



Self-Control sebagai Faktor dalam Menghadapi Fear of Missing Out pada Generasi Z

Audrey Zerlina¹, Merly Erlina^{2*}

¹⁾ aureyzerlina30@gmail.com, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Indonesia

²⁾ merlyerlina@gmail.com, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Indonesia

*) Coressponden Author

Article Info:

Keywords:

Fear of Missing Out
Self-Control
Generation Z

Article History:

Received : 17 November 2025
Revised : 25 November 2025
Accepted : 29 November 2025

Article Doi:

[10.22441/merpsy.v17i2.36556](https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i2.36556)

How to cite :

Abstract:

Fear of Missing Out in this context is defined as the feeling of worry or anxiety when individuals feel left behind from the experiences or information of others, which triggers the desire to stay connected to the activities of others through social media. This study was conducted on 195 social media users. The research method used a quantitative approach with correlational data analysis techniques. Sampling was conducted using non-probability sampling with purposive sampling techniques. Data collection was carried out using several instruments, namely the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) and the Brief Self-Control Scale. The results of the study revealed a negative and significant relationship between self-control and FoMO. This means that the higher an individual's self-control ability, the lower the likelihood of experiencing FoMO. Conversely, when self-control is low, the tendency to experience FoMO becomes higher. Therefore, it can be concluded that the hypothesis (Ha) is accepted.

Zerlina, A., & Erlina, M. (2025). *Self control sebagai faktor dalam menghadapi fear of missing out pada generasi Z*. *Merpsy Journal*, 117(2), 182-193. [10.22441/merpsy.v17i2.36556](https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i2.36556)

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial manusia secara fundamental. Salah satu kelompok yang paling terdampak oleh kemajuan ini adalah Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012. Generasi ini dikenal sebagai *true digital natives* karena sejak kecil telah terbiasa berinteraksi dengan internet, media sosial, dan berbagai perangkat digital (Stillman & Stillman, 2018). Bagi mereka, teknologi bukan sekadar alat bantu, melainkan bagian integral dari identitas diri (Singh & Dangmei, 2016). Generasi Z dikategorikan sebagai *mobile-first generation* karena sebagian besar aktivitas digital mereka dilakukan melalui perangkat seluler seperti smartphone (Glendening, 2024).

Kehadiran teknologi dan media sosial telah membentuk dinamika psikologis baru di kalangan generasi ini. Kota Tangerang, sebagai wilayah urban yang berbatasan langsung dengan DKI Jakarta, mencerminkan kompleksitas sosial ekonomi yang tinggi. Berdasarkan data BPS Kota Tangerang (2025), terdapat sekitar 608.449 jiwa Generasi Z atau 31,56% dari total populasi. Kondisi ini menjadikan Generasi Z di Tangerang relevan untuk dikaji karena mereka hidup di lingkungan yang sarat dengan tekanan sosial dan paparan digital intens, yang dapat memunculkan fenomena psikologis seperti *fear of missing out* (FoMO). Fenomena FoMO semakin menarik untuk diteliti karena mencerminkan bentuk kecemasan sosial modern yang tumbuh seiring meningkatnya kebutuhan akan koneksi dan eksistensi diri di dunia maya.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kecemasan terhadap kemungkinan tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap berharga (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini mendorong individu untuk tetap terhubung dan aktif di dunia digital guna memenuhi kebutuhan sosial dan eksistensialnya (Julianingsih & Damayanti, 2022). Dalam konteks Generasi Z, media sosial menjadi medium utama yang memperkuat FoMO. Platform seperti *Instagram*, *TikTok*, *YouTube*, dan *Facebook* memberikan akses langsung terhadap kehidupan orang lain dan memfasilitasi perbandingan sosial secara terus-menerus (Ahdiat, 2024). Akibatnya, muncul kecenderungan untuk menunjukkan citra diri ideal, meniru tren, dan mempertahankan keterlibatan digital meski disertai tekanan emosional (Nafisa &

