

## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Orientasi Kancan 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.

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.

## **B. Laporan Pelaksanaan Penelitian**

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

### **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 1 *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</i> )        | Kemampuan mengambil keputusan      | 10,23,25,30 | 24,26,27,31 | 8      | 33,33 % |

|                   |                            |             |             |    |      |
|-------------------|----------------------------|-------------|-------------|----|------|
| <i>l Control)</i> | Kemampuan memilih tindakan | 32,33,34,35 | 36,37,38,39 | 8  |      |
| <b>Total</b>      |                            |             |             | 48 | 100% |

## 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 2 *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     |       |
| <b>Total</b> |                    |               |                |                | 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) 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) 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 3 Hasil Uji Reliabilitas *Self-Control*

|         | <b>Corrected Item-<br/>Total<br/>Correlation</b> | <b>Keterangan</b> |
|---------|--------------------------------------------------|-------------------|
| 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 *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 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*

|         | Corrected Item-<br>Total<br>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 disebarikan 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 5 *Blue Print Self-control* Setelah Uji Coba

|    | Aspek                                              | Indikator                          | Nomor Aitem |    | Jumlah | Bobot  |
|----|----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|----|--------|--------|
|    |                                                    |                                    | F           | UF |        |        |
| 1. | Kontrol Perilaku<br>( <i>Behavioral Control</i> )  | Kemampuan mengatur pelaksanaan     | 2           | 6  | 2      | 33,33% |
|    |                                                    | Kemampuan mengatur stimulus        | 40          | 22 | 2      |        |
| 2. | Kontrol Kognitif<br>( <i>Cognitive Control</i> )   | Kemampuan mengantisipasi peristiwa | 13          | 5  | 2      | 33,33% |
|    |                                                    | Kemampuan menafsirkan peristiwa    | 18          | 21 | 2      |        |
| 3. | Kontrol Keputusan<br>( <i>Decisional Control</i> ) | 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 6 *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         |             |
| <b>Total</b>          |               |             |          | <b>24</b> | <b>100%</b> |

e. 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 alat ukur yang digunakan yaitu pada skala *Self-control* dan *Fear of Missing Out*. Pengambilan data 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 kuisioener, peneliti melakukan tabulasi data yang kemudian dilakukan pengolahan data guna melakukan analisis data untuk mengetahui dan membuang aitem gugur dan didapatkan alat ukur yang yang reliabel serta dapat digunakan pada sampel penelitian.

2) Tahap Kedua

Setelah melakukan penyebaran uji coba skala psikologi 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 *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, mereka lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan secara langsung di dunia nyata, serta menunjukkan kecenderungan untuk 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 *Self-control* dan perilaku FoMO.

Adapun kriteria tambahan yang digunakan dalam pemilihan subjek adalah 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 7 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%             |
| <b>Total</b> | <b>200</b> | <b>100%</b>    |

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 8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | N          | Persentase (%) |
|---------------|------------|----------------|
| Laki-laki     | 30         | 15%            |
| Perempuan     | 170        | 85%            |
| <b>Total</b>  | <b>200</b> | <b>100%</b>    |

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 9 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%            |
| <b>Total</b>             | <b>200</b> | <b>100%</b>    |

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 10 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 11 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 12 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 13 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%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Self-control* yang cukup baik atau sedang, 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 ini menunjukkan bahwa banyak responden memiliki *Self-control* yang cukup baik, namun masih cukup banyak juga yang mengalami FoMO dalam tingkat sedang.

b. Uji Asumsi

Uji asumsi ini dilakukan sebagai syarat awal sebelum melaksanakan uji hipotesis. Peneliti melakukan pengujian terhadap beberapa asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Dalam pelaksanaan uji asumsi ini, peneliti menggunakan program SPSS 22 *for Windows*. Adapun hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan disajikan sebagai berikut:

