YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8762

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA PENGGUNA TIKTOK GENERASI Z

Relationship between Self-Control and Fear of Missing Out (FoMO) Among Generation Z TikTok Users

Farsya Meyrasikhah & Ninawati
Universitas Tarumanagara
farsya.705220044@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 1, 2025	Dec 24, 2025	Jan 5, 2026	Jan 10, 2026

Abstract

Intensive TikTok use among Generation Z often gives rise to fear of missing out (FoMO), namely anxiety experienced when feeling left behind in terms of information or social activities, whereas self-control is regarded as an important factor that can reduce this tendency. This study aimed to examine the relationship between self-control and FoMO among Generation Z TikTok users. A quantitative correlational method was employed with 425 participants aged 18–25 years in the Jabodetabek area. Data were collected through online questionnaires using self-control scales and FoMOS, while data analysis used Spearman's rho because the data were not normally distributed. The results showed a significant negative relationship between self-control and FoMO ($r = –0.674$; $p < 0.001$), indicating that the higher an individual's self-control, the lower the level of FoMO experienced. These findings highlight the importance of self-regulation in reducing digital anxiety among Generation Z and provide a basis for developing digital literacy education programs and psychological interventions to promote healthier social media use.

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Keywords: Self-Control; Fear of Missing Out (FoMO); TikTok; Generation Z; Digital Anxiety

Abstrak: Penggunaan TikTok yang intens pada Generasi Z sering memunculkan *fear of missing out* (*FoMO*), yaitu kecemasan ketika merasa tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial, sementara *self-control* dipandang sebagai faktor penting yang dapat menurunkan kecenderungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dan *FoMO* pada pengguna TikTok Generasi Z. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 425 partisipan berusia 18–25 tahun di wilayah Jabodetabek. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan *self-control scales* dan *FoMOS*, sedangkan analisis data menggunakan uji *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan *FoMO* ($r = –0{,}674$; $p < 0{,}001$), yang berarti semakin tinggi *self-control* individu, semakin rendah tingkat *FoMO* yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya regulasi diri dalam mengurangi kecemasan digital pada Generasi Z, serta memberikan dasar bagi pengembangan program edukasi literasi digital dan intervensi psikologis untuk mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat.

Kata Kunci: Self-Control; *Fear of Missing Out (FoMO)*; TikTok; Generasi Z; Kecemasan Digital

PENDAHULUAN

Perubahan yang terjadi pada pola komunikasi dan interaksi sosial saat ini, terutama di antara Generasi Z, disebabkan oleh kemajuan teknologi digital dan media sosial yang sangat signifikan. Generasi Z, yang lahir antar pertengahan tahun 1997 sampai awal tahun 2012, tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital. Karena itu, penggunaan informasi dan komunikasi melalui teknologi menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari mereka (Laka et al., 2024).

Dengan adanya internet, cara berkomunikasi menjadi jauh lebih mudah karena setiap orang yang memiliki perangkat dapat terhubung dengan orang lain tanoa terhalang oleh jarak dan waktu. Platform media sosial berperan sebagai wadah yang memudahkan komunikasi serta interakssi di antara pengguna melalui jaringan internet atau teknologi berbasis web. Contoh-contoh media sosial ini termasuk Youtube, Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, Whatsapp, Line, Pinterest, dan Telegram (Ranubaya & Endi, 2023).

TikTok adalah sebuah platform media sosial yang saat ini sangat populer di kalangan Generasi Z. TikTok adalah platform sosial media yang fokus pada video musik, berasa dari China dan diluncurkan pertama kali pada bulan September tahun 2016 (Junita, 2024). Sebagian besar pengguna aplikasi TikTok di Indonesia adalah Generasi Z (Dwi Wijaya

& Mashud, 2020). Platform ini memberi kesempatan bagi pengguna untuk membuat berbagai video musik singkat. Jumlah pengguna TikTok sudah lebih besar dibandingkan beberapa aplikasi populer lainnya, seperti YouTube, WhatsApp, Facebook Messenger, dan Instagram (Rahmana & Damariswara, 2022).