Kusuma Salim, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai faktor eksternal yang mampu memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, terutama bagi generasi muda yang masih berada pada fase pembentukan identitas diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, stres, serta perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial (Perdana et al., 2024). FoMO juga dapat memicu perilaku konsumtif dan impulsif sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosial tertentu (Gupta & Sharma, 2021). Selain itu, FoMO yang tinggi dapat menurunkan produktivitas, mengganggu fokus belajar, serta menghambat kemampuan pengambilan keputusan karena individu lebih berorientasi pada stimulus sosial ketimbang tujuan pribadi. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan kualitas hidup dan keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor internal yang dapat membantu individu mengendalikan efek negatif dari fenomena ini. Salah satunya adalah *self-control*.

Self-control didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan agar sejalan dengan tujuan jangka panjang (Tangney et al., 2004). Individu dengan *self-control* yang baik mampu menahan dorongan impulsif dan mengelola kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan digital. *Self-control* berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons situasi sosial yang menimbulkan stres atau perbandingan sosial berlebihan. Dalam konteks penggunaan media sosial, individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung mampu membatasi waktu online, mengelola keinginan untuk terus memantau aktivitas orang lain, dan lebih fokus pada kegiatan yang produktif. Dengan demikian, *self-control* dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap timbulnya FoMO dan dampak negatifnya.

Penelitian terdahulu mendukung peran *self-control* dalam mengurangi tingkat FoMO. Wahyunindya et al. (2021) menemukan bahwa semakin tinggi *self-control* individu, semakin rendah kecenderungan mengalami FoMO. Hasil serupa ditemukan oleh Maza & Aprianty (2022) serta Adelfia et al. (2024), yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara kedua variabel tersebut. Temuan ini diperkuat oleh Mufarida &

Santosa (2024), yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-control* tinggi mampu mengatur aktivitas digital secara lebih adaptif dibandingkan mereka yang memiliki kontrol diri rendah. Selain itu, penelitian lain juga menyoroti bahwa *self-control* dapat membantu menurunkan tekanan sosial yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa di wilayah perkotaan besar atau dengan latar belakang sosial ekonomi menengah ke atas, sehingga belum merepresentasikan kondisi generasi muda di daerah urban penyanga seperti Kota Tangerang.

Kota Tangerang dan daerah Tangerang Raya (Kota Tangerang, Kabupaten Tangerang, Tangerang Selatan) memiliki sifat sosial yang khas sebagai kota penyanga Jakarta. Sebagai area perkotaan yang terhubung dengan pusat aktivitas ekonomi nasional, Tangerang memiliki jumlah penduduk yang besar serta masyarakat yang sangat terhubung dengan budaya digital. Penduduk Tangerang menikmati koneksi cepat ke tren perkotaan berkat mobilitas tinggi menuju Jakarta dan interaksi intens dengan media sosial yang mencerminkan kehidupan kota besar.

Dalam konteks ini, masyarakat Tangerang memiliki dua ciri utama FOMO. Pertama, terdapat tekanan sosial vertikal, yaitu dorongan untuk memenuhi standar hidup di kota besar seperti Jakarta agar tidak dianggap tertinggal dari kelas sosial. Kedua, terdapat tekanan horizontal, yaitu dorongan dari teman sebaya atau komunitas digital untuk ikut serta dalam tren yang sedang populer. Kombinasi kedua tekanan ini menghasilkan kondisi psikososial yang mendorong seseorang untuk mengikuti tren tertentu meskipun tidak selalu selaras dengan kebutuhan atau situasi ekonomi mereka.

Fenomena ini terlihat jelas dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat Tangerang, seperti pola konsumsi, mode, kuliner, kebiasaan berkumpul di kafe estetik, dan budaya membangun citra diri melalui media sosial. Salah satu fenomena nyata yang sering disorot media adalah perubahan gaya berpakaian remaja Gen Z di Tangerang yang sangat dipengaruhi tren media sosial. Pelajar mengikuti tren fashion seperti *tote bag*, *hoodie oversized*, *chunky sneakers*, hingga gaya berpakaian estetika *TikTok* sebagai bentuk eksistensi sosial. Tren fashion remaja ini berkaitan erat dengan

di mana remaja merasa perlu tampil sesuai standar kekinian agar dapat diterima dalam kelompok sosialnya (Tangerang Daily.id, 2025). Fenomena *thrifting* berkembang pesat di Tangerang seiring viralnya budaya *thrifting* di media sosial. Banyak remaja rela datang lebih awal atau mengantre di toko *thrift* saat ada stok baru karena takut kehilangan barang *vintage* atau fashion unik yang sedang viral. Hal ini menunjukkan betapa kuatnya peran FOMO dalam mendasari permintaan pasar *thrifting* di Tangerang (MetroTVNews.com, 2025).

Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam konteks lokal, khususnya di Indonesia, dan lebih spesifik pada populasi Generasi Z di Kota Tangerang. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada populasi umum atau mahasiswa tanpa mempertimbangkan faktor sosial-ekonomi dan tekanan digital yang khas di wilayah perkotaan penyanga Jakarta.

Selain itu, penelitian yang mengaitkan aspek *self-control* dengan intensitas dan pengalaman emosional FoMO di kalangan Generasi Z di daerah urban masih terbatas. Adanya kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang lebih kontekstual dan empiris agar hasilnya dapat digunakan untuk memahami kondisi psikologis generasi muda secara lebih mendalam.

Penelitian ini hadir untuk menutup kesenjangan tersebut dengan mengkaji bagaimana tingkat *self-control* berperan dalam memengaruhi FoMO pada Generasi Z di Kota Tangerang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi digital, khususnya mengenai dinamika kontrol diri dan kecemasan sosial di era modern. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi edukatif dan program literasi digital yang membantu generasi muda mengelola tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial secara berlebihan, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri, serta mendorong perilaku digital yang lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control*, tetapi juga memberikan manfaat nyata dalam upaya membangun generasi yang adaptif dan seimbang dalam menghadapi tantangan era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *self-control* dan *fear of missing out* saling berhubungan pada generasi Z pengguna media sosial. Sampel penelitian ini adalah 195 responden Generasi Z yang berusia 15 hingga 29 tahun yang menggunakan media sosial, dengan domisili di wilayah Kota Tangerang menggunakan teknik purposive sampling.

Variabel *fear of missing out* diukur menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) milik Przybylski et al. (2013) melalui proses penerjemahan item dan skala respon item ke dalam Bahasa Indonesia. FoMOs memiliki 10 item yang dikelompokkan ke dalam dua dimensi yakni, 4 item untuk dimensi *self* dan 6 item untuk dimensi *relatedness*. Skala *likert* dengan pilihan jawaban dari 1 hingga 4 dalam pengukuran FoMOs, yakni 1 (semua pernyataan tidak menggambarkan saya) hingga (sangat tepat menggambarkan saya).

Peneliti melakukan uji validitas melalui *expert judgment* yang melibatkan dua ahli psikologi sosial dan psikologi perkembangan untuk menilai kesesuaian item dengan karakteristik responden Generasi Z. Validitas skala diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan mempertimbangkan nilai *factor loading* setiap item. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai loading di atas 0,40, yang menandakan bahwa item-item tersebut valid dan secara signifikan merepresentasikan konstruk *fear of missing out*. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach's* dan menghasilkan nilai 0,891, yang berarti instrumen ini memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan dapat diandalkan untuk mengukur tingkat FoMO pada Generasi Z.

