden. Sebelum mengisi kuesioner, setiap partisipan diminta untuk menyatakan kesediaannya berpartisipasi melalui pernyataan persetujuan yang disertakan di awal formulir. Seluruh proses administrasi dilakukan secara digital tanpa pengurusan dokumen fisik, guna meningkatkan efisiensi waktu, mempermudah akses responden, serta mendukung proses pengarsipan yang lebih praktis.

b. Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala

Self-control dan skala *Fear of Missing Out*.

1. Skala *Self-Control*

Skala *Self-Control*, dimodifikasi dari Kartohadiprodjo dan Suryadi, (2025) berdasarkan aspek-aspek dari Averil yang terdiri dari aspek kontrol kognitif, kontrol keputusan dan kontrol perilaku. Skala *Self-control* ini terdiri dari 48 aitem pernyataan dengan 24 aitem favourable dan 24 aitem unfavourable. Kriteria penilaian jawaban skala adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Netral (N) memiliki skor 3, Sesuai (S) memiliki skor 4 dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 5. Pada modifikasi skala *Self-Control*, peneliti juga melakukan uji validitas kepada 10 ahli atau expert dan melakukan analisis menggunakan *Aiken's V*. Hasil uji validitas *Aiken's V* dari skala *Self-control* yang telah dilakukan tidak ada aitem yang gugur dan bisa dikatakan seluruh aitem valid.

Tabel 7 *Blue Print Self-control* Setelah Uji Validitas *Aiken's V*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1. Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1,2,3,28	6,7,8,29	8	33,33 %
	Kemampuan mengatur stimulus	9,11,40,41	22,12,42,43	8	
2. Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Kemampuan mengantisipasi peristiwa	13,44,45,46	4,5,14,47	8	33,33 %
	Kemampuan menafsirkan peristiwa	15,17,18,19	16,20,21,48	8	
3. Kontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	Kemampuan mengambil keputusan	10,23,25,30	24,26,27,31	8	33,33 %

1 Control)	Kemampuan memilih tindakan	32,33,34,35	36,37,38,39	8	
Total				48	100%

23

2. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out*, dimodifikasi dari Kurniawati dan Prawita (2024) berdasarkan dimensi dari Przybylski (2013) yang terdiri dari dimensi *self* dan dimensi *relatedness*. Skala *Fear of Missing Out* terdiri dari 40 aitem pernyataan yang terdiri dari 20 aitem favourable dan 20 aitem unfavourable. Kriteria penilaian jawaban skala adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Netral (N) memiliki skor 3, Sesuai (S) memiliki skor 4 dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 5. Peneliti juga melakukan uji validitas kepada 10 ahli atau expert dan melakukan analisis menggunakan *Aiken's V*. Hasil uji validitas *Aiken's V* dari skala *Fear of Missing Out* yang telah dilakukan tidak ada aitem yang gugur dan bisa dikatakan seluruh aitem valid.

Tabel 8 *Blue Print Fear of Missing Out* Setelah Uji Validitas

Aiken's V

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1. <i>Relatedness</i>	Ketakutan	1,2,3,15,16	4,17,18,19,20	10	50%
	Kekhawatiran	6,8,11,21,22	5,7,9,10,23	10	
2. <i>Self</i>	Kecemasan	12,13,14,24,25	26,27,28,29,30	10	50%
	Ketidakpuasan	31,32,33,34,35	36,37,38,39,40	10	
Total				40	100%

3. Hasil Uji Validitas Isi

Uji validitas isi bertujuan untuk menilai sejauh mana suatu instrumen dapat secara tepat dan akurat mengukur konsep yang dimaksud. Dalam penelitian ini, validitas isi dinilai oleh sepuluh orang yang memiliki latar belakang pendidikan di bidang psikologi, terdiri dari dua dosen dan delapan lulusan sarjana psikologi. Proses penilaian dilakukan selama periode 22 April 2025 hingga 21 Mei 2025.

Uji validitas isi dilakukan dengan menggunakan rumus *Aiken's V*, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur tingkat kesepakatan para ahli terhadap relevansi setiap item dalam instrumen. Hasil perhitungan *Aiken's V* kemudian dibandingkan dengan nilai kritis yang tercantum dalam tabel *Aiken's V*. Dengan jumlah penilai sebanyak sepuluh orang dan menggunakan skala penilaian Likert 1 sampai 5 (berarti 5 kategori), maka mengacu pada baris yang menunjukkan 10 rater dan kolom untuk 5 kategori penilaian.

Berdasarkan tabel *Aiken's V* yang dikembangkan oleh Aiken (1985), untuk kondisi tersebut, nilai koefisien *Aiken's V* minimum yang dapat diterima adalah 0,70. Artinya, jika hasil perhitungan nilai *Aiken's V* suatu item $\geq 0,70$, maka item tersebut dianggap valid secara isi dan layak digunakan dalam penelitian lebih lanjut. Sebaliknya, jika nilai *V* berada di bawah angka

tersebut, item tersebut perlu direvisi atau dihapus karena tidak memenuhi standar validitas isi secara statistik.

a) ²² Skala *Self-Control*

Berdasarkan hasil analisis uji validitas terhadap indikator skala *Self-Control*, seluruh indikator dinyatakan valid dengan nilai *Aiken's V* berkisar antara 0,85 hingga 0,95, di mana keenam indikator memiliki nilai *V* di atas 0,70. Selain itu, hasil uji validitas isi terhadap aitem menunjukkan bahwa seluruh 40 aitem yang diujikan juga memenuhi kriteria validitas, dengan nilai *Aiken's V* berada dalam rentang 0,775 hingga 0,925. Dengan demikian, seluruh aitem pada skala *Self-control* dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian ini.

b) ⁷⁸ Skala *Fear of Missing Out*

Hasil analisis uji validitas terhadap indikator *Fear of Missing Out* menunjukkan bahwa keempat indikator memiliki nilai *Aiken's V* antara 0,90 hingga 0,95, yang berarti seluruh indikator berada di atas ambang batas validitas 0,70 dan dinyatakan valid tanpa ada yang dieliminasi. Selanjutnya, hasil uji validitas isi terhadap 48 aitem skala FoMO juga menunjukkan nilai *Aiken's V* yang berada dalam rentang 0,80 hingga 0,95, sehingga seluruh aitem dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian

ini.

4. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat konsistensi yang tinggi, sehingga disebut sebagai pengukuran yang andal atau reliabel. Pada penelitian ini, metode *Alpha Cronbach* digunakan untuk mengukur reabilitas. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika skor reliabilitasnya berada dalam rentang 0,00 hingga 1,00, dengan nilai yang semakin mendekati 1,00 menunjukkan tingkat kepercayaan yang semakin tinggi. Secara umum, reliabilitas yang dianggap baik jika memiliki nilai minimal sekitar 0,80.

a) Skala *Self-Control*

Nilai reliabilitas skala *Self-control* sebelum dilakukan pengguguran aitem adalah sebesar 0,915, sedangkan setelah dilakukan pengguguran aitem, nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* meningkat menjadi 0,944. Karena nilai tersebut berada di atas ambang batas 0,80, maka skala ini memenuhi kriteria reliabilitas yang tinggi. Selain itu, rentang daya diskriminasi aitem berada antara 0,320 hingga 0,777, yang menunjukkan bahwa aitem-aitem dalam skala *Self-control* dapat dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas *Self-Control*

	Corrected Item- Total Correlation	Keterangan
Aitem2	.517	Reliabel
Aitem3	.511	Reliabel
Aitem4	.576	Reliabel
Aitem5	.777	Reliabel
Aitem6	.737	Reliabel
Aitem7	.721	Reliabel
Aitem8	.529	Reliabel
Aitem10	.350	Reliabel
Aitem12	.696	Reliabel
Aitem13	.421	Reliabel
Aitem14	.636	Reliabel
Aitem18	.337	Reliabel
Aitem20	.465	Reliabel
Aitem21	.650	Reliabel
Aitem22	.714	Reliabel
Aitem23	.518	Reliabel
Aitem24	.553	Reliabel
Aitem25	.320	Reliabel
Aitem26	.530	Reliabel
Aitem27	.330	Reliabel
Aitem28	.442	Reliabel
Aitem29	.557	Reliabel
Aitem30	.440	Reliabel
Aitem31	.574	Reliabel
Aitem32	.362	Reliabel
Aitem33	.415	Reliabel
Aitem34	.427	Reliabel
Aitem35	.368	Reliabel
Aitem36	.647	Reliabel
Aitem37	.617	Reliabel
Aitem38	.638	Reliabel
Aitem39	.716	Reliabel
Aitem40	.484	Reliabel
Aitem41	.468	Reliabel
Aitem42	.569	Reliabel
Aitem46	.333	Reliabel
Aitem47	.724	Reliabel
Aitem48	.590	Reliabel

b) Skala ¹³ *Fear of Missing Out*

Nilai reliabilitas skala *Fear of Missing Out* (FoMO) sebelum pengguguran aitem adalah sebesar 0,936. Setelah dilakukan pengguguran terhadap beberapa aitem yang

kurang optimal, nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* meningkat menjadi 0,942. Nilai tersebut berada di atas ambang batas 0,80, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik. Selain itu, rentang daya diskriminasi aitem berada antara 0,337 hingga 0,736, yang berarti seluruh aitem dalam skala FoMO tergolong reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*

	Corrected Item- Total Correlation	Keterangan
Aitem1	.688	Reliabel
Aitem2	.736	Reliabel
Aitem3	.606	Reliabel
Aitem6	.554	Reliabel
Aitem7	.473	Reliabel
Aitem8	.650	Reliabel
Aitem9	.343	Reliabel
Aitem10	.337	Reliabel
Aitem11	.549	Reliabel
Aitem12	.566	Reliabel
Aitem13	.689	Reliabel
Aitem14	.719	Reliabel
Aitem15	.603	Reliabel
Aitem16	.561	Reliabel
Aitem17	.451	Reliabel
Aitem19	.317	Reliabel
Aitem20	.483	Reliabel
Aitem21	.535	Reliabel
Aitem22	.582	Reliabel
Aitem23	.576	Reliabel
Aitem24	.410	Reliabel
Aitem25	.502	Reliabel
Aitem26	.432	Reliabel
Aitem27	.460	Reliabel
Aitem28	.431	Reliabel
Aitem29	.544	Reliabel
Aitem30	.368	Reliabel
Aitem31	.630	Reliabel
Aitem32	.667	Reliabel
Aitem33	.665	Reliabel
Aitem34	.683	Reliabel
Aitem35	.671	Reliabel

Aitem36	.350	Reliabel
Aitem37	.452	Reliabel
Aitem39	.548	Reliabel
Aitem40	.587	Reliabel

c. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum pengumpulan data dilakukan, skala yang telah dimodifikasi terlebih dahulu diuji coba (*try out*). Proses uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 23 hingga 28 Mei 2024 jam 16:30 dengan melibatkan 100 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Dalam pelaksanaannya, kuesioner disebarakan secara daring melalui platform *Google Form*. Uji coba alat ukur ini mencakup pengujian reliabilitas yang dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 22 *for Windows*.

d. Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Berdasarkan perolehan hasil uji coba pada kedua alat ukur diperoleh hasil yaitu sebagai berikut :

1) Skala *Self-Control*

Berdasarkan hasil uji coba skala *Self-Control*, serta mengacu pada kriteria seleksi aitem menurut Azwar (2022), koefisien aitem-total yang dianggap memadai adalah minimal 0,300. Dalam penelitian ini hasil uji reliabilitas skala *Self-control* ada 3 putaran analisis skala. Putaran pertama nilai reliabilitas berdasarkan koefisien *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,915, terdapat 9 aitem yang dinyatakan gugur, sedangkan 39 aitem lainnya dinyatakan valid. Aitem yang tidak lolos seleksi meliputi aitem 1, 9, 15, 16, 17, 19, 43, 44, 45 .

Pada putaran kedua nilai reliabilitas berdasarkan koefisien *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,943, terdapat 1 aitem yang gugur, sedangkan 38 aitem lainnya dinyatakan valid. Aitem yang tidak lolos seleksi meliputi aitem 11. Pada putaran ketiga nilai reliabilitas berdasarkan koefisien *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,944 dengan rentang daya diskriminasi aitem 0,320 hingga 0,777. Peneliti mengambil aitem terbaik dari setiap indikatornya sehingga sisa aitem yang digunakan untuk pengambilan data penelitian berjumlah 12 aitem. Adapun *blueprint* Skala *Self-control* setelah uji coba sebagai berikut:

Tabel 11 *Blue Print Self-control* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1. Kontrol Perilaku (Behavioral Control)	Kemampuan mengatur pelaksanaan	2	6	2	33,33%
	Kemampuan mengatur stimulus	40	22	2	
2. Kontrol Kognitif (Cognitive Control)	Kemampuan mengantisipasi peristiwa	13	5	2	33,33%
	Kemampuan menafsirkan peristiwa	18	21	2	
3. Kontrol Keputusan (Decisional Control)	Kemampuan mengambil keputusan	10	31	2	33,33%
	Kemampuan memilih tindakan	34	39	2	
Total				12	100%

2) Skala FoMO

Berdasarkan hasil uji coba skala FoMO, serta mengacu pada kriteria seleksi aitem menurut Azwar (2022), koefisien aitem-total yang dianggap memadai adalah minimal 0,300. Dalam penelitian ini hasil uji reliabilitas skala FoMO ada 2 putaran analisis skala. Putaran pertama nilai reliabilitas berdasarkan koefisien *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,936, terdapat 4 aitem yang dinyatakan gugur, sedangkan 36 aitem lainnya dinyatakan valid. Aitem yang tidak lolos seleksi meliputi aitem 4, 5, 18, 38.

Pada putaran kedua nilai reliabilitas berdasarkan koefisien *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,942 dengan rentang daya diskriminasi aitem 0,337 hingga 0,736. Peneliti mengambil aitem terbaik dari setiap indikatornya sehingga sisa aitem yang digunakan untuk pengambilan data penelitian berjumlah 24 aitem. Adapun *blueprint* skala FoMO setelah uji coba sebagai berikut:

Tabel 12 *Blue Print Fear of Missing Out* Setelah Uji Coba

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1. <i>Relatedness</i>	Ketakutan	1,2,3	17,19,20	6	50%
	Kekhawatiran	6,8,22	7,9,23	6	
2. <i>Self</i>	Kecemasan	12,13,14	26,27,29	6	50%
	Ketidakpuasan	32,34,35	37,39,40	6	
Total				24	100%

e. ⁹ Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian terdiri dari beberapa tahap yang dilakukan, yaitu:

1) Tahap Pertama

Tahap pertama pada penelitian ini adalah pengambilan data uji coba terhadap ²⁰ alat ukur yang digunakan yaitu pada skala *Self-control* dan *Fear of Missing Out*. Pengambilan data ² uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 23 Mei 2025 jam 16:30 sampai 28 Mei 2025 jam 10:10 dengan jumlah subjek yang digunakan sebanyak 100 Generasi Z di Sleman, Yogyakarta. Penyebaran uji coba alat ukur yaitu melalui *Google Form* yang telah disebar.