Pada tahun 2023, *We Are Social* dan *Hootsuite* mengumumkan bahwa TikTok telah diunduh lebih dari 2 miliar kali di berbagai negara sejak aplikasi tersebut pertama kali diluncurkan, dan Indonesia termasuk dalam negara dengan jumlah pengguna TikTok yang sangat tinggi atau berada di jajaran pengguna terbanyak. Berdasarkan data yang disediakan oleh (Meltwater, 2024), terlihat bahwa TikTok sudah menjadi platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, dengan pangsa pasar sebesar 50% dari total pengguna, setara dengan 126,83 juta orang, dan dari jumlah tersebut, lebih dari 63 juta adalah remaja berusia 16 hingga 24 tahun (Via, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa TikTok sangat diminati oleh remaja di Indonesia (Annur, 2024; Safaat, 2024).

Angka tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z menunjukkan minat yang jauh lebih besar terhadap konten video singkat, interaktif, dan pribadi yang disediakan oleh TikTok dibandingkan dengan Generasi lain seperti milenial atau Generasi x. Fenomena tersebut selaras dengan temuan (Pastor et al., 2022), yang menunjukkan bahwa Generasi Z sebagai Generasi yang tumbuh dalam era digital memiliki tingkat keterlibatan yang sangat tinggi terhadap platform seperti TikTok, tumbuh bersamaan dengan perkembangan internet dan media sosial, sehingga mereka cenderung memiliki rasa nyaman dan ikatan emosional yang lebih kuat terhadap platform digital, termasuk TikTok.

Di balik angka penggunaan yang tinggi ini terdapat fenomena psikologis bernama *Fear of Missing Out* (FoMO) mengungkapkan kekhawatiran seseorang ketika merasa kurang mengikuti informasi atau tren tertentu karena tidak menggunakan media sosial. Situasi ini bisa menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan berulang kali membuka aplikasi, hanya untuk memastikan diri tidak ketinggalan berita terbaru. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kondisi berupa kecemasan atau kekhawatiran bahwa individu mungkin tidak mengikuti atau melewatkan interaksi sosial maupun aktivitas yang terjadi, baik di media sosial maupun dalam kehidupan nyata (Przybylski et al., 2013a).

Penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang merasa takut ketinggalan (FoMO) lebih tinggi biasanya lebih sering menggunakan media sosial agar tetap terhubung dan mengetahui informasi terbaru (Baker et al., 2021 sebagaimana dikutip dalam Kusumaisna, 2023).

Di sisi lain, faktor penting yang berkaitan dengan munculnya FoMO adalah *self-control* (pengendalian diri). Pengendalian diri (*self-control)* adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilakunya sehingga dapat mencapai tujuan jangka panjang dengan mengendalikan dorongan atau keinginan yang muncul secara tiba-tiba (Tangney et al., 2018). Orang yang memiliki kemampuan mengendalikan diri biasanya bisa menghindari kebiasaan berlebihan dalam menggunakan media sosial, termasuk mengurangi kebiasaan terus-menerus memeriksa aktivitas orang lain. Sebaliknya, orang yang kurang mampu mengendalikan diri lebih rentan merasa takut ketinggalan informasi (FoMO) karena sulit untuk mengatur keinginan terus terhubung ke media sosial (Li et al., 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan dalam mengatur, mengarahkan, dan membimbing diri sendiri saat menggunakan media sosial agar dampak negatifnya bisa dikurangi, sehingga bisa menciptakan suasana yang lebih baik, hal ini dinamakan dengan kontrol diri (*self-control*) yang diungkapkan oleh Averill (Shafira & Anastasya, 2024).