Selain itu variabel *self-control* menggunakan *Brief Self-Control Scale* milik Tangney et al. (2004) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Yusainy (2017) yang meliputi 13 item dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert dengan skala 1 sampai 4 seperti 1 (sangat tidak seperti saya) hingga 4 (sangat seperti saya). . Validitas skala diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan

mempertimbangkan nilai *factor loading* setiap item. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai loading di atas 0,35, yang menandakan bahwa item-item tersebut valid dan secara signifikan merepresentasikan konstruk *self-control*. Proses adaptasi bahasa telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, sehingga versi yang digunakan dalam penelitian ini telah disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia. Hasil reliabilitas melalui perhitungan *Alpha Cronbach's* sebesar 0,903, menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik untuk digunakan dalam mengukur tingkat *self-control* responden.

Prosedur penelitian dilakukan secara *online* menggunakan media *Google Form*, yang disebarluaskan melalui berbagai *platform* seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp*. Sebelum mengisi kuesioner, setiap responden diberikan *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan penyaringan jawaban untuk memastikan hanya data lengkap dan valid yang digunakan dalam analisis. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara *self-control* dan *fear of missing out*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS versi 22 for windows dan *Jamovi*.

Hasil

Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode statistik parametrik, yang mengharuskan data dari masing-masing variabel memiliki sebaran normal. Karena itu, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data sebelum melaksanakan pengujian hipotesis.

Tabel 1.

Hasil uji normalitas

Variabel	Unstandardized	Keterangan
<i>Self-control</i> dan <i>Fear of missing out</i>	,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yang ditampilkan dalam tabel 1, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.200. Ini menunjukkan bahwa nilai

signifikansi tersebut $0.200 > 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 2.
Hasil uji linearitas

Variabel	Indeks Linearitas (F)		Taraf Signifikansi (p)		Keterangan
	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from linearity</i>	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from linearity</i>	
<i>Self-control dengan Fear of missing out</i>	28,807	29,354	.000	.418	Normal

Berdasarkan Tabel 2 pada bagian *linearity*, diketahui bahwa variabel *self-control* dan *fear of missing out* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara *self-control* dan *fear of missing out*.

Tabel 3.
Kategorisasi Hipotetik *Fear of Missing Out* dan *Self-control*

Variabel	Kategori	Nilai Rujukan	Frekuensi	Persentase
<i>Fear of Missing Out</i>	Rendah	< 19,5	90	46,2%
	Sedang	20 – 29,5	88	45,1%
	Tinggi	30 >	17	8,7%
<i>Self-control</i>	Rendah	< 23,5	6	3,1%
	Sedang	24 – 35,5	129	66,2%
	Tinggi	36 >	60	30,8%

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa generasi Z pengguna media sosial di Kota Tangerang umumnya berada pada kategori sedang dalam *self-control* yaitu sebanyak 129 responden (66,2%). Pada variable FoMO, mayoritas pada kategori rendah yaitu 90 responden (46,2%).

Tabel 4.

Hasil uji korelasi

	<i>Correlation Coefficient</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Self-control</i> dan <i>Fear of missing out</i>	-0,359**	0,000	Korelasi Negatif dan Kategori Rendah

Berdasarkan Tabel 4 uji korelasi menyatakan bahwa *fear of missing out* berkorelasi dengan *self-control* ($0,000 < 0,05$) dengan arah negatif yang ditandai dengan nilai sig. Yang bersifat negatif dan dalam kategori sedang yaitu berdasarkan nilai *correlation coefficient* sebesar -0,359**. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-control* berperan dalam mempengaruhi tingkat FoMO pada Generasi Z, meskipun kekuatan hubungannya tidak terlalu kuat.

Tabel 5.

