P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

FoMO Tren *Velocity* di TikTok: Hubungan Harga Diri dan Regulasi Diri pada Generasi Z

[1]Shalsabila Putri Azahra Ramadhan, [2]Yulianita

Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
Jl. Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat, Indonesia
E-mail: [1]Shalsabila.2224090029@upi-yai.ac.id, [2]Yulianita@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (*FoMO*) tren *velocity* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok. Populasi penelitian ini berjumlah 221 orang pengikut akun TikTok peneliti. Sampel penelitian berjumlah 141 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala *Likert*, meliputi skala *FoMO*, skala harga diri, dan skala regulasi diri. Analisis data dilakukan dengan bantuan program JASP versi 0.97 *for Windows*. Hasil uji *multivariate correlation* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan regulasi diri secara bersama-sama dengan *FoMO* tren *velocity* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok ($R = 0{,}096;\ p = 0{,}534$). Kombinasi harga diri dan regulasi diri hanya memberikan kontribusi sebesar 0,9% terhadap *FoMO*, sedangkan 99,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, hasil uji *bivariate correlation* menunjukkan bahwa harga diri ($r = 0{,}040;\ p = 0{,}636$) maupun regulasi diri ($r = -0{,}007;\ p = 0{,}938$) secara parsial juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *FoMO*.

***Kata kunci:* Fear of Missing Out (FoMO); Harga Diri; Regulasi Diri; Tren Velocity: Generasi Z; TikTok**

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-esteem and self-regulation with Fear of Missing Out (FoMO) regarding velocity trends in Generation Z TikTok social media users. The population of this study consisted of 221 followers of the researcher's TikTok account. The sample comprised 141 individuals selected using the purposive sampling technique. Data were collected using Likert-scale questionnaires, including the FoMO scale, self-esteem scale, and self-regulation scale. Data were analyzed using JASP version 0.97 for Windows. The results of the multivariate correlation test indicated no significant relationship between self-esteem and self-regulation together with Fear of Missing Out (FoMO) regarding velocity trends in Generation Z TikTok social media users ($R = 0.096;\ p = 0.534$). Combined, self-esteem and self-regulation contributed only 0.9% to FoMO, while the remaining 99.1% was influenced by other factors not examined in this study. Furthermore, bivariate correlation tests showed that neither self-esteem ($r = 0.040;\ p = 0.636$) nor self-regulation ($r = -0.007;\ p = 0.938$) partially had a significant relationship with FoMO.

***Keyword*: Fear of Missing Out (FoMO); Self-Esteem; Self-Regulation; Velocity Trend; Generation Z; TikTok**

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

1. PENDAHULUAN

Kemajuan tehnologi berbasis daring dan internet telah mendorong transformasi yang signifikan terhadap dinamika interaksi sosial publik, terutamanya bagi kalangan usia muda. Di antara ragam platform yang ada, aplikasi TikTok menjadi salah satu media sosial dengan lonjakan pengguna yang amat signifikan, yang mana menjadi media ekspresi diri sekaligus sarana konsumsi informasi berbasis video pendek. Sebagai kelompok *digital native*, Generasi Z menjadi demografi pengguna paling dominan yang terbilang amat responsif dalam mengadopsi berbagai tren populer di platform tersebut. Tingginya intensitas penggunaan TikTok yang tinggi tidak hanya mempengaruhi gaya hidup penggunanya, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, termasuk munculnya gejala *FoMO*, yang merujuk pada rasa cemas saat seseorang menganggap dirinya terisolasi dari pembaruan informasi, kegiatan, serta tren terkini Kholizha et al., (2025).

Kecenderungan *FoMO* pada generasi Z semakin meningkat seiring karakteristik TikTok yang berbasis algoritma *personalisasi*, sehingga pengguna terus menerus terekspos pada konten yang relevan serta menarik secara emosional. Kondisi ini memicu dorongan untuk terus terhubung dan mengikuti perkembangan tren, termasuk di dalamnya tren *"velocity"* yang menekankan kecepatan dalam mengkonsumsi maupun merespons konten. Dampaknya, individu dapat mengalami kecemasan, kegelisahan bahkan tekanan sosial ketika tidak mampu mengikuti arus informasi yang sangat cepat Rahardjo & Soetjiningsih (2022).