Merujuk pada hasil studi pendahuluan serta uraian yang telah dipaparkan, peneliti bermaksud melaksanakan penelitian dengan judul "*Hubungan antara Self Control dan FoMO pada Pengguna TikTok Generasi Z"*. Penelitian ini perlu dilakukan karena penggunaan media sosial, terutama TikTok, sangat digemari oleh Generasi Z dan sering kali menyebabkan perasaan takut ketinggalan (FoMO).

Tingkat FoMO yang tinggi pada individu dapat berdampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, perasaan cemas, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian perlu dilakukan untuk memahami tingkat FoMO yang dialami pengguna TikTok Generasi Z serta peran *self-control* dalam membantu mengurangi kecenderungan FoMO tersebut. Penelitian ini juga mengevaluasi secara nyata apakah ada hubungan antara *self-control* dan FoMO pada pengguna TikTok Generasi Z.

Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi dan menganalisis apakah terdapat hubungan antara *self-control* dan fenomena FoMO pada pengguna TikTok di kalangan Generasi Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dan desain *one-group pretest–posttest* (Mukhid, 2021; Hermawan & Yusran, 2017), yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*) terhadap kemampuan menulis kreatif

siswa. Partisipan penelitian adalah siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik *convience sampling* (Hermawan & Amirullah, 2021), karena jumlah populasi terbatas sehingga seluruh subjek yang memenuhi kriteria dijadikan sampel. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan menulis kreatif yang diberikan dalam bentuk pre-test dan post-test, disusun berdasarkan indikator orisinalitas ide, imajinasi, kelancaran mengungkapkan gagasan, elaborasi ide, pemilihan diksi, dan keutuhan tulisan, sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui tes tertulis dan dokumentasi hasil karya siswa. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, serta uji hipotesis menggunakan uji statistik yang sesuai dengan karakteristik data (parametrik atau nonparametrik) untuk menguji perbedaan kemampuan menulis kreatif sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran berjalan dengan durasi kurang lebih empat minggu, yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan pre-test, penerapan pembelajaran berbasis proyek, pelaksanaan post-test, dan analisis data.

HASIL

Analisis Data Utama

1. Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada setiap variabel penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test* (K-S Test) dengan tingkat signifikan (α) sebesar 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi (*Sig.*) > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai *Sig.* < 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk variabel *self-control* sebesar 0,000, dan untuk variabel *FoMO* sebesar 0,000, kedua nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa data pada kedua tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Dengan demikian, pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis nonparametrik, yaitu korelasi *Spearman's rho*, yang dianggap tepat untuk digunakan pada data yang tidak terdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Distribusi Data
Self Control	0,000	Tidak normal
Fear of Missing Out	0,000	Tidak normal

2. Analisis Hipotesis

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Spearman's rho*, didapatkan nilai koefisien korelasi antara *self-control* dan FoMO sebesar r = -0,674 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Nilai signifikansi ini menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel tersebut bersifat signifikan yang cukup kuat, dengan tingkat kepercayaan 99% (p < 0,01).

Arah korelasi negatif (-) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki hubungan yang berlawanan, yaitu semakin tinggi kemampuan *self-control* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kemampuan FoMO yang dirasakannya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan individu dalam mengendalikan diri, maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami FoMO.

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,674 menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara *self-control* dan FoMO, sesuai dengan kriteria kekuatan korelasi yang ditetapkan oleh Sugiyono (2017), di mana nilai koefisien antara 0,60 - 0,799 termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan FoMO pada partisipan penelitian ini.

Artinya, individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi biasanya merasa lebih tenang dan kurang memiliki rasa kecemasan akan takut tertinggal atau tidak ikut dalam kegiatan sosial yang dilakukan orang lain.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Variabel	*Spearman's rho*	Sig. (p)
Self Control	-0,674	0,000
Fear of Missing Out	-0,674	0,000

Analisis Data Tambahan

1. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin dilakukan guna mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *self-control* dan FoMO antara partisipan laki-laki dan perempuan. Karena data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, maka analisis dilakukan dengan menggunakan uji nonparametrik, yaitu *Mann–Whitney U Test* dengan tingkat signifikan (α) = 0,05.