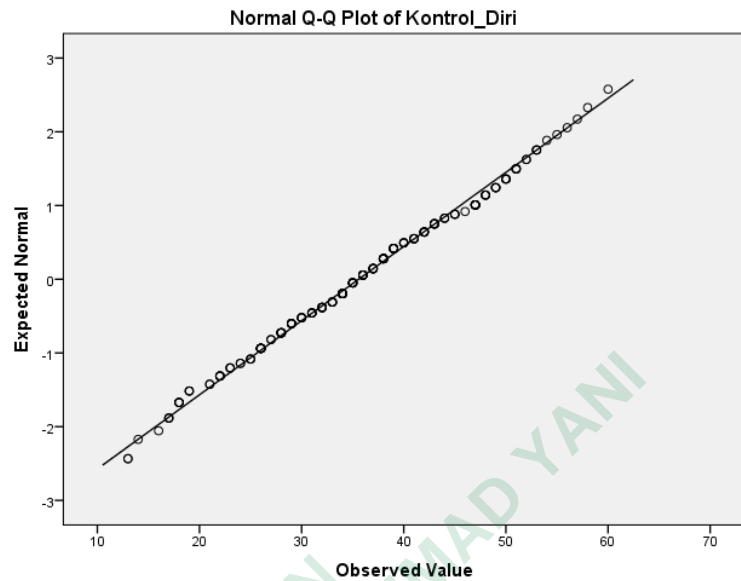
## 1) Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah diperoleh terdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan SPSS 22 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

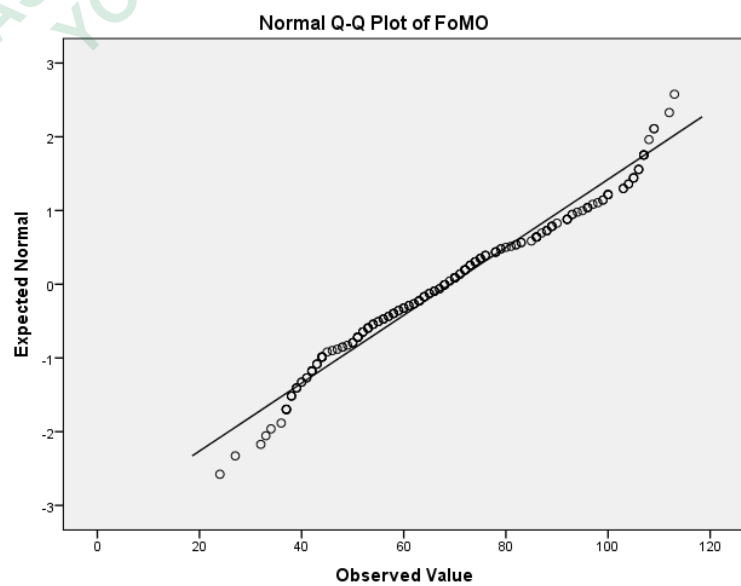
| Variabel            | Sig.  | Interpretasi |
|---------------------|-------|--------------|
| <i>Self-Control</i> | 0,200 | Normal       |
| FoMO                | 0,200 | Normal       |

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 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 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                        | <i>r</i> | 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  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), menunjukkan 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 14 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 15 Hasil Uji Beda *Fear of Missing Out*

| <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Mean</b> | <b>Sig.2 tailed</b> |
|----------------------|-------------|---------------------|
| 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.

#### **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.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Maza dan Aprianty (2022), yang menunjukkan 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 dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan terutama Generasi Z.

Penelitian Kartohadiprodjo dan Suryadi (2025) mendukung hasil ini, yaitu menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat dan berlawanan arah antara *Self-control* dan FoMO. Hal serupa juga ditemukan dalam studi Pattinama dan Kristinawati (2024), yang menyatakan bahwa semakin baik seseorang dalam mengendalikan dirinya, maka semakin kecil kemungkinan ia mengalami FoMO. 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 *Self-control* yang rendah, kecenderungannya mengalami FoMO akan meningkat, dan sebaliknya. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Mursal dan Hidayat (2024), yang menyatakan bahwa semakin tinggi *Self-control* yang dimiliki seseorang, maka semakin kecil

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, 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 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 kepekaan terhadap interaksi sosial yang terjadi di media sosial.

Perempuan 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 deras 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.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA