

ABSTRAK

Mut Mainah. 190541100128. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Fomo pada Pengguna Aplikasi Tik Tok Gen Z di Bangkalan, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura, 2026

Teknologi digital saat ini mengubah cara masyarakat berkomunikasi, khususnya bagi Generasi Z yang sangat aktif di media sosial. Salah satu platform yang paling digemari adalah TikTok. Kontennya yang menarik dan terus diperbarui membuat pengguna betah berlama-lama, namun hal ini juga memicu kecemasan takut tertinggal tren atau informasi, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kemampuan kontrol diri bisa memengaruhi atau menekan tingkat FoMO tersebut pada Generasi Z pengguna TikTok di Kabupaten Bangkalan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Data dikumpulkan melalui kuesioner, lalu diolah menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan FOMO. Hubungan antara kedua variabel ini tergolong kuat dengan nilai $SR = 0,728S$. Selain itu, kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 53% ($SR^2 = 0,530S$) dalam menjelaskan variasi FoMO, sementara 47% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Semakin baik kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah pula tingkat FoMO yang mereka rasakan saat bermain TikTok. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi ilmiah dalam bidang psikologi, sekaligus menjadi masukan untuk program literasi digital. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah variabel lain dan memperluas wilayah sampel agar hasil riset bisa diterapkan secara lebih luas.

Kata kunci: Kontrol diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), TikTok, Generasi Z, media sosial.

ABSTRACT

Mut Mainah. 190541100128. *The Effect of Self-Control on Fomo Tendencies Among Gen Z TikTok Users in Bangkalan, Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunodjoyo University, Madura, 2026*

Digital technology is currently changing the way people communicate, especially for Generation Z, who are highly active on social media. One of the most popular platforms is TikTok. Its engaging and constantly updated content keeps users engaged for extended periods, but this also triggers anxiety about missing out on trends or information, known as Fear of Missing Out (FoMO). This study aims to determine whether self-control can influence or suppress FoMO levels among Generation Z TikTok users in Bangkalan Regency. The research method used was quantitative with a causal associative design. Data were collected through questionnaires and then processed using simple linear regression analysis with the help of IBM SPSS. The test results showed that self-control has a significant influence on FoMO tendencies. The relationship between these two variables is considered strong, with an R value of 0.728. Furthermore, self-control contributed 53% ($SR^2 = 0.530$) in explaining variations in FoMO, while the remaining 47% was influenced by other factors outside this study. The better a person's self-control, the lower their FoMO levels while playing TikTok. The results of this study are expected to serve as a scientific reference in the field of psychology and provide input for digital literacy programs. For future researchers, it is recommended to add other variables and expand the sample area so that the research results can be applied more widely.

Keywords: Self-control, Fear of Missing Out (FoMO), TikTok, Generation Z, social media.