Dalam konteks TikTok, tren velocity menjadi salah satu fenomena yang banyak diikuti oleh Generasi Z karena sering muncul pada halaman *For You Page (FYP)* dan digunakan untuk menampilkan berbagai aktivitas, pencapaian, maupun momen sosial secara menarik. Popularitas tren tersebut mendorong banyak pengguna untuk ikut membuat atau mengonsumsi konten populer demi menjaga pemahaman terhadap dinamika tren, sehingga terhindar dari rasa terisolasi di lingkungan sosialnya.

Secara psikologis, munculnya *FoMO* tidak terlepas dari faktor internal individu, seperti regulasi diri dan harga diri. Regulasi diri berperan dalam kemampuan individu mengontrol perilaku, emosi serta penggunaan media sosial secara adaptif. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *FoMO*, dimana semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi kecenderungan *FoMO* pada pengguna TikTok Aziziyah et al., (2023).

Di samping itu, *self-esteem* memegang peranan krusial dalam menentukan cara seseorang menafsirkan interaksi sosial di ranah digital. Seseorang dengan tingkat harga diri yang rendah terbilang lebih riskan mengalami komparasi sosial serta tekanan untuk menyelaraskan diri dengan tren, yang pada gilirannya memperbesar kecenderungan *FoMO*. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara *FoMO* dengan variabel psikologis seperti regulasi diri, sebagian besar penelitian masih berfokus pada satu variabel prediktor secara parsial. Selain itu, penelitian yang secara spesifik mengaitkan *FoMO* dengan fenomena tren *"velocity"* di TikTok masih sangat terbatas, terutama dalam konteks generasi Z di Indonesia. Padahal, karakteristik tren yang cepat dan dinamis pada TikTok berpotensi memperkuat intensitas *FoMO* secara berbeda dibandingkan *platform* media sosial lainnya. Hal ini menunjukkan adanya riset gap terkait integrasi antara variabel harga diri, regulasi diri dan konteks spesifik tren digital yang berkembang saat ini.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengkaji hubungan antara harga diri dan regulasi diri secara bersamaan dengan *FoMO* dalam konteks tren *velocity* pada

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

pengguna TikTok generasi Z. Urgensi penelitian ini didasarkan pada meningkatnya penggunaan aplikasi TikTok dikalangan Generasi Z, yang berisiko mengganggu stabilitas mental serta *psychological well-being*. Tanpa adanya penanganan dan regulasi yang tepat, *FoMO* dapat menimbulkan berbagai dampak seperti, kecemasan, ketidakpuasan diri hingga perilaku adiktif terhadap media sosial.

2. LANDASAN TEORI

Fear Of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah bentuk kecemasan sosial yang umum terjadi dalam kehidupan modern, khususnya pada era digital saat ini. *FoMO* menggambarkan kondisi psikologis di mana individu merasa khawatir tertinggal dengan peristiwa, pengalaman atau informasi yang menyenangkan yang dialami oleh orang lain yang berkaitan dengan kebutuhan psikologis. Menurut Przybylski et al., (2013), *FoMO* merupakan kekhawatiran yang meresap bahwa orang lain mungkin sedang memiliki pengalaman menyenangkan yang tidak diikuti oleh dirinya, dan dicirikan oleh dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Dadiotis & Roussos (2022) menyatakan bahwa *FoMO* merupakan ketakutan ketika orang lain mendapatkan pengalaman yang menyenangkan sementara individu merasa tertinggal, disertai dengan kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial. Berdasarkan uraian tersebut, *FoMO* dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk kecemasan sosial yang ditandai oleh kekhawatiran tertinggalnya pengalaman sosial yang dianggap menyenangkan sehingga mendorong individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Przybylski et al., (2013) mengemukakan bahwa *FoMO* berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar yang meliputi *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*. *competence* merujuk pada kebutuhan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan menunjukkan kapasitas dirinya. *autonomy* berkaitan dengan kebutuhan untuk membuat keputusan secara mandiri dan melaksanakan aktivitas tanpa kontrol dari pihak lain. Sementara itu, *relatedness* merupakan kebutuhan untuk merasa terikat dengan orang lain, menjadi bagian dari kelompok, mendapatkan perhatian, dan merasa diperhatikan. Dalam penelitian ini, aspek *FoMO* yang digunakan mengacu pada teori Przybylski et al., (2013).