Setelah menyebar skala dan memperoleh hasil dari pengisian kuisioner, peneliti melakukan tabulasi data yang kemudian dilakukan pengolahan data guna melakukan analisis data untuk mengetahui dan membuang aitem gugur dan didapatkan alat ukur yang reliabel serta dapat digunakan pada sampel penelitian.

2) Tahap Kedua

Setelah melakukan penyebaran uji coba skala psikologi ²¹ yaitu skala *Self-control* dan *Fear of Missing Out*, peneliti kemudian melakukan pengolahan data untuk memperoleh skala yang sah dan handal yang dapat digunakan pada pengambilan data penelitian menggunakan SPSS 22 *for windows*. Berdasarkan uji reliabilitas tersebut, skala *Self-control* yang akan digunakan sebanyak 12

aitem dengan reliabilitas sebesar 0,944 dan *Fear of Missing Out* yang akan digunakan sebanyak 24 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,942.

3) Tahap Ketiga

Tahap ketiga merupakan tahap peneliti melakukan pengambilan data menggunakan skala yang telah di susun dan reliabel. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 Juni 2025 jam 10:51 sampai 14 Juni 2025 jam 0:50 kepada 200 Generasi Z yang berusia 18-25 tahun di Sleman, Yogyakarta. Untuk pengambilan data, peneliti menyebarkan skala menggunakan *Google Form* dengan tujuan untuk mempermudah memperoleh subjek penelitian sesuai kriteria yang telah ditentukan. Peneliti membagikan link *Google Form* kepada beberapa Gen Z melalui media Whatsapp, Instagram, X dan TikTok yang kemudian dibantu menyebar luaskan link tersebut kepada subjek dengan kriteria yang dibutuhkan peneliti.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 200 responden yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Kriteria tersebut meliputi individu yang tergolong dalam Generasi Z, yaitu individu dalam rentang usia 18–25 tahun. Generasi Z digambarkan sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital, sehingga sangat akrab dengan internet,

media sosial, dan perangkat elektronik sejak usia dini. Mereka dikenal sebagai digital native yang memiliki kebiasaan tinggi dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok, baik sebagai sarana hiburan, mencari informasi, maupun membentuk identitas diri.

Gen Z cenderung lebih impulsif, mudah terdistraksi, dan memiliki kebutuhan tinggi untuk terus terhubung dengan lingkungan digitalnya agar tidak merasa tertinggal dari tren atau informasi terbaru, dan tetap merasa bermakna serta diakui di lingkungan sosialnya, kondisi ini dikenal sebagai ²⁰ *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, mereka lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan secara langsung di dunia nyata, serta menunjukkan kecenderungan untuk ¹¹³ membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Karakteristik ini menjadikan Generasi Z sebagai kelompok yang rentan mengalami FoMO dan berpotensi memiliki tingkat *Self-control* yang lebih rendah, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan pembatasan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, Generasi Z menjadi subjek yang relevan untuk diteliti dalam mengkaji hubungan antara ²⁷ *Self-control* dan perilaku FoMO.

²⁷ Adapun kriteria tambahan yang digunakan dalam pemilihan subjek adalah ¹⁴² bahwa mereka berdomisili di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok dengan durasi penggunaan minimal 3 jam per hari. Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan bahwa partisipan benar-benar mengalami

paparan media sosial secara intens, sehingga relevan dalam mengkaji hubungan antara *Self-control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam konteks penggunaan TikTok.

Tabel 13 Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
18	5	3%
19	5	3%
20	12	6%
21	54	27%
22	86	43%
23	26	13%
24	8	4%
25	4	2%
26	0	0%
27	0	0%
28	0	0%
Total	200	100%

Berdasarkan data distribusi usia responden, mayoritas berada pada rentang usia 21 hingga 23 tahun. Usia 22 tahun mendominasi jumlah responden dengan total 86 orang atau sebesar 43%, diikuti oleh usia 21 tahun sebanyak 54 orang (27%) dan usia 23 tahun sebanyak 26 orang (13%). Responden berusia 20 tahun berjumlah 12 orang (6%), sementara usia 18 dan 19 tahun masing-masing sebanyak 5 orang (3%). Responden berusia 24 dan 25 tahun masing-masing berjumlah 8 orang (4%) dan 4 orang (2%). Tidak terdapat responden pada usia 26 hingga 28 tahun. Secara keseluruhan, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 200 orang. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan individu yang berada pada usia produktif awal, yang umumnya masih berada dalam jenjang pendidikan tinggi atau awal memasuki dunia kerja.

Tabel 14⁹ Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	30	15%
Perempuan	170	85%
Total	200	100%

Berdasarkan data distribusi responden menurut jenis kelamin, diketahui bahwa dari total 200 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 170 orang atau sebesar 85%. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 30 orang atau setara dengan 15%. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian ini jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Tabel 15⁷ Deskripsi Subjek berdasarkan durasi penggunaan TikTok

Durasi Penggunaan Tiktok	N	Persentase (%)
1-2 jam	17	9%
3-4 jam	38	19%
>5 jam	145	73%
Total	200	100%

Berdasarkan data distribusi durasi penggunaan TikTok, mayoritas responden dalam penelitian ini menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari untuk menggunakan aplikasi tersebut, yaitu sebanyak 145 orang atau sebesar 73% dari total responden. Sebanyak 38 responden (19%) menggunakan TikTok selama 3 hingga 4 jam per hari, sedangkan hanya 17 responden (9%) yang menggunakan TikTok selama 1 hingga 2 jam. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan TikTok yang tinggi, yang dapat menjadi indikator kuat untuk meneliti dampaknya terhadap perilaku, seperti FOMO (*Fear of Missing Out*) atau pengaruh psikologis lainnya.

2. Analisis Data Penelitian

a. Analisis Statistik Deskriptif

Deskripsi data penelitian bertujuan agar hasil yang diperoleh dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, peneliti kemudian melakukan perhitungan guna memperoleh nilai empiris serta nilai hipotetik sebagai berikut:

Tabel 16 Deskripsi statistik data penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kontrol								
Diri	12	60	36	8	13	60	36	9,9
FoMO	24	120	72	16	24	113	69,1	21,7

Pada variabel *Self-Control*, data sebenarnya (empirik), nilai yang diperoleh responden berada di rentang 13 sampai 60, dengan rata-rata sama yaitu 36. Ini berarti tingkat *Self-control* responden berada di tingkat sedang, sesuai dengan perkiraan. Namun, penyebaran nilainya lebih bervariasi karena standar deviasi lebih besar (9,9 dibandingkan 8).

Sementara itu, untuk variabel FoMO, hasil dari data nyata menunjukkan bahwa skor FoMO responden berada di antara 24 sampai 113, dengan rata-rata sedikit lebih rendah yaitu 69,1. Ini artinya, tingkat FoMO responden juga berada di tingkat sedang, tapi sedikit lebih rendah dari yang diperkirakan. Selain itu, data FoMO juga menunjukkan perbedaan antar responden yang lebih besar.

