

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z YANG BERSTATUS MAHASISWA**

Elyna Norma Amalia Savitri  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung  
Email : [elynasavitri@gmail.com](mailto:elynasavitri@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif UNISSULA dengan sampel berjumlah 369 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala kecenderungan adiksi media sosial terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,924, skala kontrol diri terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,890 dan skala FoMO terdiri dari 8 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,817. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji hipotesis yang pertama menunjukkan nilai  $R = 0,591$  dan  $F_{hitung} = 98,299$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada peran kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial. Hasil uji hipotesis yang kedua menunjukkan nilai  $r_{x1y} = -0,507$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada peran negatif kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi media sosial. Hasil uji hipotesis yang ketiga menunjukkan nilai  $r_{x1y} = 0,261$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang artinya ada peran FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial. Kontrol diri dan FoMO memberikan sumbangan efektif sebesar 34,9% terhadap kecenderungan adiksi media sosial sedangkan sisanya 65,1% dijelaskan oleh faktor lain.

Kata kunci : kecenderungan adiksi media sosial, kontrol diri, dan FoMO (*Fear of Missing Out*)

**CORRELATION BETWEEN SELF CONTROL AND FOMO (FEAR OF MISSING OUT) ON TENDENCY OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG Z GENERATION WHO ARE A COLLEGE STUDENT**

*Elyna Norma Amalia Savitri*  
*Fakultas Psikologi*  
*Universitas Islam Sultan Agung*  
*Email : [elynasavitri@gmail.com](mailto:elynasavitri@gmail.com)*

**ABSTRACT**

*This research aimed to determine the role of self control and FoMO (Fear of Missing Out) on tendency of social media addiction among Z generation who are a college student. The population in this research were a college student in Islamic University of Sultan Agung Semarang (UNISSULA) with 369 students as sample. The sampling method used cluster random sampling. The measuring instrument in this research consisted of three scales. Tendency of social media addiction scale consists of 29 items with reliability coefficient 0,924, self control scales consists of 24 items with reliability coefficient 0,890, and FoMO scales consists of 8 items with reliability coefficient 0,817. Data analysis used multiple regression analysis and partial correlation. The result of the first hypothesis test showed the value of  $R = 0,591$  and  $F = 98,299$  with significance of 0,000 ( $p < 0,01$ ), which means there was a role of self control and FoMO to tendency of social media addiction. The second hypothesis test result obtained  $rx1y = -0,507$  with significance of 0,000 ( $p < 0,01$ ), meaning that there was a negative role for self control to tendency of social media addiction. The third hypothesis test result obtained  $rx1y = 0,261$  with significance of 0,000 ( $p < 0,01$ ), meaning that there was a role for FoMO to tendency of social media addiction. Self control and FoMO gave an effective contribution of 34,9% to tendency of social media addiction while the remaining 65,1% was influenced by other factors.*

*Keyword: Tendency of social media addiction, Self Control, FoMO (Fear of Missing Out)*