Hasil uji korelasi antar dimensi

Variabel	Dimensi	<i>Fear of Missing Out</i>	
		<i>Self</i>	<i>Relatedness</i>
<i>Self-Control</i>	<i>Self-Discipline</i>	-.229**	-.163**
	<i>Non-Implusive</i>	-.307**	-.288**
	<i>Healty Habits</i>	-.370**	-.341**
	<i>Work Ethic</i>	-.271**	-.261**
	<i>Reliability</i>	-	-

Tabel 5 di atas menyatakan hasil hubungan antar dimensi bahwa setiap dimensi *self-control* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap dimensi FoMO, yaitu *self* dan *relatedness*. Dengan kata lain, peningkatan kemampuan *self-control* pada setiap dimensi yang dimiliki individu cenderung disertai dengan penurunan kecenderungan untuk mengalami FoMO. Korelasi antar dimensi yang paling kuat ditunjukkan oleh hubungan antara *Healty Habits* dengan *Relatedness* ($r = -.307**$, $p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kedisiplinan diri individu, maka semakin kuat pula kemampuannya dalam menahan tekanan sosial di

lingkungan media sosial, seperti melihat teman berkumpul tanpa dirinya atau melewatkkan acara tertentu.

Diskusi

Mengacu pada hasil uji hipotesis penelitian melalui uji korelasional menggunakan analisis parametrik yaitu *Pearson Correlation*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan dengan kekuatan hubungannya yang rendah antara *self-control* dengan FoMO pada Generasi Z di Kota Tangerang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-control* yang tinggi umumnya mengalami FoMO yang rendah. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih sering merasakan FoMO. Temuan ini membuktikan bahwa *self-control* menjadi bagian dari faktor yang berkaitan dengan FoMO pada Generasi Z. Pernyataan ini selaras dengan hasil penelitian Wulandari (2020) yang menjelaskan bahwa *self-control* berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi individu mengalami FoMO.

Selanjutnya pada hasil uji hipotesis penelitian, dapat diketahui bahwa *self-control* memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO. Hal ini dapat terjadi karena keduanya memainkan peran penting dalam mengatur perilaku pengguna saat berinteraksi di media sosial. Individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung mampu mengelola dorongan untuk terus menerus memeriksa media sosial, sehingga mereka tidak mudah terdistraksi oleh informasi yang tidak relevan dan tidak mengalami kecemasan akibat ketinggalan informasi. *Self-control* yang baik juga membantu individu menetapkan batasan dalam penggunaan media sosial secara lebih sehat dan seimbang.

Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self-control* dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami FoMO, yaitu perasaan cemas, gelisah, dan takut tertinggal dari aktivitas atau informasi yang dibagikan orang lain di media sosial. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk terus-menerus membuka dan memantau media sosial secara berlebihan. Selain berdampak buruk, perilaku ini juga dapat mengganggu kelancaran aktivitas sehari-hari terhadap kesejahteraan psikologis, seperti

meningkatnya tingkat stres, menurunnya konsentrasi, hingga terganggunya kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Maza dan Aprianty (2022), juga menemukan bahwa individu yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik cenderung tidak mudah mengalami FoMO. Individu mampu mengendalikan emosi, pikiran, dan perasaan mereka saat berinteraksi dengan pengguna lain di media sosial, sehingga mereka tidak merasa cemas, takut, atau khawatir tertinggal dari berbagai peristiwa atau pengalaman yang dibagikan orang lain. Penelitian lain oleh Sujarwo dan Maula Rosada (2023) menyatakan bahwa kemampuan mengendalikan diri memungkinkan individu untuk mengatur perilaku penggunaan media sosial secara proporsional dan tidak berlebihan.

Dalam konteks tersebut, kondisi sosial Kota Tangerang menjadi relevan karena karakteristik sebagai kota penyangga metropolitan membuat warganya lebih terekspos pada dinamika media sosial yang cepat dan kompetitif. Tangerang memiliki populasi muda yang tinggi, mobilitas harian yang intens, serta budaya digital yang berkembang pesat akibat kedekatannya dengan pusat ekonomi Jakarta. Lingkungan sosial seperti ini sering menimbulkan tekanan sosial implisit untuk selalu terhubung, memperbarui informasi, dan mengikuti tren gaya hidup urban. Situasi tersebut berpotensi memperkuat kecenderungan FoMO, terutama pada individu dengan tingkat *self-control* yang rendah.