Mahmud et al., (2023) menyebutkan harga diri, regulasi emosi, dan interaksi sebagai faktor yang memengaruhi *FoMO*. Sementara itu, Dwiputri et al., (2022) mengemukakan harga diri, regulasi diri, dan gender sebagai faktor yang berkaitan dengan *FoMO*. Berdasarkan faktor tersebut, penelitian ini memfokuskan pembahasan pada harga diri dan regulasi diri sebagai variabel yang diteliti hubungannya dengan *FoMO*.

Harga Diri

Harga diri merupakan konsep psikologis yang menggambarkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri, baik secara kognitif maupun emosional, dalam kaitannya dengan penerimaan sosial dan citra pribadi. Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri merupakan sikap positif atau negatif yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, yang berkaitan dengan sejauh mana individu merasa layak, berharga, dan diterima. Bailey (2003) menjelaskan bahwa harga diri merupakan kondisi mental yang kompleks dan bervariasi yang mencerminkan bagaimana individu memandang dirinya secara keseluruhan. Berdasarkan uraian tersebut, harga diri dalam penelitian ini dipahami sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup keberhargaan, penerimaan, dan penghormatan terhadap diri.

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

Rosenberg (1965) mengemukakan aspek harga diri yang meliputi penerimaan diri dan penghormatan diri. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa menghakimi secara berlebihan. Penghormatan diri merupakan keyakinan bahwa dirinya layak dihargai dan dihormati oleh orang lain, serta memiliki rasa hak untuk memenuhi kebutuhan dan batas diri. Dalam penelitian ini, aspek harga diri yang digunakan mengacu pada teori Rosenberg (1965) karena dianggap sesuai sebagai bentuk evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya.

Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dirinya secara sadar demi mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep ini mencakup pengendalian terhadap pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga memungkinkan individu untuk tetap konsisten dengan nilai atau tujuan jangka panjangnya, meskipun dihadapkan pada godaan atau tekanan eksternal. Ozhiganova (2018) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kapasitas atau kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam berbagai situasi kehidupan. Baumeister et al., (2007) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kapasitas untuk mengubah respons diri agar sesuai dengan nilai, norma sosial, dan tujuan jangka panjang. Berdasarkan uraian tersebut, regulasi diri dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan sadar individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang, menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, serta mempertahankan kontrol diri dalam menghadapi tekanan maupun godaan.

Menurut Brown et al., (1999), regulasi diri meliputi *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing,* dan *assessing*. *Receiving* merupakan proses menerima informasi yang relevan, *evaluating* merupakan proses mengevaluasi informasi, *triggering* berkaitan dengan munculnya kecenderungan untuk melakukan perubahan, dan *searching* merupakan proses mencari solusi terhadap permasalahan. Selanjutnya, *formulating* merupakan proses merancang rencana untuk mencapai tujuan, *implementing* merupakan penerapan rencana melalui tindakan, sedangkan *assessing* merupakan proses mengukur efektivitas rencana yang telah dibuat. Dalam penelitian ini, aspek regulasi diri yang digunakan mengacu pada Brown et al., (1999).

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan menguji hubungan antara harga diri dan regulasi diri dengan *FoMO* tren *velocity* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok. Variabel terikat dalam penelitian adalah *FoMO,* sedangkan variabel bebas terdiri atas harga diri dan regulasi diri.

