

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

Resi Setiawati¹, Davit Bagus Triyantoro²

INTISARI

Latar Belakang: Pesatnya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, telah memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan Generasi Z, terutama di wilayah Sleman, Yogyakarta, yang memiliki populasi Gen Z terbanyak di DIY. Fenomena ini dapat berdampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, rendahnya kepuasan hidup, serta kecenderungan untuk terus-menerus terhubung secara digital, serta berpotensi menurunkan produktivitas individu.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *Self-control* dengan perilaku FoMO pada Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sleman, Yogyakarta.

Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling* dan *accidental sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 200 responden Generasi Z berusia 18–25 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok dan berdomisili di Sleman. Instrumen yang digunakan adalah skala *Self-control* yang dimodifikasi dari Kartohadiprodjo dan Suryadi (2025), serta skala FoMO yang dimodifikasi dari Kurniawati dan Prawita (2024). Pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form* dan analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = -0,789$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-control* dan FoMO.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *Self-control* berperan penting dalam menekan gejala FoMO di kalangan Generasi Z pengguna TikTok.

Kata Kunci : *Self-Control*, *Fear of Missing Out* , Generasi Z

¹ Mahasiswa (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Prodi (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT AMONG GENERATION Z TIKTOK USERS IN SLEMAN, YOGYAKARTA

Resi Setiawati¹, Davit Bagus Triyantoro²

ABSTRACT

Background: The rapid rise of social media use, particularly TikTok, has led to the emergence of the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon among Generation Z, especially in Sleman, Yogyakarta, which holds the highest Gen Z population in the Special Region of Yogyakarta (DIY). This phenomenon may have negative impacts, including increased anxiety, sleep disturbances, decreased life satisfaction, a constant need to stay digitally connected, and a potential decline in individual productivity.

Objective: This study aims to empirically examine the relationship between self-control and FoMO behavior among Generation Z TikTok users in Sleman, Yogyakarta.

Method: This research employed a quantitative correlational approach using purposive and accidental sampling techniques. The subjects consisted of 200 Generation Z respondents aged 18–25 who are active TikTok users and reside in Sleman. The instruments used were a Self-Control Scale adapted from Kartohadiprodo and Suryadi (2025) and a FoMO Scale adapted from Kurniawati and Prawita (2024). Data were collected through Google Forms and analyzed using the Pearson Product Moment correlation test.

Result: The analysis revealed a correlation value of $r = -0.789$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a highly significant negative relationship between self-control and FoMO.

Conclusion: The study concludes that self-control plays a crucial role in reducing symptoms of FoMO among Generation Z TikTok users.

Keywords: Self-Control, Fear of Missing Out, Generation

¹Mahasiswa (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Prodi (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta