

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi menghadirkan suatu informasi kepada masyarakat. Indonesia, dengan populasi yang besar dan beragam kultur suku, ras, dan keyakinan agama yang bervariasi. Teknologi ini memiliki pengaruh besar terhadap perubahan sosial. Di berbagai lapisan masyarakat dan rentang usia, hampir seluruh masyarakat Indonesia telah memiliki serta memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk mengakses, menghimpun, dan menyebarkan informasi kepada publik.¹ Seiring berkembangnya waktu Perkembangan teknologi terus mengalami percepatan yang signifikan dan tampaknya tidak akan pernah berhenti. Dari tahun ke tahun, bahkan dari hari ke hari, kemajuan teknologi terus berlangsung dan semakin menunjukkan dinamika yang terus maju.

Internet menjadi bagian evolusi dari kemajuan komunikasi hal tersebut mempunyai pengaruh bagi kehidupan individu karena saat ini hal tersebut sudah menjadi komponen besar kehidupan manusia. Berdasarkan laporan terbaru pada awal tahun 2025, total pengguna internet di Indonesia dilaporkan mencapai 212 juta pengguna, selang 3 bulan kemudian, yakni per April 2025, jumlah ini menjadi 223 juta pengguna internet.²

Generasi Z, yang terdiri dari individu berusia 12 hingga 25 tahun, mendominasi pengguna internet dan media sosial sebagai generasi yang tumbuh di era digital, mereka memiliki keterikatan kuat dengan media sosial seperti Tik Tok yang menjadi platform populer untuk berbagi konten dan mencari informasi.³

Menurut data terbaru pada tahun 2025 mengenai aplikasi Tik Tok, Indonesia merupakan negara dengan jumlah Tik Tok terbesar, dengan jumlahnya mencapai 157,6 juta.⁴ Tik Tok tidak hanya digunakan sebagai

¹ Anang Sugeng Cahyono, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia', *Journal Marine Inside*, 1.2 (2022), <<https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9>>. h. 140.

² Yudha Pratomo Marsha Bremenda, "Indonesia Negara Paling 'Rajin' Internetan Di Handphone," 05/05/2025, 11:04 WIB, last modified 2025.

³ Wahyunanda Kusuma Pertiwi Galuh Putri Riyanto, *Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta, Didominasi Gen Z*, 2024, <https://tekno.kompas.com/read/2024/02/01/09300027/pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-didominasi-gen-z>. Di perbarui pada tanggal 04 Februari 2024, jam 07.24 WIB.

⁴ CNBC Indonesia Tasya Natalia, "Makin Kecanduan, Warga RI Pengguna TikTok Terbanyak Di Dunia," 27 January 2025 15:30, last modified 2025.

media hiburan, tetapi juga sebagai sarana edukasi dan sumber informasi yang sering menggantikan media konvensional seperti Google dan televisi. Namun, di balik popularitasnya, penggunaan tik tok yang berlebihan dapat memicu fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal informasi dan tren yang sedang berlangsung. FoMO sering kali menyebabkan kecanduan media sosial, mengabaikan tanggung jawab, serta memicu overthinking dan stress.⁵

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh sepenuhnya di era digital. Mereka lahir dan dibesarkan dalam lingkungan di mana teknologi, terutama internet dan perangkat digital, sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Mereka telah terbiasa dengan berbagai macam perangkat digital sejak usia dini, mulai dari smartphone, tablet, dan menggunakan teknologi ini dalam hampir semua aspek kehidupan mereka.⁶ Generasi Z saat ini juga rasa keingintahuannya lebih cepat terhadap perubahan media yang membuatnya menjadi tren dan generasi Z yang aktif di media sosial dianggap aneh. Tik Tok dan FoMO saling berhubungan, yang dimana FoMO ditandai dengan perasaan takut atau cemas akan kehilangan banyak informasi, yang mungkin menjadi salah satu penyebab seseorang menjadi kecanduan Tik Tok.

Fenomena ini semakin diperkuat oleh karakteristik Generasi Z yang memiliki rasa ingin tahu tinggi dan cenderung mudah terpengaruh oleh konten-konten yang mereka konsumsi di media sosial. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Generasi Z menjadi tidak efektif saat menggunakan media sosial Tik Tok karena mereka akan menghabiskan banyak waktu untuk bermain di sana dan ingin tetap terhubung dengan media sosial, mengabaikan tanggung jawab, dan menjadikan remaja FoMO.⁷

Sebuah riset menunjukkan bahwa sekitar 70% Generasi Z di Indonesia mudah *stress*, salah satunya karena terpapar konten media sosial seperti tik tok yang sesuai dengan keadaan mereka.⁸ Konten video pendek

⁵ Ketertarikan Wisatawan and others, 'Ketertarikan Wisatawan Gen Z Terhadap Video Trendi Melalui Aplikasi Tiktok Dalam Peningkatan Kunjungan Ke Bukit Trunyan, Bali', 6.2 (2024), <<https://doi.org/10.51977/jiip.v6i2.1794>>. h. 101.

⁶ R Saptoto et al., *Soft Skill Seni Mengenal Potensi Diri*, ed. Ni putu Gatriyani (Makassar: Tohar Media, 2024), https://books.google.co.id/books?id=Y0_zEAAAQBAJ. h. 108.

⁷ Meishe Agatha Vikcyyati and Yuli Asmi Rozali, 'Analisis Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Studi Pada Remaja Pengguna Tiktok)', *Seminar Nasional Seri 3 "Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi Yang Tangguh Dalam Berbagai Bidang*, 2022. h. 122.

⁸ Fajaronline, "70% Gen Z Mengalami Depresi, Akibat Stir FYP TikTok," 18 December 2024.

yang terus bermunculan dapat memicu kecemasan jika tidak diikuti dengan kemampuan menyaring informasi secara baik. Di sisi lain, konsep diri dan regulasi diri memegang peran penting dalam mempengaruhi perilaku FoMO. Konsep diri yang baik membuat seseorang lebih percaya diri dan tidak merasa perlu mengikuti tren hanya untuk mendapatkan validasi sosial. Sebaliknya, konsep diri yang rendah dapat membuat seseorang merasa tidak cukup berharga, sehingga mereka merasa perlu terhubung dengan media sosial. Sementara itu, regulasi diri yang baik memungkinkan seseorang untuk mengendalikan emosi, waktu dan aktivitasnya dalam menggunakan media sosial. Individu yang mampu mengatur regulasi diri cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap penggunaan tiktok dan risiko mengalami FoMO.

Konsep diri merupakan perspektif individu terkait dengan dirinya sendiri. bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi yang orang lain harapkan.⁹ *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dialami oleh individu yang memiliki konsep diri yang negatif, seperti perasaan bersalah, rendah diri, atau keinginan untuk merasa lebih unggul dibandingkan orang lain saat menggunakan media sosial, khususnya TikTok. Mereka yang mengalami FoMO cenderung merasa khawatir tertinggal dari informasi atau tren terkini, sehingga terus-menerus mengakses media sosial tersebut. Karena, jika seseorang tidak memiliki aturan diri kepada dirinya sendiri maka akan berdampak negatif pada dirinya karena dia tidak mengontrol penggunaan perangkat dan tidak membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial.

Sayangnya, penelitian mengenai pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO khususnya pada pengguna TikTok di kalangan Generasi Z masih minim di Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada platform seperti Instagram. Oleh karena itu, penting untuk membahas topik ini lebih lanjut agar bisa memberikan pemahaman yang lebih jelas dan ikut berkontribusi terhadap perkembangan media sosial saat ini.

Fenomena penggunaan media sosial yang intensif, khususnya TikTok juga menjadi perhatian di wilayah Kabupaten Tangerang. Sebagai salah satu daerah yang berkembang pesat di Provinsi Banten, Kabupaten Tangerang mengalami peningkatan signifikan dalam sektor teknologi informasi dan komunikasi. Wilayah ini juga dihuni oleh banyak remaja dan

⁹ S.P.M.P. Mahmuddah Dewi Edmawati et al., *Mengenal Diri Sendiri: Psikologi Untuk Kehidupan Lebih Baik* (Makassar: Nas Media Pustaka, 2024), <https://books.google.co.id/books?id=yWMwEQAAQBAJ>. h. 2.

dewasa muda yang termasuk dalam kategori Generasi Z kelompok usia yang sangat terhubung dengan dunia digital dan aktif dalam penggunaan media sosial.

Akses internet yang semakin luas di berbagai kecamatan, seperti Tigaraksa, Balaraja, Cikupa, hingga Curug, telah mempermudah Generasi Z untuk menggunakan Tik Tok dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kemudahan ini tidak selalu sejalan dengan kesiapan psikologis dan cakapan literasi digital mereka. Berdasarkan pengamatan awal, banyak remaja di Kabupaten Tangerang menunjukkan kecenderungan untuk terus mengikuti tren di Tik Tok, merasa khawatir tertinggal informasi, dan mengalami tekanan sosial karena keinginan untuk tetap eksis di dunia maya. Gejala ini menunjukkan adanya indikasi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang cukup kuat dalam kehidupan sosial mereka.

Sayangnya, fenomena ini belum diimbangi dengan pemahaman yang memadai tentang pentingnya membangun konsep diri yang positif dan mengembangkan kemampuan regulasi diri. Banyak remaja di wilayah ini belum mampu mengelola waktu dan emosi mereka dalam menggunakan media sosial secara bijak. Akibatnya, tidak sedikit di antara mereka yang mengalami kelelahan mental, gangguan fokus belajar, bahkan mulai mengabaikan tanggung jawab di rumah maupun di sekolah demi mengikuti arus konten digital yang tak pernah berhenti.

Minimnya, upaya preventif dan edukatif di bidang literasi digital serta pengembangan aspek psikologis remaja menjadi salah satu tantangan utama di Kabupaten Tangerang. Oleh karena itu, penting dilakukan kajian mengenai Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan Gen Z pengguna Tik Tok. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis generasi muda di tengah derasnya perkembangan teknologi serta menjadi dasar untuk menyusun strategi penguatan karakter dan Kesehatan mental di lingkungan Pendidikan maupun keluarga.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti bermaksud untuk dapat mengetahui “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Gen Z pengguna Tik Tok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya penggunaan Tik Tok oleh Generasi Z dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif, terutama dalam aspek sosial dan emosional.

2. Meningkatnya FoMO pada pengguna Tik Tok dari kalangan Generasi Z memerlukan perhatian serius karena dapat mempengaruhi kesejahteraan mental Gen Z di Kabupaten Tangerang.
3. Rendahnya konsep diri pada Sebagian Generasi Z yang menyebabkan mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial yang berasal dari media sosial dan berisiko mengalami FoMO.
4. Kurangnya kemampuan regulasi diri pada Generasi Z di Kabupaten Tangerang yang mengakibatkan ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan aktivitas bermedia sosial, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya FoMO.
5. Minimnya literasi digital dan edukasi mengenai manajemen diri di lingkungan remaja turut memperkuat dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

C. Batasan Masalah

Masalah yang akan diteliti oleh penulis ini dapat menjadi pembahasan yang meluas, maka peneliti membatasi permasalahan dalam penulisan ini agar lebih terarah dan lebih fokus pada tujuan yang diinginkan. Pembahasan yang akan penulis ajukan adalah pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z pengguna Tik Tok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Apakah pengaruh konsep diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada gen z pengguna tik tok?
2. Apakah pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada gen z pengguna tik tok?
3. Apakah pengaruh konsep diri dan regulasi diri secara bersama-sama terhadap *fear of missing out* (fomo) pada gen z pengguna tik tok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian dari penelitian ini :

1. Untuk dapat mengetahui pengaruh konsep diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada gen z pengguna tik tok.
2. Untuk dapat mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada gen z pengguna tik tok.
3. Untuk dapat mengetahui pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* (fomo) pada gen z pengguna tik tok.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang penulis harapkan dari keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
Hasil yang didapatkan pada penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi, pengetahuan dan wawasan guna menjadi perkembangan dari ilmu konseling terlebih dalam bimbingan konseling islam.
2. Manfaat Praktis
 - a. Kepada Prodi Bimbingan Konseling Islam, diharapkan penelitian yang dilakukan ini dapat berkontribusi secara ilmiah pada pengetahuan tentang Konsep diri dan Regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO)
 - b. Kepada peneliti berikutnya, diharapkan penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan referensi saat melakukan penelitian.

G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut ini adalah beberapa penelitian sebelumnya yang dapat digunakan sebagai referensi untuk topik penelitian ini. Penelitian ini telah dipilih karena masalah penelitian, dan diharapkan dapat membantu penulis menjelaskan dan memberikan referensi saat menyelesaikan penelitian ini:

1. Lailatuz Zahroh, Ima Fitri Sholichah. (2022)¹⁰ yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara non-probability sampling, dengan melibatkan 170 responden yang merupakan mahasiswa pengguna akun Instagram. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga skala psikologis, yaitu Skala Fear of Missing Out (FoMO), Skala Konsep Diri, dan Skala Regulasi Diri. Data dianalisis menggunakan teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri secara signifikan berpengaruh terhadap FoMO pada mahasiswa pengguna Instagram ($p < 0,05$). Adapun kontribusi konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO tercatat sebesar 77,1%. Selain itu, ditemukan pula hubungan antara konsep diri dan regulasi diri sebesar 0,875, serta hubungan antara regulasi diri dan FoMO sebesar 0,835.

¹⁰ Lailatuz Zahroh and Ima Fitri Sholichah, ‘Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Lailatuz’, *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4 (2022), h. 1105.

Konsep diri, regulasi diri, dan FoMO rata-rata berada di kategori sedang.

Persamaan penelitian ini dengan penulis yaitu meneliti konsep diri, regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada penggunaan media sosial. Selain itu, persamaannya adalah keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif, serta analisis regresi berganda untuk mengukur pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO. Instrumen yang digunakan juga sama, yaitu skala psikologi (Likert) untuk mengukur tiga variabel. Kemudian perbedaannya yaitu terletak pada platform media sosial dan responden yang diteliti penelitian pertama meneliti mahasiswa pengguna Instagram, sedangkan penelitian kedua berfokus pada Gen Z pengguna TikTok. Meski demikian, keduanya menyoroti pentingnya konsep diri dan regulasi diri dalam mengurangi FoMO di era digital.

2. Anifa Handayani, Yolivia Irna Aviani (2023)¹¹ yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok”.

Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tahapan meliputi penyusunan alat ukur, pelaksanaan expert judgement, pengambilan data, pengolahan data, serta penyusunan laporan akhir. Data diperoleh melalui dua skala, yaitu Skala Regulasi Diri yang terdiri dari 9 item dan Skala Fear of Missing Out (FoMO) yang terdiri dari 10 item. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan FoMO, dengan nilai korelasi $r = -0,119$ dan signifikansi $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka tingkat regulasi diri cenderung menurun, dan sebaliknya, semakin rendah FoMO, maka regulasi diri mahasiswa baru pengguna aplikasi TikTok cenderung lebih tinggi.

Persamaan penelitian ini dengan penulis yaitu Kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam topik yang dibahas, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna TikTok. Keduanya juga meneliti regulasi diri sebagai variabel utama yang berhubungan dengan FoMO serta menggunakan metode penelitian kuantitatif

¹¹ Anifa Handayani and Yolivia Irna Aviani, ‘Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok’, *Causalita : Journal of Psychology*, 1.3 (2023), <<https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.76>>. h. 120-121.

dengan skala pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan FoMO, di mana semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah tingkat FoMO, dan sebaliknya. Kemudian, Perbedaannya terletak pada cakupan variabel yang diteliti. Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara regulasi diri dan FoMO, sedangkan penelitian penulis, menambahkan konsep diri sebagai variabel tambahan, sehingga analisisnya lebih luas dalam memahami faktor yang memengaruhi FoMO.

