

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

**SKRIPSI**

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



Disusun oleh:

**ISNA NURHIDAYAH**

212303005

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

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

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

Diajukan oleh:

**ISNA NURHIDAYAH**  
212303005


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


Tanggal : 15 Agustus 2025

Mengesahkan,


Pembimbing,

Ketua Penguji,

  
Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0504079102

  
Egi Prawita, S.Psi., M.A  
NIDN. 0508119201

Anggota Penguji,

  
Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0504079102

  
Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,  
Arini Mifti-Jayanti, M.Psi., Psikolog  
NPP. 2018.13.0132

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

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

Nama : Isna Nurhidayah

NPM : 212303005

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z Pengguna TikTok di Yogyakarta

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

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

Yogyakarta, 15 Agustus 2025



Isna Nurhidayah

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z Pengguna TikTok di Yogyakarta”. Tugas akhir skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik dalam bentuk dukungan moral maupun materil. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt., Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si, M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku Pjs. Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing Akademik penulis yang telah memberikan dukungan dan arahan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.

4. Ibu Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis yang telah senantiasa memberikan arahan, dukungan dan bimbingan dalam proses penyusunan tugas akhir skripsi ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atas segala ilmu, bimbingan, serta pengalaman berharga yang telah diberikan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua penulis tercinta, Bapak Jaswadi dan Ibu Tukirah, yang selalu menjadi sandaran terkuat dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa-doa baik yang dilangitkan, semangat dan dukungan moril maupun materil yang diberikan, serta curahan kasih sayang tak terhingga yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis hingga saat ini.
7. Kakak penulis tersayang, Farida Rahayu beserta suaminya Titis Yuhanto, terima kasih atas doa, motivasi, semangat, dan dukungan moril maupun materil yang telah diberikan kepada penulis.
8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Prada Fernanda Eko Saputro. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan hidup penulis, serta berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, baik melalui dukungan moril maupun materil. Di tengah keraguan yang kerap muncul, selalu hadir memberi semangat, mengingatkan bahwa penulis tidak sendiri, dan meyakinkan bahwa setiap proses ini layak diperjuangkan.
9. Sahabat penulis, Christina, Fara, dan Aninda yang telah menjadi seperti saudara dan senantiasa kebersamai sejak masa sekolah hingga saat ini.

Terima kasih atas memori baik, dukungan, serta semangat yang telah diberikan kepada penulis.

10. Teman seperjuangan penulis, Risnawati, Bela, Diah, Arum, Windi, dan Denissa. Terima kasih telah menjadi teman dalam bertumbuh dan berproses selama masa perkuliahan, menjadi tempat berkeluh kesah, serta senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bantuan dan semangat kepada penulis.
11. Terakhir, kepada diri sendiri, Isna Nurhidayah. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah berjuang menyelesaikan apa yang telah dimulai. Tidak mudah untuk sampai di titik ini, namun terima kasih karena tetap bertahan di saat begitu banyak alasan untuk menyerah. Teruslah melangkah, meski perlahan, asalkan tidak pernah berhenti.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena pengalaman dan pengetahuan penulis yang masih terbatas. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk perbaikan lebih lanjut.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dan besar harapan penulis agar hasil tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 15 Agustus 2025

Penyusun,

Isna Nurhidayah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Tujuan Penelitian.....	13
C. Manfaat Penelitian.....	13
1. Manfaat Teoritis.....	13
2. Manfaat Praktis .....	13
D. Keaslian Penelitian .....	14
1. Keaslian Topik.....	17
2. Keaslian Teori.....	18
3. Keaslian Alat Ukur .....	18
4. Keaslian Subjek Penelitian .....	19
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>21</b>
A. Landasan Teori .....	21
1. <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	21
2. <i>Self-Compassion</i> .....	27
B. Dinamika Psikologis.....	32
C. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>40</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	40