Sebaliknya, selaras dengan temuan Maza dan Aprianty (2022) serta Sujarwo dan Maula Rosada (2023), generasi Z Kota Tangerang yang memiliki kemampuan pengendalian diri lebih baik dapat menyikapi paparan digital yang intens secara lebih adaptif, misalnya dengan membatasi penggunaan gawai, menyeleksi konten yang dikonsumsi, serta tidak mudah terjebak pada perbandingan sosial daring. Dengan demikian, kekhasan Tangerang sebagai kota penyangga bukan hanya konteks geografis, tetapi juga faktor yang memperkuat atau memediasi dinamika antara *self-control* dan FoMO.

Kemudian dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis korelasi antar dimensi guna mengidentifikasi hubungan spesifik antara dimensi pada *self-control*

dengan dimensi FoMO. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh dimensi FoMO memiliki korelasi negatif dan signifikan terhadap dimensi-dimensi *self-control*. Korelasi tertinggi ditemukan antara dimensi *Healthy Habits* pada *self-control* dengan dua dimensi FoMO, yaitu *self* dan *relatedness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kebiasaan sehat yang dimiliki oleh individu seperti menjaga pola tidur, mengatur waktu secara efektif, serta membatasi penggunaan media sosial semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang mereka alami.

Hal ini diperkuat oleh Galla & Duckworth (2016) yang menekankan bahwa manfaat utama dari *self-control* tidak hanya berasal dari kemampuan sadar untuk menahan godaan, tetapi juga dari terbentuknya kebiasaan positif yang berlangsung secara otomatis dalam kehidupan sehari-hari. Individu, khususnya dari kalangan Generasi Z, yang menerapkan pola hidup sehat cenderung lebih mampu mengelola waktu, menjaga fokus, serta menghindari perilaku impulsif, seperti kecenderungan untuk terus-menerus memantau aktivitas di media sosial. Hal ini memungkinkan mereka untuk meminimalkan potensi munculnya FoMO. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan penelitian Przybylski et al. (2013), yang menyatakan bahwa FoMO umumnya muncul pada individu yang mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar, seperti keterhubungan sosial dan kontrol diri terhadap dorongan untuk tetap terhubung secara digital.

Di sisi lain, korelasi terendah ditemukan pada hubungan antara dimensi *Self-Discipline* dalam *self-control* dengan dimensi *self* dan *relatedness* dalam FoMO. Meskipun korelasinya tetap signifikan, kekuatan hubungannya relatif lemah. Hal ini dapat dijelaskan oleh fokus utama dari *self-discipline* yang cenderung berkaitan dengan keteraturan dalam menyelesaikan tugas dan mempertahankan rutinitas harian, yang tidak secara langsung bersinggungan dengan aspek emosional atau sosial yang menjadi pemicu utama munculnya FoMO. Dengan demikian, dimensi *self-control* yang berkaitan dengan regulasi gaya hidup dan impulsifitas tampaknya memberikan kontribusi yang lebih besar dalam mereduksi FoMO dibandingkan dengan dimensi yang lebih berfokus pada kedisiplinan dalam menjalankan tanggung jawab pribadi.