Tabel 17 Norma kategorisasi

Kategori	Rumus Norma
Sangat Tinggi	$X > M + 1,8 SD$
Tinggi	$M + 0,6 \sigma \leq X < M + 1,8 SD$
Sedang	$M - 0,6 \sigma \leq X < M + 0,6 SD$
Rendah	$M - 1,8 \leq X < M - 0,6 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,8 SD$

Berdasarkan rumus norma pada tabel diatas, maka peneliti mengkategorisasikan responden menjadi lima kategori untuk masing masing skala sebagai berikut :

Tabel 18 Kategorisasi data penelitian tiap variabel

Kategorisasi	Kontrol Diri	FoMO
Sangat Tinggi	$X > 53$	$X > 108$
Tinggi	$42 \leq X < 53$	$82 \leq X < 108$
Sedang	$30 \leq X < 42$	$56 \leq X < 82$
Rendah	$18 \leq X < 30$	$30 \leq X < 56$
Sangat Rendah	$X < 18$	$X < 30$

Tabel 19 Persentil dalam kategorisasi tiap variabel

Kategorisasi	Kontrol Diri		FoMO	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	6	3%	4	2%
Tinggi	58	29%	56	28%
Sedang	78	39%	78	39%
Rendah	51	26%	60	30%
Sangat Rendah	7	4%	2	1%
Total	200	100%	200	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa data penelitian mengenai *Self-control* dan FoMO telah dikategorikan ke dalam lima tingkatan, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Setiap kategori ditentukan berdasarkan rentang skor tertentu. Pada variabel *Self-Control*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 78 orang (39%) dan tinggi sebanyak 58 orang (29%). Ada juga yang masuk kategori rendah

sebanyak 51 orang (26%), sementara yang tergolong sangat tinggi hanya 6 orang (3%) dan sangat rendah sebanyak 7 orang (4%). Ini²⁵ menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Self-control* yang cukup baik atau sedang,¹⁴⁹ meskipun masih ada sebagian yang kontrol dirinya rendah.

Sedangkan untuk variabel FoMO, sebagian besar responden juga berada pada kategori tinggi sebanyak 56 orang (28%) dan sedang sebanyak 78 orang (39%). Ada 4 orang (12%) yang masuk kategori sangat tinggi, 60 orang (30%) berada di kategori rendah, dan hanya 2 orang (1%) yang tergolong sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada responden adalah sedang, dengan sebagian kecil saja yang memiliki tingkat FoMO rendah. Secara keseluruhan, data ini³⁰ menunjukkan bahwa banyak responden memiliki *Self-control* yang cukup baik, namun masih cukup banyak juga yang mengalami FoMO dalam tingkat sedang.

b. Uji Asumsi⁴

Uji asumsi ini dilakukan sebagai syarat awal sebelum melaksanakan uji hipotesis. Peneliti melakukan pengujian terhadap beberapa⁵ asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Dalam pelaksanaan uji asumsi ini, peneliti menggunakan program SPSS 22⁴ for Windows. Adapun hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan disajikan sebagai berikut:

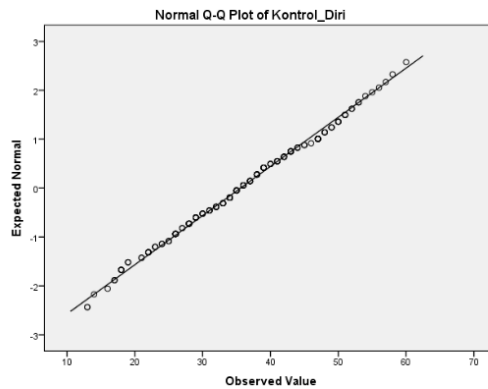
⁵
1) Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah diperoleh terdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan SPSS ¹ menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dimana ketika nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal (Sinambela & Sinambela, 2021).

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

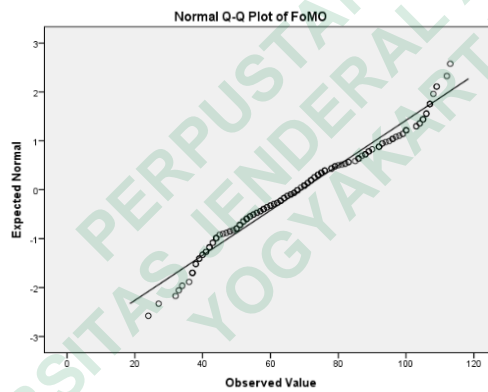
Variabel	Sig.	Interpretasi
Self-Control	0,200	¹ ormal
FoMO	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 9 diatas, menunjukkan bahwa hasil dari distribusi data pada skala *Self-control* nilai signifikansinya adalah sebesar 0,200 yang dimana nilainya lebih besar ¹ dari 0,05 dan hal ini dapat diartikan bahwa data yang didapat berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada skala FoMO juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 dan artinya nilainya juga lebih besar ¹⁶ dari 0,05 dan sehingga dapat dikatakan juga bahwa data yang didapat berdistribusi normal.



Gambar 1 Grafik Normal Q-Q Plot *Self-Control*

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa data yang tersebar mendekati garis normal yang melintang sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut dikatakan berdistribusi normal.



Gambar 2 Grafik Normal Q-Q Plot FoMO

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa data

yang tersebar mendekati garis normal yang melintang sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah adanya hubungan linier antara variabel *Self-control* dengan FoMO. Uji linearitas ini dilakukan menggunakan SPSS versi 22 dan hasilnya ditunjukkan apabila dua variabel yang memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi $> 0,05$ (Sinambela & Sinambela, 2021).

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
<i>Self-control</i> dengan FoMO	0,989	Linear

Berdasarkan tabel dari hasil uji linearitas diatas, dapat diketahui bahwa hasilnya menunjukkan terdapat hubungan linier antara *Self-control* dengan FoMO. Hal ini dibuktikan dengan nilai p dalam *deviation from linearity* sebesar 0,989 yang berarti $p > 0,05$.

c. Uji Hipotesis

Setelah peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas, maka peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel. Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji parametrik seperti korelasi *product moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis korelasi ini

karena data sebelumnya setelah memenuhi uji asumsi yaitu data terdistribusi normal.

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis *Product Moment*

Variabel	r	P	Interpretasi
<i>Self-control</i> dengan FoMO	-0,789	0,000	Ada hubungan sangat signifikan

Hasil uji hipotesis menggunakan *Product Moment Pearson* yang telah dilakukan pada tabel diatas menggunakan SPSS versi 22, menunjukkan bahwa *Self-control* secara signifikan berkorelasi negatif dengan FoMO. Koefisien korelasi *Pearson* sebesar -0,789 dan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$), menunjukan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-control* dengan FoMO. Temuan ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *Self-control* individu maka semakin rendah tingkat FoMO pada Gen Z di Sleman Yogyakarta. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dinyatakan diterima.

Menurut Sugiyono (2024) interpretasi koefisien korelasi terbagi menjadi lima kriteria yaitu :

Tabel 15. Kriteria koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

d. Uji Analisis Tambahan

Sebagai analisis tambahan, dilakukan uji beda guna melihat kemungkinan adanya bias gender, khususnya perbedaan tingkat *Self-control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) antara laki-laki dan perempuan. Teknik analisis komparatif yang digunakan adalah *independent sample t-test*, karena data telah memenuhi asumsi normalitas. Uji ini merupakan metode statistik yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok yang saling independen atau tidak memiliki keterkaitan satu sama lain. Artinya, analisis dilakukan pada dua kelompok sampel yang terpisah. Prinsip utama dari uji ini adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan signifikan dalam variasi data antara kedua kelompok (Palupi, Yulianna, & Winarsih, 2021).