B. Definisi Operasional.....	40
1. Variabel Tergantung .....	40
2. Variabel Bebas .....	40
C. Subjek Penelitian .....	41
D. Metode Pengumpulan Data .....	42
E. Metode Analisis Data .....	46
1. Uji Asumsi .....	46
2. Uji Hipotesis .....	47
F. Kredibilitas .....	48
1. Uji Validitas .....	48
2. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem.....	50
G. Rancangan Penelitian .....	51
1. Tahap Persiapan Penelitian .....	51
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	52
3. Tahap Pengolahan Data Penelitian .....	53
4. Tahap Evaluasi.....	54
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>55</b>
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan .....	55
1. Orientasi Kanchah.....	55
2. Persiapan Penelitian .....	58
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	68
C. Hasil Penelitian.....	70
1. Deskripsi Partisipan Penelitian .....	70
2. Deskripsi Data Penelitian.....	74
3. Uji Asumsi .....	79
4. Uji Hipotesis .....	81
5. Analisis Tambahan .....	82
D. Pembahasan .....	90
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>109</b>
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran .....	110

1. Saran Bagi Subjek Penelitian.....	110
2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>121</b>

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pemberian Skor Skala .....	43
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	44
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	45
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> (Setelah Uji Coba) .....	67
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> (Setelah Uji Coba).....	68
Tabel 4.3 Data Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	70
Tabel 4.4 Data Partisipan Berdasarkan Tahun Lahir .....	70
Tabel 4.5 Data Partisipan Berdasarkan Domisili .....	72
Tabel 4.6 Data Partisipan Berdasarkan Durasi Harian.....	72
Tabel 4.7 Data Partisipan Berdasarkan Lama Penggunaan .....	73
Tabel 4.8 Data Partisipan Berdasarkan Status .....	74
Tabel 4.9 Deskripsi Data Penelitian.....	74
Tabel 4.10 Rumus Kategorisasi .....	75
Tabel 4.11 Kriteria Kategorisasi Variabel .....	76
Tabel 4.12 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel.....	76
Tabel 4.13 Kategorisasi Durasi Penggunaan Harian 3-4 Jam.....	77
Tabel 4.14 Kategorisasi Durasi Penggunaan Harian > 4 Jam.....	77
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas .....	79
Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas .....	80
Tabel 4.17 Hasil Uji <i>Spearman Rank</i> .....	81
Tabel 4.18 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai $r$ .....	82
Tabel 4.19 <i>Rank Uji Mann-Whitney</i> Jenis Kelamin.....	83
Tabel 4.20 <i>Statistic Uji Mann-Whitney</i> Jenis Kelamin.....	83
Tabel 4.21 <i>Rank Uji Kruskal-Wallis</i> Tahun Lahir .....	84
Tabel 4.22 <i>Statistic Uji Kruskal-Wallis</i> Tahun Lahir.....	84
Tabel 4.23 <i>Rank Uji Kruskal-Wallis</i> Domisili .....	85
Tabel 4.24 <i>Statistic Uji Kruskal-Wallis</i> Domisili .....	86
Tabel 4.25 <i>Rank Uji Mann-Whitney</i> Durasi Harian .....	86

Tabel 4.26 <i>Statistic Uji Mann-Whitney Durasi Harian</i> .....	87
Tabel 4.27 <i>Rank Uji Mann-Whitney Lama Penggunaan</i> .....	88
Tabel 4.28 <i>Statistic Uji Mann-Whitney Lama Penggunaan</i> .....	88
Tabel 4.29 <i>Rank Uji Kruskal-Wallis Status</i> .....	89
Tabel 4.30 <i>Statistic Uji Kruskal-Wallis Status</i> .....	89

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Dinamika Psikologis .....	38
--	----

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Fear of Missing Out</i> Sebelum Uji Coba .....	122
Lampiran 2. Skala <i>Self-Compassion</i> Sebelum Uji Coba.....	125
Lampiran 3. Hasil Validitas Isi Aiken`s V Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	128
Lampiran 4. Hasil Validitas Isi Aiken`s V Skala <i>Self-Compassion</i> .....	130
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	132
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	138
Lampiran 7. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	143
Lampiran 8. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i> .....	146
Lampiran 9. Skala <i>Fear of Missing Out</i> Setelah Uji Coba .....	149
Lampiran 10. Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	152
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	155
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self-Compassion</i> .....	167
Lampiran 13. Uji Normalitas .....	179
Lampiran 14. Uji Linearitas .....	181
Lampiran 15. Uji Hipotesis ( <i>Spearman Rank</i> ).....	183
Lampiran 16. Analisis Tambahan Uji Beda.....	185
Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi.....	190
Lampiran 18. Hasil Uji <i>Plagiarisme</i> .....	192