Berdasarkan hasil uji *Mann–Whitney U Test*, diperoleh nilai Z = -0,631 dengan nilai signifikan p = 0,528 untuk variabel *self-control*. Sementara itu, untuk variabel FoMO diperoleh nilai Z = -1,112 dengan nilai signifikan p = 0,266. Nilai signifikan pada kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat *self-control* maupun FoMO.

Maka, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi secara signifikan mengenai keterampilan individu dalam mengelola kontrol diri maupun kecenderungan individu untuk mengalami FoMO pada partisipan dalam penelitian ini. Data lengkap dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Beda Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean		Z	Sig.
	Laki-laki	Perempuan		
Self Control	217,43	209,81	-.631	.528
Fear of Missing Out	205,20	218,62	-1.112	.266

2. Uji Beda Berdasarkan Usia

Uji beda berdasarkan usia dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan yang berhubungan antara rentang usia terhadap variabel *self-control* dan FoMO. Karena data penelitian tidak berdistribusi normal, maka pengujian perbedaan diuji menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney U* dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Mann–Whitney U*, terlihat bahwa ada perbedaan yang nyata pada tingkat *self-control* dan FoMO antara rentang usia (1) 18-20 tahun dan rentang usia (2) 21-25 tahun. Pada variabel *self-control*, kelompok usia 21-25 tahun memiliki nilai *mean rank* yang lebih tinggi (228.48) dibandingkan kelompok usia 18-20 tahun (180.11), dengan

nilai U = 15179.500, Z = –3.786, dan p < 0.001. Temuan ini menunjukkan bahwa individu berusia 21-25 tahun memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan individu berusia 18-20 tahun.

Secara perkembangan, hal ini dapat dijelaskan oleh meningkatnya kapasitas regulasi diri, kematangan emosional, serta kemampuan pengambilan keputusan yang lebih stabil pada fase awal dewasa muda. Sebaliknya, pada variabel FoMO ditemukan pola yang berlawanan. Kelompok usia 18-20 tahun menunjukkan mean rank yang lebih tinggi (246.47) dibandingkan kelompok usia 21-25 tahun (197.25), dengan nilai U = 15100.000, Z = –3.855, dan p < 0.001. Hasil ini mengindikasikan bahwa individu berusia 18-20 tahun mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat dipahami karena pada tahap remaja akhir, kebutuhan akan afiliasi sosial, pencarian identitas, serta sensitivitas terhadap tekanan sosial cenderung lebih kuat, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk merasa tertinggal dari aktivitas sosial di media digital. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa perbedaan usia memiliki peran penting dalam memengaruhi kemampuan regulasi diri maupun kerentanan terhadap FoMO pada pengguna media sosial. Adapun data lengkap mengenai uji beda variabel berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Uji Beda Variabel Berdasarkan Usia

Variabel	*Mean*		Mann-Whitney U	Z	Sig.
	18-20 Tahun	21-25 Tahun			
Self Control	180.11	228.48	15179.500	-3.786	.000
Fear of Missing Out (FoMO)	246.47	197.25	15100.000	-3.855	.000

3. Uji Beda Berdasarkan Domisili

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji nonparametrik *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai signifikansi pada variabel *self-control* sebesar 0,233 (p > 0,05) dengan nilai H sebesar 5,578 dan derajat kebebasan (df) 4. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-control* berdasarkan domisili responden. Meskipun nilai *mean rank* menunjukkan variasi, di mana partisipan dari Tangerang dan Bekasi memiliki skor *self-control* yang lebih tinggi dibandingkan daerah lainnya, perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk disimpulkan sebagai perbedaan yang bermakna.