Pada bagian akhir analisis, peneliti melakukan uji beda berdasarkan usia responden. Hasilnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *self-control* maupun FoMO. Hasil ini sejalan dengan temuan Jo dan Armstrong (2016), yang menyatakan bahwa kemampuan *self-control* mencapai tingkat yang lebih stabil setelah masa remaja dan menjadi bagian dari karakteristik kepribadian individu. Dengan demikian, pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa muda, kemampuan *self-control* cenderung tidak banyak mengalami perubahan, yang menjelaskan tidak ditemukannya perbedaan dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* dan *fear of missing out* pada Generasi Z di Kota Tangerang. Hubungan di antara keduanya terjadi secara signifikan dengan tingkat kekuatan hubungan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam *self-control*, semakin rendah pula kemungkinan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, ketika tingkat *self-control* rendah, kecendrungan untuk merasakan FoMO menjadi lebih tinggi. Meskipun kekuatan hubungan antara kedua variabel ini tidak termasuk dalam kategori rendah, penelitian ini tetap menggambarkan peran *self-control* dalam membantu individu mengelola kecemasan yang muncul akibat merasa tertinggal terhadap informasi atau pengalaman sosial orang lain. Adapun temuan ini telah membuktikan diterimanya Ha dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan rendah antara *self-control* dan *fear of missing out*, disarankan agar penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi FoMO, seperti dukungan sosial, tingkat kecemasan sosial, atau kepribadian, sehingga pemahaman terhadap faktor-faktor penyebab FoMO menjadi lebih komprehensif. Penelitian berikutnya juga sebaiknya mengumpulkan data demografis yang lebih rinci, mencakup tingkat pendidikan,

lokasi tempat tinggal, dan kondisi ekonomi, agar dapat melihat perbedaan tingkat FoMO berdasarkan karakteristik responden. Selain itu, karena pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring tanpa pengawasan langsung, penelitian mendatang disarankan menggunakan metode campuran (*mixed method*) atau menambahkan proses tatap muka untuk meningkatkan keakuratan data dan memungkinkan interaksi langsung dengan responden.

Daftar Pustaka

- Ahdiat, A. (2024, September 24). *Media Sosial Favorit Gen Z dan Milenial Indonesia*. Retrieved from databoks: <https://databoks.katadata.co.id/infografik/2024/09/24/media-sosial-favorit-gen-z-dan-milenial-indonesia>
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2016). More than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate Relationship between Self-Control and Positive Live Outcomes. *J Pers Soc Psychol.*, 1–39. <https://doi.org/10.1037/pspp0000026>.
- Glendening, M. A. (2024). *Gen z's perceptions and use patterns of smartphone in nature-based reaction*.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Jo, Y., & Armstrong, T. (2016). The Development of Self-Control in Late Adolescence: An Analysis of Trajectories and Predictors of Change Within Trajectories. *Sage Journals*, 62(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0306624X16643786>
- Julianingsih, T., & Damayanti, I. (2022). *Locus of Control, FoMO, kecenderungan kecanduan internet pada penggemar Korean Wave*. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 23–37.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo)Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- MetroTVNews.com. (2025, 31 Oktober). Pedagang Thrifting di Tangerang Minta Ruang Dialog. Diperoleh dari <https://www.metrotvnews.com/read/NnjCeA3w-resah-larangan-impor-pakaian-bekas-pedagang-thrifting-di-tangerang-minta-ruang-dialog>, Diakses 10 Desember 2025.
- Mufarida, D. A. AL, & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201–212.

<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>

- Nafisa, S., & Kusuma Salim, I. (2022). Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Perdana, D. D., Widiayanti, W., Gushevinalti, G., & Perdana, D. D. (2024). Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Singh, A. P., & Dangmei, J. (2016). *Understanding the Generation Z: the Future Workforce. South -Asian Journal of Multidisciplinary Studies, April.*
- Stillman, D., & Stillman, J. (2018). *Generasi Z "Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja."* PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sujarwo, S., & Maula Rosada, M. (2023). Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- TangerangDaily.id. (2025, 7 November). Dampak FOMO terhadap Pengabaian Kearifan Lokal dan Krisis Identitas Gen Z. Diperoleh dari <https://tangerangdaily.id/tren-fashion-pelajar-gen-z-di-sekolah-antara-gaya-fomo-dan-identitas-diridigital/>, Diakses 10 Desember 2025.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Journal Of Personality* (Issue April). <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Wulandari, A. (2020). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. *Composites Part A: Applied Science and Manufacturing*.
- Yusainy, C. (2017). Self-control scale (SCS) versi brief. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 44(1), 2004. placeboresearchgroup.org