

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-CONTROL* AND *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) AMONG TEENAGERS WHO USE TIKTOK AT SMAN 1 BANGSAL

BY: QURROTU AINIL MUFIDAH

The high frequency of TikTok use among teenagers has the potential to trigger Fear of Missing Out (FoMO), which is anxiety stemming from the feeling of being left out of others' experiences or information. The immature self-control typical of teenagers is one of the factors that exacerbates this condition. This study aims to analyze the relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO) among TikTok-using teenagers at SMAN 1 Bangsal. The research design employed a correlational analysis with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 420 eleventh-grade students at SMAN 1 Bangsal, with a sample of 205 students were selected using cluster random sampling. The instruments used were the Self-Control Scale and the Fear of Missing Out Scale questionnaires. The results showed that the majority of respondents had moderate self-control 134 students (65.4%) and moderate FoMO 136 students (66.3%). The Spearman's Rho test revealed a significant negative correlation between self-control and FoMO, with a correlation coefficient of -0.651 and a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating that the higher a teenager's self-control, the lower their level of FoMO. These findings confirm that strengthening self-control through mindfulness exercises, cognitive-behavioral therapy, and time-management training supported by digital literacy education in schools and parental supervision is a key strategy for reducing FoMO among teenagers.

Keywords: Fear of Missing Out, Self-Control, Teenager, TikTok

ABSTRAK

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK DI SMAN 1 BANGSAL

OLEH : QURROTU AINIL MUFIDAH

Tingginya intensitas penggunaan media sosial TikTok di kalangan remaja berpotensi menimbulkan *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan akibat perasaan tertinggal dari pengalaman atau informasi orang lain. Kemampuan kontrol diri yang belum matang pada masa remaja menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal. Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Bangsal sebanyak 420 siswa dengan sampel 205 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Self Control Scale* dan *Fear of Missing Out Scale*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kontrol diri sedang sebanyak 134 siswa (65,4%) dan FoMO sedang sebanyak 136 siswa (66,3%). Uji *Spearman Rho* menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan FoMO dengan koefisien korelasi sebesar -0,651 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti semakin tinggi kontrol diri remaja maka semakin rendah FoMO yang dialaminya. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kontrol diri melalui latihan *mindfulness*, terapi kognitif-perilaku, dan pelatihan manajemen waktu yang didukung oleh edukasi literasi digital di sekolah dan pengawasan orang tua merupakan upaya penting dalam menurunkan FoMO pada remaja.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Kontrol Diri, Remaja, TikTok