Selanjutnya, pada variabel FoMO juga diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,535 (p > 0,05) dengan nilai H sebesar 3,137 dan df 4. Hasil ini menunjukkan bahwa, sama seperti pada variabel *self-control*, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat FoMO berdasarkan domisili responden. Walaupun mean rank memperlihatkan bahwa partisipan dari Depok cenderung memiliki skor FoMO yang lebih tinggi dibandingkan wilayah lainnya, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa domisili tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat *self-control* maupun FoMO pada partisipan dalam penelitian ini. Data lengkap dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Uji Beda Berdasarkan Domisili

Domisili	*Mean*	*Kruskal-Wallis H*	df	Sig.
Jakarta	212.18			
Bogor	207.60			
Depok	192.42			
Tangerang	233.97			
Bekasi	227.81			
Self Control		5.578	4	.233
Jakarta	214.43			
Bogor	211.24			
Depok	230.71			
Tangerang	202.80			
Bekasi	197.31			
Fear of Missing Out (FoMO)		3.137	4	.535

4. Uji Beda Berdasarkan Frekuensi Penggunaan TikTok dalam Seminggu

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Kruskal-Wallis*, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *self-control* berdasarkan frekuensi penggunaan TikTok dalam satu minggu. Hasil uji menunjukkan nilai H sebesar 32,753 dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat *self-control* partisipan berbeda secara signifikan bergantung pada intensitas penggunaan TikTok.Berdasarkan nilai *mean rank*, partisipan yang menggunakan TikTok dua kali seminggu memiliki tingkat *self-control* tertinggi

(*Mean Rank* = 345,85), diikuti oleh partisipan yang menggunakan TikTok tiga kali seminggu (*Mean Rank* = 276,07), sedangkan partisipan yang menggunakan TikTok setiap hari menunjukkan tingkat *self-control* paling rendah (*Mean Rank* = 199,52). Pola ini menggambarkan bahwa semakin sering individu menggunakan TikTok, semakin rendah tingkat *self-control* yang mereka miliki.

Pada variabel FoMO, hasil uji *Kruskal-Wallis* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan frekuensi penggunaan TikTok, dengan nilai H sebesar 42,545 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai *mean rank*, partisipan yang menggunakan TikTok setiap hari memiliki tingkat FoMO tertinggi (*Mean Rank* = 228,35), sedangkan mereka yang menggunakan TikTok tiga kali seminggu menunjukkan tingkat FoMO lebih rendah (*Mean Rank* = 141,33), dan yang menggunakan TikTok dua kali seminggu memiliki tingkat FoMO terendah (*Mean Rank* = 61,23). Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin sering seseorang menggunakan TikTok, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa frekuensi penggunaan TikTok berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat *self-control* dan FoMO pada partisipan. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin rendah *self-control* yang dimiliki, dan semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami.

Tabel 6. Uji Beda Berdasarkan Frekuensi Penggunaan TikTok dalam Seminggu

Frekuensi Penggunaan TikTok dalam Seminggu	***Mean***	***Kruskal-Wallis H***	**df**	**Sig.**
Setiap hari	199.52			
Tiga kali	276.07			
Dua kali	345.85			
Self Control		32.753	2	.000
Setiap hari	228.35			
Tiga kali	141.33			
Dua kali	61.23			
Fear of Missing Out (FoMO)		42.545	2	.000

5. Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan TikTok per Hari

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Kruskal–Wallis*, diperoleh temuan bahwa terdapat perbedaan yang memiliki pengaruh jelas secara statistik pada tingkat *self-control* dan FoMO berdasarkan durasi penggunaan TikTok per hari. Pada variabel *self-control*, nilai *Kruskal–Wallis H* sebesar 53.508 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa perbedaan tingkat *self-control* di antara kelompok durasi penggunaan TikTok (<1 jam, 1–2 jam, 2–3 jam, dan 3–4 jam) adalah signifikan.