Populasi penelitian berjumlah 221 orang yang merupakan pengikut akun TikTok peneliti. Sampel penelitian berjumlah 141 responden yang diperoleh berdasarkan *sample size calculator*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek mencakup Generasi Z, aktif menggunakan TikTok, dan terdaftar sebagai pengikut akun TikTok peneliti.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Pengumpulan data dimulai pada 9 Mei 2026 dan berakhir pada 23 Mei 2026. Sebelum penelitian utama, dilakukan uji coba instrumen terhadap 30 partisipan yang berbeda dari sampel penelitian utama. Instrumen menggunakan model skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS),

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

Sesuai(S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Item terdiri atas *favorable* dan *unfavorable.*

Skala *FoMO* disusun berdasarkan Przybylski et al., (2013) dengan tiga aspek, yaitu *competence*, *autonomy*, dan *relatedness.* Blueprint awal terdiri atas 24 item. Skala harga diri disusun berdasarkan Rosenberg (1965) dengan dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri, terdiri atas 12 item. Skala regulasi diri disusun berdasarkan Brown et al., (1999) dengan tujuh aspek, yaitu *Receiving, Evaluating, Triggering, Searching, Formulating, Implementing,* dan *Assessing,* terdiri atas 28 item.

Validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* yang melibatkan enam ahli dan dianalisis menggunakan *Aiken's V*. Seluruh item pada skala *FoMO,* harga diri, dan regulasi diri memperoleh *Aiken's V* sebesar 1,00, melebihi batas minimum 0,78. Setelah itu dilakukan uji daya beda item dengan kriteria *item-rest correlation* sebesar 0,30. Pada skala *FoMO* terdapat 19 item terseleksi dari 24 item pada skala harga diri terdapat 8 item terseleksi dari 12 item dan pada skala regulasi diri terdapat 26 item terseleksi dari 28 item. *Reliabilitas* dihitung menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan JASP versi 0.97 for Windows. *Koefisien reliabilitas* masing-masing skala adalah 0,863 untuk *FoMO,* 0,760 untuk harga diri, dan 0,897 untuk regulasi diri.

Analisis data menggunakan JASP versi 0.97 *for Windows*. *Bivariate correlation* digunakan untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan *FoMO,* sedangkan *multivariate correlation/*regresi berganda digunakan untuk menguji hubungan harga diri dan regulasi diri secara simultan dengan *FoMO*. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov.* Data *FoMO,* harga diri, dan regulasi diri masing-masing memiliki nilai p sebesar 0,512; 0,195; dan 0,504 sehingga ketiganya memenuhi asumsi normalitas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Deskriptif

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa *FoMO* memiliki mean sebesar 63,19 yang termasuk kategori sedang (2 tinggi, 100 sedang, 39 rendah). Harga diri memiliki mean sebesar 48,64 dan berada pada kategori tinggi (110 tinggi, 30 sedang, 1 rendah). Regulasi diri memiliki mean sebesar 107,20 dan berada pada kategori tinggi (92 tinggi, 39 sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah).

Profil deskriptif tersebut menunjukkan pola yang menarik. Sebagian besar responden memiliki harga diri dan regulasi diri yang tergolong tinggi, tetapi *FoMO* tetap berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, tingginya harga diri dan regulasi diri pada responden tidak secara otomatis diikuti oleh rendahnya *FoMO*. Temuan deskriptif ini sejalan dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa kedua variabel internal tersebut tidak memiliki hubungan signifikan dengan *FoMO*. Hasil uji Kategorisasi dirangkum pada Tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Mean	Rendah	Sedang	Tinggi
FoMO	63,19	39	100	2
Harga diri	38,63	1	30	110
Regulasi diri	107,20	0	39	92

Hipotesis pertama menguji hubungan harga diri dengan *FoMO* menggunakan *bivariate correlation*. Hasil analisis memperoleh koefisien korelasi r = 0,040 dengan p = 0,636 (p > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan *FoMO* tren *velocity* pada Generasi Z pengguna TikTok. Dengan demikian, Ha1 ditolak dan H0 diterima.

Hipotesis kedua menguji hubungan regulasi diri dengan *FoMO*. Hasil analisis memperoleh r = −0,007 dengan p = 0,938

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

(p > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *FoMO* tren *velocity* pada Generasi Z pengguna TikTok. Dengan demikian, Ha2 ditolak dan H0 diterima.

Hipotesis ketiga menguji hubungan harga diri dan regulasi diri secara simultan dengan *FoMO* melalui korelasi berganda/regresi berganda. Hasil analisis memperoleh R = 0,096, p = 0,534, dan R^2 = 0,009. Nilai p yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan simultan tidak signifikan. Nilai R^2 sebesar 0,009 menunjukkan bahwa harga diri dan regulasi diri secara bersama-sama hanya menjelaskan 0,9% variasi *FoMO*, sedangkan 99,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, Ha3 ditolak dan H0 diterima. Hasil uji hipotesis bivariat dan multivariat dirangkum pada Tabel 1.2 berikut:

Tabel 1.2 Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis &Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi (p)
H1: Harga Diri -> *FoMO*	r = 0,040	p = 0,636 (p > 0,05)
H2: Regulasi Diri-> *FoMO*	r = −0,007	p = 0,938 (p > 0,05)
H3: Harga Diri & Regulasi Diri -> *FoMO*	R = 0,096 (R^2 = 0,009)	p = 0,534 (p >0,05)

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri tidak memiliki hubungan signifikan dengan *FoMO*. Temuan ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya penilaian individu terhadap keberhargaan dirinya tidak secara langsung menentukan tinggi rendahnya *FoMO* pada Generasi Z pengguna TikTok. Hasil tersebut sejalan dengan Wicaksono et al., (2019) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara harga diri dan *FoMO* pada mahasiswa tahun pertama. Sintiawan et al., (2021) juga menekankan bahwa *self-esteem* bukan satu-satunya faktor yang menentukan *FoMO* karena penggunaan media sosial dapat didorong oleh kebutuhan memperoleh informasi, berkomunikasi, dan menjaga konektivitas.

Tidak ditemukannya hubungan harga diri dengan *FoMO* juga dapat dipahami dari karakteristik penggunaan TikTok. Pengguna dapat membuka TikTok bukan untuk memperoleh validasi diri, melainkan untuk hiburan, memperoleh informasi, mengikuti perkembangan tren, atau sekadar mengisi waktu. Dalam konteks tren *velocity*, dorongan untuk memantau tren dapat muncul karena dinamika *eksternal platform* dan kebutuhan untuk tetap mengetahui perkembangan sosial. Oleh karena itu, individu dengan harga diri tinggi maupun rendah tetap memiliki peluang mengalami *FoMO* apabila mereka merasa perlu mengikuti informasi dan aktivitas yang sedang populer.

Hasil hipotesis kedua menunjukkan bahwa regulasi diri juga tidak memiliki hubungan signifikan dengan *FoMO*. Temuan ini sejalan dengan Sonia et al., (2022) yang menemukan bahwa regulasi diri tidak berkorelasi signifikan dengan *FoMO* pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang. Salah satu penjelasan yang dikemukakan dalam skripsi adalah bahwa regulasi diri yang digunakan bersifat umum sehingga belum secara khusus menangkap kemampuan mengatur perilaku penggunaan media sosial atau menghadapi *FoMO*. Dengan demikian, seseorang dapat memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dalam aspek akademik, pekerjaan, atau kehidupan pribadi, tetapi tetap mengalami *FoMO* ketika berhadapan dengan paparan tren digital yang terus muncul.

Karakteristik TikTok juga dapat menjelaskan hasil tersebut. Algoritma *For You Page (FYP)* secara terus-menerus menyajikan konten yang relevan dan menarik bagi pengguna. Akibatnya, baik individu dengan regulasi diri tinggi maupun rendah tetap memperoleh paparan terhadap tren populer. Ketika tren *velocity* berkembang dengan cepat,

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

pengguna dapat terdorong untuk memantau perubahan tersebut bukan semata-mata karena kurang mampu mengontrol diri, melainkan karena adanya kebutuhan untuk tetap terhubung dengan informasi dan lingkungan sosial.