1) Uji Beda *Self-control*

Uji beda *Self-control* berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *Self-control* pada laki-laki dan perempuan.

Tabel 20 Hasil Uji Beda *Self-control*

Jenis Kelamin	Mean	Sig.2 tailed
Perempuan	34.64	0.001
Laki-Laki	40.93	

Dari hasil uji *independent sample t-test* pada tabel di atas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *Self-control* pada laki-laki dan perempuan. Nilai rata-rata (mean) pada kelompok

perempuan sebesar 34.64, lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki sebesar 40.93. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *Self-control* laki-laki lebih besar daripada perempuan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki *Self-control* yang rendah daripada laki-laki. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Pattinama dan Kristinawati (2024) yang menyatakan bahwa perempuan berada dalam kelompok dengan *Self-control* rendah dan tingkat FoMO sedang hingga tinggi menunjukkan kecenderungan yang cukup kuat bahwa perempuan lebih rentan terhadap FoMO.

2) Uji Beda *Fear of Missing Out*

Uji beda perilaku *Fear of Missing Out* berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara perilaku *Fear of Missing Out* pada laki-laki dan perempuan.

Tabel 21 Hasil Uji Beda *Fear of Missing Out*

Jenis Kelamin	Mean	Sig.2 tailed
Perempuan	70.88	0.006
Laki-Laki	59.16	

Dari hasil uji *independent sample t-test* pada tabel di atas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* pada laki-laki dan perempuan. Nilai rata-rata (mean) pada kelompok perempuan sebesar 70.88, lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki sebesar 59.16. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* perempuan lebih besar daripada laki-

laki. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Sianipar dan Kaloeti (2018) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan lebih rentan terhadap proses perbandingan sosial, terutama dalam konteks pencapaian, pengalaman, dan interaksi teman sebaya di media sosial.

⁸⁴ D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *Self-control* dan FoMO pada Generasi Z yang menggunakan aplikasi TikTok. Sebelum dilakukan analisis dengan teknik korelasi *Product Moment*, peneliti terlebih dahulu melakukan serangkaian uji asumsi sebagai langkah awal untuk memastikan bahwa data yang diperoleh layak untuk dianalisis. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kedua uji tersebut memiliki peran penting dalam menjamin bahwa hasil dari analisis korelasi yang digunakan bersifat valid dan dapat diandalkan.

Pada penelitian ini mayoritas responden berada dalam rentang usia 21 hingga 23 tahun. Usia 22 tahun menjadi kelompok terbanyak dengan jumlah 86 orang (43%). Dengan total 200 partisipan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori usia produktif

awal, yang umumnya sedang menempuh pendidikan tinggi atau baru memasuki dunia kerja. Rentang usia ini penting untuk diperhatikan karena masa transisi tersebut sering kali ditandai dengan tingginya penggunaan media sosial dan pencarian identitas diri.

Selain itu, partisipasi responden didominasi oleh Perempuan, hal ini mencerminkan tingkat ketertarikan atau intensitas penggunaan media sosial tertentu, seperti TikTok, yang lebih tinggi pada kelompok perempuan. Terkait durasi penggunaan TikTok, sebagian besar responden tercatat menghabiskan waktu lebih dari 5 jam setiap harinya untuk mengakses aplikasi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi penggunaan TikTok yang cukup tinggi. Durasi penggunaan yang intens ini dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya fenomena psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO).

Berdasarkan hasil pengujian normalitas dan linearitas, kedua variabel, yaitu *Self-control* dan FoMO, menunjukkan distribusi data yang normal dan hubungan yang linear. Oleh karena itu, analisis data dilanjutkan menggunakan teknik korelasi *Pearson*, yang menunjukkan hubungan negatif antara *Self-control* dan FoMO, yaitu semakin tinggi tingkat *Self-control*, semakin rendah tingkat FoMO yang dialami.

Berdasarkan hasil statistik yang ditampilkan, uji korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self-control* dan FoMO (*Fear of Missing Out*). Hal ini mendukung hipotesis alternatif

(Ha), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self-control* dengan FOMO pada Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman, Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi tingkat *Self-control* seseorang, maka semakin rendah tingkat FOMO yang dirasakan, begitu sebaliknya semakin rendah tingkat *Self-control* seseorang, maka semakin tinggi tingkat FOMO seseorang.

Hasil distribusi frekuensi dan persentase menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-control* pada kategori sedang hingga rendah. Di sisi lain, mayoritas responden berada pada tingkat FoMO sedang hingga tinggi. Artinya, banyak Generasi Z pengguna TikTok di Sleman cenderung memiliki *self-control* yang cukup rendah, sehingga lebih mudah merasa cemas atau khawatir jika tidak ikut serta dalam informasi yang sedang ramai di media sosial. Temuan ini sesuai dengan hasil uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan FoMO. Dengan kata lain, semakin rendah *self-control* seseorang, semakin tinggi kecenderungannya mengalami FoMO. Oleh karena itu, meningkatkan *self-control* dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi perasaan FoMO pada generasi ini.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua hal tersebut cukup kuat. Artinya, semakin baik seseorang bisa mengendalikan dirinya, semakin kecil kemungkinan ia mengalami FoMO. Sebaliknya, orang yang sulit mengontrol diri cenderung lebih mudah merasa cemas, gelisah, dan terdorong untuk terus membuka media sosial agar tidak

ketinggalan informasi.

136 Temuan ini sejalan dengan penelitian Maza dan Aprianty (2022), yang menunjukkan 94 bahwa semakin tinggi *Self-control* seseorang, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami FoMO. Artinya, *Self-control* punya peran penting dalam mengurangi rasa takut tertinggal informasi di media sosial. Karena itu, memperkuat *Self-control* bisa menjadi cara yang efektif untuk mengurangi 53 dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan terutama Generasi Z.

Penelitian Kartohadiprojo dan Suryadi (2025) mendukung hasil ini, 4 yaitu menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat dan berlawanan arah antara *Self-control* dan FoMO. Hal serupa juga ditemukan dalam studi 56 Pattinama dan Kristinawati (2024), yang menyatakan bahwa semakin baik seseorang dalam mengendalikan dirinya, maka semakin kecil kemungkinan ia mengalami FoMO. 12 Sebaliknya, jika seseorang memiliki *Self-control* yang rendah, maka ia lebih rentan merasa takut tertinggal dari informasi atau aktivitas orang lain di media sosial.

Penelitian lain yang mendukung temuan ini adalah studi dari Khuluqiyah dan Satwika (2024), yang menunjukkan bahwa saat seseorang memiliki 7 *Self-control* yang rendah, kecenderungannya mengalami FoMO akan meningkat, dan sebaliknya. Hal serupa juga ditemukan dalam 151 penelitian Mursal dan Hidayat (2024), yang menyatakan bahwa semakin tinggi *Self-control* yang dimiliki seseorang, maka semakin kecil 30 kemungkinan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, seseorang dengan

Self-control yang rendah cenderung lebih mudah merasa takut tertinggal informasi atau kegiatan orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa *Self-control* berperan penting dalam menurunkan tingkat FoMO pada mahasiswa Generasi Z. Generasi ini tumbuh di era digital yang serba cepat dan saling terhubung, di mana informasi dan kegiatan sosial bisa tersebar lewat media sosial hanya dalam hitungan detik. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa yang memiliki *Self-control* yang baik mampu menahan keinginan untuk terus-menerus membuka media sosial atau membandingkan diri dengan orang lain. Mereka lebih selektif dalam menggunakan platform digital, dan lebih hati-hati dalam memilih informasi yang benar-benar bermanfaat. Dengan kesadaran untuk menggunakan waktu secara bijak di dunia maya, mereka bisa menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Hasilnya, rasa cemas karena takut tertinggal tren atau kegiatan orang lain jadi lebih terkendali, dan mereka bisa lebih fokus menjalani hidup dengan cara yang bermakna (Savitri & Suprihatin, 2021).

Temuan ini didukung oleh penelitian Zhafirah, Kosasih, dan Zakariyya (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z di wilayah Bandung Raya dengan *Self-control* yang baik mampu menghadapi tekanan sosial di dunia digital dengan lebih bijak. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh tren atau unggahan yang sedang viral di media sosial. Sebaliknya, mereka bisa mengatur kapan dan seberapa lama menggunakan media sosial, serta secara sadar membatasi penggunaan gadget. Dengan kebiasaan ini,

mereka tidak hanya terhindar dari rasa cemas karena takut tertinggal informasi (FoMO), tapi juga lebih fokus membangun hubungan sosial yang nyata. Mereka cenderung memilih berkomunikasi secara langsung dibanding hanya lewat media sosial. Kebiasaan ini berdampak positif, karena dapat menginspirasi orang di sekitarnya untuk menjalani gaya hidup digital yang lebih sehat.

Dalam hal perbedaan jenis kelamin, ⁴ hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat *Self-control* dan intensitas FoMO. Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik, perempuan ¹⁰⁷ dalam penelitian ini cenderung memiliki *Self-control* yang lebih rendah dan lebih sering mengalami FoMO dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, seperti kebutuhan yang lebih besar akan kedekatan emosional serta ⁶⁵ kepekaan terhadap interaksi sosial yang terjadi di media sosial.

Perempuan ⁴⁰ cenderung lebih rentan mengalami FoMO, dan hal ini juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Nafisah, Pramintari, dan Nurhidayah (2024). Dalam penelitian tersebut, lima siswa diwawancarai untuk mengetahui pengalaman mereka terkait media sosial dan rasa takut tertinggal informasi. Empat dari lima responden yang sebagian besar adalah perempuan mengaku merasa cemas, sedih, bahkan tersisih jika tidak tahu informasi terbaru atau tidak diajak dalam kegiatan teman-teman mereka. Sementara itu, satu responden laki-laki mengatakan bahwa ia tidak merasa demikian. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa perempuan,

bahkan sejak masa remaja, lebih mudah terpengaruh secara emosional oleh tekanan sosial di media digital, terutama yang berkaitan dengan keterlibatan dalam pergaulan dan rasa tidak ingin tertinggal, yang merupakan inti dari FoMO.

Penelitian Pattinama dan Kristinawati (2024) juga mendukung kecenderungan ini melalui data kuantitatif. Studi mereka melibatkan 101 remaja pengguna aktif TikTok, di mana sebagian besar peserta adalah perempuan. Walaupun hasil analisis tidak secara khusus memisahkan data berdasarkan jenis kelamin, terlihat bahwa banyak perempuan berada dalam kelompok dengan *Self-control* rendah dan tingkat FoMO sedang hingga tinggi. Hal ini menguatkan dugaan bahwa perempuan lebih rentan mengalami FoMO. Kemungkinan besar, hal ini berkaitan dengan cara perempuan membentuk identitas sosialnya di media digital. Bagi banyak perempuan, keterlibatan dalam interaksi sosial online dan mendapatkan perhatian dari orang lain menjadi bagian penting dari rasa percaya diri dan kepuasan hidup mereka.

Nurfadilla, Athar, Afifah, dan Syarifah (2024) juga menyoroti bahwa perempuan cenderung lebih mudah terkena dampak FoMO karena memiliki kebutuhan emosional dan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dalam lingkungan perkuliahan, misalnya, mahasiswi sering merasa sedih, iri, atau kecewa saat melihat teman-temannya ikut dalam kegiatan sosial yang tidak bisa mereka ikuti. Keinginan untuk diterima dan merasa dekat dengan orang lain membuat mereka terus memantau aktivitas

di media sosial, yang akhirnya memperkuat rasa FoMO. Sebaliknya, mahasiswa laki-laki cenderung lebih santai dalam menghadapi hal-hal sosial dan lebih fokus pada pencapaian tujuan pribadinya.

Penelitian Sianipar dan Kaloeti (2018) turut memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung mengalami FoMO lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perempuan lebih rentan melakukan perbandingan sosial, terutama terkait pencapaian, pengalaman, dan interaksi teman-temannya di media sosial. Saat merasa tidak ikut serta dalam suatu kegiatan, mereka bisa merasa tidak dihargai atau diabaikan oleh lingkungan sosialnya. Di sisi lain, laki-laki umumnya lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang mereka lewatkan di media sosial. Mereka juga cenderung lebih percaya diri tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Temuan ini menegaskan bahwa jenis kelamin berpengaruh dalam dinamika FoMO, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial di kalangan anak muda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *Self-control* memiliki peran penting dalam mengurangi kecenderungan mengalami FoMO pada Generasi Z, khususnya mereka yang menggunakan aplikasi TikTok. Generasi ini hidup di tengah derasnya arus informasi digital dan sering menghadapi tekanan sosial untuk selalu terhubung secara online. Namun, individu yang memiliki *Self-control* yang baik mampu mengatur cara mereka menggunakan media sosial,

menggunakan waktu dengan lebih bijak, dan tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan dengan orang lain di dunia maya. Temuan ini menegaskan bahwa memperkuat *Self-control* adalah langkah penting untuk mencegah dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, sekaligus membantu individu lebih fokus pada kesehatan mental dan keseimbangan hidup di era digital saat ini.

Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya dengan fokus pada Generasi Z yang berdomisili di Sleman, Yogyakarta. Hal ini memberikan peluang untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) secara lebih spesifik pada kelompok tersebut. Selain itu, instrumen atau skala yang digunakan telah melalui proses validasi dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, sehingga mendukung kualitas data yang diperoleh.

Selain itu, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, data dikumpulkan secara daring menggunakan Google Form, sehingga peneliti tidak dapat memverifikasi secara langsung kejujuran dan kesungguhan partisipan dalam mengisi kuesioner. Kedua, sampel penelitian dibatasi pada Generasi Z pengguna TikTok yang berdomisili di Sleman, Yogyakarta, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi lain atau wilayah berbeda. Ketiga, jumlah partisipan berdasarkan jenis kelamin tidak seimbang, sehingga bisa memengaruhi keakuratan hasil ketika membandingkan atau menarik kesimpulan berdasarkan perbedaan gender. Selain itu, pendekatan

kuantitatif dalam penelitian ini hanya menjelaskan hubungan antar variabel tanpa mengeksplorasi dinamika psikologis yang lebih dalam melalui pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) serta mempertimbangkan faktor lain yang turut memengaruhi FoMO, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan konsep diri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kabupaten Sleman. Hubungan negatif ini berada dalam kategori kuat, yang berarti semakin tinggi tingkat *Self-control* seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *Self-Control*, maka semakin tinggi risiko seseorang mengalami FoMO, khususnya pada pengguna aktif aplikasi TikTok.