Nilai *mean rank* menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan TikTok < 1 jam per hari memiliki *self-control* tertinggi (*mean rank* = 323.72), disusul kelompok 1–2 jam (301.20), kemudian 2–3 jam (294.33), dan kelompok dengan durasi 3-4 jam per hari memiliki *mean rank* terendah (191.14).

Temuan ini menunjukkan pola yang konsisten bahwa semakin lama seseorang menggunakan TikTok dalam satu hari, semakin rendah tingkat *self-control* yang dimilikinya. Hal ini dapat dijelaskan melalui kecenderungan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dapat mengganggu kapasitas regulasi diri, mendoronng peningkatan impulsivitas, serta menurunkan kemampuan untuk mengendalikan dorongan penggunaan aplikasi secara berlebihan.

Pada variabel FoMO, hasil uji juga menunjukkan nilai *Kruskal–Wallis H* sebesar 54.023 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$, artinya ada perbedaan signifikan dalam tingkat FoMO apabila dilihat dari durasi penggunaan TikTok. Nilai *mean rank* memperlihatkan pola yang berlawanan dengan *self-control*. Kelompok dengan durasi 3–4 jam per hari memiliki tingkat FoMO tertinggi (*mean rank* = 284.71), diikuti oleh kelompok 2–3 jam (140.15), kelompok 1–2 jam(101.75), dan kelompok yang menggunakan TikTok < 1 jam per hari memiliki tingkat FoMO paling rendah (112.56).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin lama individu menggunakan TikTok setiap hari, semakin tinggi kemungkinan mereka merasa khawatir ketinggalan (FoMO). Durasi penggunaan yang lebih panjang meningkatkan paparan terhadap konten sosial, perbandingan sosial, dan notifikasi yang dapat memperkuat rasa takut tertinggal dari aktivitas atau tren yang sedang berlangsung.

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa lama penggunaan TikTok dalam sehari memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan tingkat *self-control* dan FoMO. Semakin lama penggunaan TikTok, semakin rendah *self-control* dan semakin tinggi FoMO yang dialami individu. Temuan ini mendukung pandangan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kemampuan kontrol diri dan meningkatkan kerentanan terhadap dinamika psikologis berbasis ketertinggalan sosial.

Tabel 7. Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan TikTok per Hari

Frekuensi dalam Seminggu	*Mean*	*Kruskal-Wallis H*	df	Sig.
<1 Jam	323,72			
1 - < 2 Jam	301,20			
2 - <3 Jam	294,33			
3 - 4< Jam	191,14			
Self Control		53,508	3	.000
<1 Jam	112,56			
1 - < 2 Jam	101,75			
2 - <3 Jam	140,15			
3 - 4< Jam	234,71			
Fear of Missing Out		54.023	3	.000

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mendukung teori *self regulation* yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengendalikan dorongan perilaku dan menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi stimulus eksternal. Dalam konteks penggunaan media sosial, individu dengan kontrol diri yang baik dapat mengatur waktu, menentukan prioritas, serta menahan keinginan untuk terus-menerus memantau aktivitas sosial orang lain. Sebagai perbandingan, individu yang memiliki kemampuan kontrol diri rendah cenderung sulit mengatur tingkah laku dalam penggunaan media sosial, sehingga mengarah pada kecenderungan FoMO (Rizal & Herawaty, 2025).

Fenomena FoMO pada pengguna TikTok Generasi Z memiliki karakteristik yang unik karena platform ini dirancang dengan algoritme yang memunculkan konten sesuai

preferensi pengguna dan memperkuat rasa keterlibatan sosial. Fitur "*For You Page*" pada TikTok mempercepat proses gratifikasi instan yang dapat memicu perilaku kompulsif membuka aplikasi, terutama pada individu dengan *self-control* rendah. Studi internasional oleh (Wang et al., 2022) menyebutkan bahwa paparan konten pendek yang bersifat repetitif menurunkan fokus dan meningkatkan kebutuhan sosial semu yang memunculkan perasaan takut tertinggal (*social comparison anxiety*). Kondisi ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa rendahnya *self-control* menjadi prediktor utama meningkatnya FoMO di Generasi Z pengguna TikTok.