Pada pengujian simultan, harga diri dan regulasi diri secara bersama-sama juga tidak memiliki hubungan signifikan dengan *FoMO*. Kontribusi kedua variabel hanya sebesar 0,9%, sehingga 99,1% variasi *FoMO* berkaitan dengan faktor lain di luar model. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa *FoMO* merupakan fenomena multifaktorial. Mahmud et al., (2023) dan Dwiputri et al., (2022) menguraikan faktor lain yang dapat berkaitan dengan *FoMO*, seperti regulasi emosi, interaksi sosial, *social comparison*, intensitas penggunaan media sosial, serta gender. Penelitian Piko et al.,(2025) juga menunjukkan pentingnya faktor seperti *social comparison*, adiksi media sosial, kesepian, dan perfeksionisme dalam memahami *FoMO*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa *FoMO* pada Generasi Z pengguna TikTok dalam konteks tren *velocity* lebih tepat dipahami sebagai fenomena yang kompleks. Tingginya harga diri dan regulasi diri pada mayoritas responden tidak membuat *FoMO* menjadi rendah secara otomatis. Faktor eksternal dan karakteristik penggunaan media sosial kemungkinan memiliki peranan yang lebih besar, khususnya ketika pengguna berhadapan dengan arus informasi yang cepat, kebutuhan untuk mengetahui tren, serta dorongan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung proses pengisian kuesioner.

Kondisi tersebut membuka kemungkinan adanya ketidakcermatan responden dalam membaca atau memahami item. Kedua, proses penjaringan responden membutuhkan perluasan distribusi kuesioner agar target sampel terpenuhi. Ketiga, regulasi diri yang digunakan bersifat umum sehingga belum secara khusus mengukur regulasi diri dalam perilaku penggunaan TikTok atau pengelolaan *FoMO*. Keterbatasan tersebut perlu diperhatikan ketika menginterpretasikan hasil penelitian.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *FoMO* tren *velocity* pada Generasi Z pengguna TikTok ($r = 0{,}040$; $p = 0{,}636$). Tidak terdapat pula hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *FoMO* ($r = -0{,}007$; $p = 0{,}938$). Secara simultan, harga diri dan regulasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *FoMO* ($R = 0{,}096$; $p = 0{,}534$; $R^2 = 0{,}009$). Kedua variabel tersebut secara bersama-sama hanya memberikan kontribusi sebesar 0,9%, sedangkan 99,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa *FoMO* pada Generasi Z pengguna TikTok merupakan fenomena kompleks yang kemungkinan lebih banyak berkaitan dengan faktor lain seperti intensitas penggunaan media sosial, regulasi emosi, *social comparison*, interaksi sosial, kebutuhan untuk terhubung, dan karakteristik tren digital.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, dosen pembimbing, seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aziziyah, D., Mufarida, A. L., & Santosa, R. P. (2024). *Hubungan Antara Self Control Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. 4*(2).

Bailey, J. A. (2003). The Foundation Of Self-Esteem. *Journal Of The National Medical Association*, *95*(5), 388–392.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The Self - Regulation Questionnaire. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovation in Clinical Pratice: A Sourcebook* (Vol. 17). Professional Resource Press.

Dadiotis, A., & Roussos, P. (2022). *Relationship between FoMO, Problematic Social Media Use, Self-Esteem, Negative Affectivity and Physical Exercise. A Structural Equation Model*. https://doi.org/10.20944/preprints202204.0306.v1

Dwiputri, M. N., Psikologi, M., Psikologi, P., Malang, U. M., Suryaningtyas, D., Hertisyahrani, E., & Hariyadi, M. H. (2022). *Jurnal Psikologi Perseptual Maraknya Fear of Missing Out dan Media Sosial di Kalangan Remaja*.

Kholizha, N., Fahsya, P. A., & Junaidi, A. (2025). *Nur Kholizha Putri Andini Fahsya, Ahmad Junaidi: Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok*.

Mahmud, A., Fitriah, E. A., & Gamayanti, W. (2023). Emotion Regulation as the Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents Fear of Missing Out. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(1), 51–58. https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20489

Ozhiganova, G. V. (2018). Self-Regulation And Self-Regulatory Capacities: Components, Levels, Models. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, *15*(3), 255–270. https://doi.org/10.22363/2313-1683-2018-15-3-255-270

Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to *FoMO* (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, *253*. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771

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

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (Fomo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(3), 460–465. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328

Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf

Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran*,

Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan, *1*(9), 738–745. https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745

Sonia, L., Se'u, Y., Nugraheni, M., Rahayu, M., & Info, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Jurnal Imiah Psikologi*, *10*(2), 445–454. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

Wicaksono, K. S., Nuzulia, F., & Hadiyati, R. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Number 2).