Self-control memengaruhi perilaku FoMO karena kemampuan ini berperan dalam mengatur respons terhadap berbagai stimulus informasi yang masuk, terutama yang berasal dari media sosial. Individu dengan *Self-control* yang baik mampu menahan dorongan untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain, serta dapat memilih dan memfilter informasi yang benar-benar relevan dengan kebutuhannya. Dalam dimensi FoMO, terdapat dua hal penting, yaitu *self* (mencakup rasa mampu dan kebebasan dalam mengambil keputusan) dan *relatedness* (kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain). Orang yang memiliki *Self-control* yang tinggi biasanya punya rasa percaya diri dan mampu mengatur pilihannya sendiri. Oleh karena itu, mereka tidak mudah terbawa arus atau merasa tertekan untuk terus online hanya agar tetap terhubung dengan orang lain.

Dengan kata lain, kebutuhan untuk selalu terhubung atau merasa "harus tahu" tentang apa yang dilakukan orang lain (relatedness) tidak terlalu mendominasi pada orang yang memiliki *Self-control* yang baik. Mereka bisa membedakan mana informasi yang penting dan mana yang tidak, serta lebih tenang ketika tidak selalu mengikuti tren atau aktivitas sosial di media. Oleh karena itu, *Self-control* penting dalam menekan gejala FoMO, terutama pada Generasi Z yang sangat lekat dengan dunia digital. Individu yang mampu mengatur dorongan internal serta menyaring stimulus eksternal dengan bijak, akan cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial digital yang dapat memicu FoMO.

F. Saran

3) Bagi Generasi Z

Generasi Z disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok, dengan mengatur waktu penggunaan secara seimbang agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, kesehatan mental, maupun hubungan sosial di dunia nyata. Penting juga untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap gejala FoMO (*Fear of Missing Out*) agar tidak terjebak dalam perilaku impulsif atau perasaan cemas berlebihan saat tidak terhubung dengan dunia digital.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan responden yang lebih beragam, baik dari

segi usia, latar belakang pendidikan, maupun daerah asal, guna memperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, disarankan untuk menggali variabel lain yang berkaitan dengan perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)*, seperti harga diri, kecemasan sosial, dan kesejahteraan psikologis, yang berpotensi memengaruhi tingkat kerentanan individu terhadap FOMO. Selain itu, diharapkan untuk lebih teliti lagi agar tidak mengulangi kesalahan peneliti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	2%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
4	dspace.uui.ac.id Internet Source	1%
5	docplayer.info Internet Source	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
10	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
11	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%

12	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
14	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
16	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
17	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
18	e-journal.upr.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Surabaya University Student Paper	<1 %
20	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
21	eprints.uad.ac.id Internet Source	<1 %
22	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
24	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper	<1 %
25	journal.unika.ac.id Internet Source	<1 %

26	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
27	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
28	www.scribd.com Internet Source	<1 %
29	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
30	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
31	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
32	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
33	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	<1 %
34	eprints.pktj.ac.id Internet Source	<1 %
35	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
36	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
37	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
38	repository.uma.ac.id Internet Source	<1 %
39	Daffa Aulia Zulfa, Sandi Kartasasmita. "Peran Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai	<1 %

Moderator Antara Kesejahteraan Subjektif dengan Narsisme pada Dewasa Muda Pengguna Instagram", Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal, 2023

Publication

-
- | | | |
|----|--|------|
| 40 | eprints.umk.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 41 | id.123dok.com
Internet Source | <1 % |
| 42 | repository.unibos.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 43 | aksiologi.org
Internet Source | <1 % |
| 44 | Hidayatul Fitri, Dyta Setiawati Hariyono, Ghea Amalia Arpandy. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial", Jurnal Psikologi, 2024
Publication | <1 % |
| 45 | Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta
Student Paper | <1 % |
| 46 | repository.uhn.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 47 | www.researchgate.net
Internet Source | <1 % |
| 48 | Dia Islami Putri. "Hubungan Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja Di Kecamatan Tanjung Sakti Pumi Kabupaten Lahat", GUIDENA: Jurnal Ilmu | <1 % |

Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2023

Publication

49 Sridevi Ren-El, Johan Riry, Mohammad Amin Lasaiba. "The Impact of Sand Mining on the Environment in Tamedan Village, North Dullah Island District, Tual City", Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti, 2024

Publication

50 etheses.iainkediri.ac.id <1 %

Internet Source

51 repository.usu.ac.id <1 %

Internet Source

52 Rahmat Luthfi, Supriadi Supriadi, Liza Efriyanti, Hari Antoni Musril. "Perancangan Aplikasi Evaluasi Pembelajaran Siswa Berbasis Web Menggunakan Framework Codeigniter pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas X di SMKN 1 Gunung Talang Kab Solok", Indonesian Research Journal On Education, 2022

Publication

53 kliktrend.com <1 %

Internet Source

54 www.coursehero.com <1 %

Internet Source

55 bkpsdmd.babelprov.go.id <1 %

Internet Source

56 repositori.usu.ac.id <1 %

Internet Source

57 www.slideshare.net

Internet Source

<1 %

58

Hikmah Hasanuddin, Ibnu Azka, Fathur Baldan Haramain. "Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja", Jurnal Perspektif Pendidikan, 2024

Publication

<1 %

59

eprints.mercubuana-yogya.ac.id

Internet Source

<1 %

60

repository.radenfatah.ac.id

Internet Source

<1 %

61

repository.upi.edu

Internet Source

<1 %

62

Submitted to Universitas Merdeka Malang

Student Paper

<1 %

63

Submitted to University of Muhammadiyah Malang

Student Paper

<1 %

64

eprints.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

65

eskripsi.usm.ac.id

Internet Source

<1 %

66

issuu.com

Internet Source

<1 %

67

Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

<1 %

68

Submitted to itera

Student Paper

<1 %

lib.ibs.ac.id

69	Internet Source	<1 %
70	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %
71	ejournal.raharja.ac.id Internet Source	<1 %
72	Aprilia Tasidjawa, Fatimah Sialana, Herpie Lambiombir. "Pola Penggunaan Media Facebook dan TikTok dalam Konteks Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Ambon", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1 %
73	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1 %
74	Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia Student Paper	<1 %
75	Tenika Illanangingtyas, Ellyda Retpitasari. "FENOMENA HIJRAH KEKINIAN GENERASI Z DI KOTA KEDIRI DITINJAU DARI PERSPEKTIF TEORI PILIHAN RASIONAL", Tafáqquh: Jurnal Penelitian Dan Kajian Keislaman, 2021 Publication	<1 %
76	Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Student Paper	<1 %
77	Submitted to Universitas Atma Jaya Yogyakarta Student Paper	<1 %

78	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	<1 %
79	Submitted to University of North Carolina, Greensboro Student Paper	<1 %
80	de.slideshare.net Internet Source	<1 %
81	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
82	journals.usm.ac.id Internet Source	<1 %
83	ml.scribd.com Internet Source	<1 %
84	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1 %
85	Evi Septiani Lauw, Miftakhul Jannah. "PHUBBING PADA GEN Z APAKAH DIPREDIKSI OLEH FOMO?", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2024 Publication	<1 %
86	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
87	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	<1 %
88	Submitted to Universitas PGRI Madiun Student Paper	<1 %
89	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %

90 Yezi Akhiardi Busman, Martias Martias. <1%
"Hubungan Kelengkapan Alat Praktek Siswa
Konsentrasi Keahlian Teknik Kendaraan
Ringan dengan Kesiapan Siswa untuk
Melaksanakan Praktek Kerja Industri di SMK
Negeri 1 Padang", MASALIQ, 2024
Publication

91 Nareswari Paramesti, Sri Vandayuli Riorini, <1%
Muhammad Rafli Nur Faiz, Rashieka Ghinaa R.
"Pengaruh Privacy Concerns, Fear of Missing
Out, Self-Disclosure, dan Time Cost terhadap
Social Media Fatigue pada Pengguna Sosial
Media", Jurnal Ekonomi Manajemen dan
Bisnis, 2025
Publication

92 Submitted to Universitas Indonesia <1%
Student Paper

93 Submitted to Universitas Prof. Dr. Moestopo <1%
(Beragama)
Student Paper

94 cosmos.iaisambas.ac.id <1%
Internet Source

95 jmas.unbari.ac.id <1%
Internet Source

96 Dian Purwanti, Ira Irawati, Jossi Adiwisastra, <1%
Herijanto Beki. "IMPLEMENTASI KEBIJAKAN
PENERIMAAN PESERTA DIDIK BARU
BERDASARKAN SISTEM ZONASI DI KOTA
BANDUNG", Jurnal Governansi, 2019
Publication

97 Tica Chyquitita. "Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2024
Publication <1%

98 Vini Annesia Aflaha. "Pengaruh Literasi Keuangan, Pembelajaran Keuangan, dan Media Sosial Terhadap Perilaku Keuangan Gen Z", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025
Publication <1%

99 docobook.com
Internet Source <1%

100 mafiadoc.com
Internet Source <1%

101 mateenza.blogspot.com
Internet Source <1%

102 repository.unsri.ac.id
Internet Source <1%

103 www.elfanmauludi.id
Internet Source <1%

104 24hour.id
Internet Source <1%

105 41515110023.blog.mercubuana.ac.id
Internet Source <1%

106 Atikah Az-zahra, Free Dirga Dwatra. "Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing pada Ibu Rumah Tangga Kota Padang", MASALIQ, 2024
Publication <1%

107 Gadis Gloria Narwastu, Ayunda Ramadhani. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024
Publication

108 Miftahul Jannah, Sulfasyah Sulfasyah, Rukli Rukli. "Praktikalitas Media Interaktif Pembelajaran Membaca Permulaan Berbantuan Powerpoint Berbasis Pendekatan Balanced Literacy Approach", Jurnal Basicedu, 2024
Publication

109 Siti Fauziah, Bani Bacan Hacantya, Anastasia Widya Paramita, Wiyanti Maratus Saliha. "KONTRIBUSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM PERBANDINGAN SOSIAL PADA ANAK-ANAK AKHIR", Psycho Idea, 2020
Publication

110 Submitted to Universitas Islam Indonesia
Student Paper

111 Submitted to Universitas Jenderal Soedirman
Student Paper

112 Submitted to Universitas Sanata Dharma
Student Paper

113 bali.idntimes.com
Internet Source

114 digilib.uin-suka.ac.id
Internet Source

115 etd.repository.ugm.ac.id
Internet Source

116	imam-alfaqih.blogspot.com Internet Source	<1 %
117	journal.ubpkarawang.ac.id Internet Source	<1 %
118	journal.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
119	journal.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
120	kumparan.com Internet Source	<1 %
121	library.universitaspertamina.ac.id Internet Source	<1 %
122	pikri-sokolata.blogspot.gr Internet Source	<1 %
123	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
124	unitedwestandky.com Internet Source	<1 %
125	Hani Subakti, Eka Selvi Handayani. "Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas Tinggi di Sekolah Dasar", Jurnal Basicedu, 2020 Publication	<1 %
126	Ihyani Malik, Nur Khaerah, Andi Luhur Prianto, Hamrun Hamrun. "Edukasi politik virtual era demokrasi digital pada sekolah menengah kejuruan", Masyarakat Berdaya dan Inovasi, 2020 Publication	<1 %

127 Khairul Anam, Habriyanto Habriyanto. <1 %
"Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak dan Sanksi
Perpajakan terhadap Kepatuhan Wajib Pajak
Orang Pribadi dalam Membayar Pajak
Kendaraan Bermotor di Muaro Jambi",
ARZUSIN, 2025
Publication

128 Risma Nur Fitriyani, Aldi Akbar. "Pengaruh <1 %
fomo, sales promotion, metode pembayaran
terhadap impulsiver buying", JPPI (Jurnal
Penelitian Pendidikan Indonesia), 2024
Publication

129 catatan-jalan2ku.blogspot.co.id <1 %
Internet Source

130 digilib.iain-palangkaraya.ac.id <1 %
Internet Source

131 dokumen.tips <1 %
Internet Source

132 etd.uinsyahada.ac.id <1 %
Internet Source

133 garuda.ristekdikti.go.id <1 %
Internet Source

134 geograf.id <1 %
Internet Source

135 jogja.wahdah.or.id <1 %
Internet Source

136 jps.ui.ac.id <1 %
Internet Source

137 jurnal.untag-sby.ac.id <1 %
Internet Source

138	jurnalilmiahtp2013.blogspot.com Internet Source	<1 %
139	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
140	library.binus.ac.id Internet Source	<1 %
141	media.neliti.com Internet Source	<1 %
142	repositori.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
143	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
144	repository.maranatha.edu Internet Source	<1 %
145	repository.unpas.ac.id Internet Source	<1 %
146	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
147	repository.wima.ac.id Internet Source	<1 %
148	sinta.unud.ac.id Internet Source	<1 %
149	Nila Alfiana F., Effy Wardati Maryam. "Keampuhan Kolektif Meningkatkan Ketahanan Tenaga Kerja di Indonesia", <i>Journal of Islamic Psychology</i> , 2024 Publication	<1 %
150	Veny Desvian Adiningsih, Lilis Ratnasari. "PENGARUH FEAR OF MISSING OUT	<1 %

TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA
REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL", Jurnal
Sosial Humaniora dan Pendidikan, 2024

Publication

151 Fellycia Clovia Risty, Zaki Nur Fahmawati.
"Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik
pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan",
Journal of Islamic Psychology, 2024

Publication

<1 %

152 Ferry Irawan Febriansyah, Halda Septiana
Purwinarto. "Pertanggungjawaban Pidana
Bagi Pelaku Ujaran Kebencian di Media
Sosial", Jurnal Penelitian Hukum De Jure, 2020

Publication

<1 %

153 Maya Septiana, Fadlil Yani Ainusyamsi,
Bunyamin Faisal Syarifudin. "REPRESENTASI
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM SERIAL
MADROSAH AL-RAWABI LIL BANAT SEASON 2
KARYA TIMA SHOMALI", J-Symbol: Jurnal
Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra
Indonesia, 2025

Publication

<1 %

154 Nur Ainiyah, Listyati Setyo Palupi. "FEAR OF
MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING PADA INDIVIDU USIA EMERGING
ADULTHOOD", Jurnal Psikologi Malahayati,
2022

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off