Selanjutnya, hasil temuan ini memperkuat model konseptual yang diajukan oleh Pratiwi et al., 2022; Fahsya & Junaidi, 2025) bahwa FoMO berakar pada kebutuhan psikologis akan *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*. Ketika kebutuhan ini belum mampu dipenuhi dalam kehidupan nyata, seseorang cenderung meninjau kompensasi melalui interaksi daring. Dalam hal ini, TikTok berfungsi sebagai medium pemenuhan kebutuhan sosial secara virtual. Namun, keterlibatan yang berlebihan justru memperkuat kecemasan dan ketidakpuasan diri. Penelitian ini mendukung pandangan tersebut dan menekankan pentingnya *self-control* sebagai mekanisme adaptif yang mampu menyeimbangkan kebutuhan psikologis dan realitas digital (Herawati et al., 2022).

Dari perspektif budaya Indonesia, temuan ini juga merefleksikan bagaimana nilai sosial dan norma kelompok sebaya berperan besar dalam perilaku digital Generasi Z. Penelitian (Soetikno & Andreane, 2022) menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat menekan FoMO di kalangan remaja pengguna YouTube, hasil yang serupa dengan konteks TikTok dalam penelitian ini. Orang dengan kontrol diri yang masuk kategori tinggi lebih mampu menahan diri dari tekanan sosial guna senantiasa mengikuti tren daring dan tetap menjaga keseimbangan aktivitas digital dan nyata. Oleh karena itu, peningkatan *self-control* dapat menjadi strategi utama dalam meminimalkan efek FoMO dan menjaga kesejahteraan psikologis pada Generasi digital.

Implikasi penelitian, penelitian ini memiliki implikasi teoretis yang penting bagi pengembangan psikologi digital di Indonesia. Temuan tersebut mengidentifikasi bahwa *self-control* bukan hanya relevan pada konteks perilaku tradisional, melainkan menjadi faktor kunci dalam menghadapi fenomena psikologis yang timbul akibat kemajuan teknologi informasi. Temuan ini menguatkan relevansi teori kontrol diri dalam konteks budaya digital modern (Tangney et al., 2018). Oleh karena itu, studi ini memiliki peran dalam kontribusi

empiris mengenai literatur psikologi sosial serta media dengan menekankan pentingnya regulasi diri dalam penggunaan media sosial berbasis algoritma seperti TikTok.

Batasan penelitian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, penelitian hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga perbandingan efektivitas pembelajaran berbasis proyek dilakukan berdasarkan perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Kedua, jumlah sampel penelitian relatif terbatas dan hanya mencakup siswa kelas VIII pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, fokus penelitian hanya pada kemampuan menulis kreatif dalam bentuk puisi, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan pengaruh pembelajaran berbasis proyek terhadap jenis keterampilan menulis lainnya. Keempat, durasi penelitian yang relatif singkat memungkinkan adanya faktor eksternal di luar perlakuan yang turut memengaruhi hasil belajar siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab tujuan untuk menganalisis hubungan antara kemampuan pengendalian diri dan *fear of missing out* (*FoMO*) pada pengguna TikTok Generasi Z di Jakarta. Berdasarkan data dari 425 responden dan analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*, diperoleh nilai $r = –0{,}674$ dengan $p < 0{,}001$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel. Semakin baik individu mengendalikan perilaku, emosi, dan impulsivitasnya, semakin rendah tingkat *FoMO* yang mereka alami. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan peran penting kemampuan pengendalian diri sebagai faktor protektif terhadap *FoMO*, meskipun pengaruhnya bergantung pada faktor-faktor seperti usia, kebutuhan psikologis, dan intensitas penggunaan TikTok.

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan empiris bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam kajian literasi digital dan kesehatan psikologis Generasi Z. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat pemahaman mengenai mekanisme hubungan antara pengendalian diri dan *FoMO* dalam konteks penggunaan media sosial, dengan menegaskan bahwa regulasi diri berperan sebagai benteng psikologis terhadap tekanan sosial dan kecemasan ketinggalan informasi. Secara empiris, penelitian ini menyediakan bukti kuantitatif bahwa kemampuan pengendalian diri berkorelasi kuat dengan tingkat *FoMO* pada pengguna TikTok, sekaligus menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada

peningkatan pengendalian diri, literasi digital, pengelolaan waktu layar, dan penggunaan media sosial yang lebih sehat bagi Generasi Z.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, studi selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain kuasi-eksperimental atau eksperimental dengan kelompok kontrol guna menguji secara lebih kuat efektivitas program peningkatan pengendalian diri atau literasi digital dalam menurunkan *FoMO*. Selain itu, perluasan jumlah dan karakteristik sampel, baik dari wilayah yang berbeda maupun dari berbagai platform media sosial, penting dilakukan untuk meningkatkan validitas eksternal temuan. Penelitian mendatang juga dapat mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar dinamika psikologis di balik pengalaman *FoMO*, strategi pengendalian diri, serta konteks sosial penggunaan TikTok dapat dipahami secara lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Annur, C. M. (2024). *Pengguna TikTok Indonesia Tertinggi di Asia Tenggara*. Katadata Insight Center.

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin, 80*(4), 286–303. https://doi.org/10.1037/h0034845

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2021). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science, 7*(2), 201–210.

Dwi Wijaya, R., & Mashud, M. (2020). Penggunaan Media Sosial TikTok pada Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 8*(2), 123–134.

Fahsya, N. K. P. A., & Junaidi, A. (2025). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok. *Kiwari, 4*(1), 61–70.

Herawati, N., Rachmawati, Y., & Putri, D. A. (2022). Self-Regulation dan Perilaku Adiktif Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial, 20*(1), 45–58.

Hermawan, A., & Yusran, H. L. (2017). *Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif*. Kencana.

Hermawan, S., & Amirullah, A. (2021). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

Junita, R. (2024). TikTok sebagai Media Sosial Populer Generasi Z. *Jurnal Media Digital, 6*(1), 11–20.

Kusumaisna, R. (2023). Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Perkembangan, 5*(2), 87–98.

Laka, B., Rofiqoh, S., & Hidayat, T. (2024). Karakteristik Penggunaan Media Digital pada Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Global, 13*(1), 33–45.

Li, X., Zhang, Y., & Wang, Y. (2021). Self-control and problematic social media use: The mediating role of FoMO. *Computers in Human Behavior, 115*, 106610.

Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Jakad Media Publishing.

Pastor, M., Escobar, M., & Pérez, M. (2022). Social media engagement and Generation Z behavior. *Journal of Youth Studies, 25*(6), 731–747.

Pratiwi, F., Susilo, M. N. I. B., & Amelia, C. R. T. (2022). Fear of Missing Out pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Philanthropy: Journal of Psychology, 6*(1), 61–76. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4861

Rahmana, A., & Damariswara, R. (2022). Tren Penggunaan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 11*(3), 301–312.

Rizal, M., & Herawaty, Y. (2025). Regulasi Diri dan Kecemasan Digital pada Generasi Muda. *Jurnal Psikologi Indonesia, 14*(1), 1–14.

Safaat, R. (2024). *Statistik Penggunaan Media Sosial Indonesia 2024*. DataReportal Indonesia.

Soetikno, N., & Andreane, R. (2022). Fear of Missing Out dan Regulasi Diri pada Pengguna YouTube. *Jurnal Psikologi Sosial, 19*(2), 95–108.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Via, A. (2025). *Statistik Pengguna TikTok Indonesia 2025*. Meltwater Indonesia.

Wang, P., Zhao, M., & Lei, L. (2022). Short-video exposure and social comparison anxiety. *Computers in Human Behavior, 128*, 107090.