3. Charly Mario Leonard Sinambela (2023)¹² yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* Media Sosial pada pengguna Instagram Generasi Z di Kota Medan”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan Fear of Missing Out (FoMO), dengan koefisien korelasi $r = -0,535$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri, semakin tinggi pula tingkat FoMO, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini juga menemukan bahwa Generasi Z pengguna Instagram di Kota Medan memiliki tingkat FoMO yang tinggi dan tingkat regulasi diri yang rendah. Hal ini ditunjukkan oleh nilai mean empirik FoMO sebesar 24,98 dengan standar deviasi 3,31, lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 19,5. Sementara itu, regulasi diri menunjukkan nilai mean empirik sebesar 21,26 dengan standar deviasi 4,00, yang lebih rendah dari mean hipotetik sebesar 27. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,286 mengindikasikan bahwa regulasi diri yang rendah berkontribusi sebesar 28,6% terhadap tingkat FoMO pada pengguna Instagram dari kalangan Generasi Z di wilayah tersebut.

Persamaan penelitian ini dengan penulis yaitu Kedua penelitian ini sama-sama meneliti Generasi Z sebagai subjek penelitian, dengan fokus pada pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial. Dalam penelitian ini, regulasi diri ditemukan memiliki hubungan negatif

¹² C M L Sinambela, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z Di Kota Medan,” 2023, <https://repository.uma.ac.id/handle/123456789/21323%0Ahttps://repository.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/21323/1/198600093> - Charly Mario Leonard Sinambela - Fulltext.pdf. h. 9-10.

dengan FoMO, yang berarti semakin rendah regulasi diri seseorang, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penulis yang juga melihat regulasi diri sebagai faktor yang berperan dalam munculnya FoMO pada pengguna TikTok. Selain itu, kedua penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, di mana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara regulasi diri dan FOMO, sedangkan penelitian penulis menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO. Kemudian perbedaannya yaitu, penelitian ini hanya berfokus pada hubungan regulasi diri dengan FoMO, maka penelitian penulis lebih luas cakupannya dengan menambahkan konsep diri sebagai variabel tambahan yang turut memengaruhi FoMO. Selain itu, penelitian Charly dilakukan pada pengguna Instagram, sedangkan penelitian kedua berfokus pada pengguna Tiktok.

Statement pada ke-3 penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang diteliti adalah: Meskipun penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara konsep diri, regulasi diri, dan FoMO dalam konteks media sosial, terdapat perbedaan yang signifikan dengan penelitian ini. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada platform atau aplikasi seperti Instagram atau Populasinya Mahasiswa, sementara penelitian ini secara khusus meneliti pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO pada Generasi Z pengguna TikTok di kalangan remaja di Kabupaten Tangerang. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif yang unik dan relevan dengan konteks spesifik pengguna TikTok di kalangan remaja awal yang masih kurang dieksplorasi dalam literatur yang ada.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk mencegah terjadinya kesalahpahaman maupun perbedaan interpretasi terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam judul skripsi. Berdasarkan judul penelitian “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap FoMO pada Gen Z pengguna Tik Tok”, maka definisi operasional yang perlu dijelaskan, yaitu :

1. Konsep Diri

Konsep diri dalam penelitian ini merujuk pada bagaimana Gen Z memandang dan menilai dirinya sendiri, mencakup aspek karakteristik, kepribadian, kemampuan, serta hubungan sosial. Variabel ini diukur

dengan menggunakan skala konsep diri yang mencakup empat dimensi berikut:

- a. *Self Fulfillment*
- b. *Autonomy*
- c. *Honesty*
- d. *Emotional Adjustment*

2. **Regulasi Diri (*Self-Regulation*)**

Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan Gen Z dalam mengendalikan emosi, pikiran, serta perilaku saat menggunakan TikTok untuk mencapai tujuan tertentu. Pengukuran dilakukan dengan kuesioner yang menilai tiga aspek utama:

- a. Metakognitif
- b. Motivasi
- c. Perilaku

3. ***Fear of Missing Out (FoMO)***

FoMO dalam konteks penelitian ini diartikan sebagai rasa cemas atau takut tertinggal informasi, aktivitas, maupun tren yang berlangsung di Tik Tok, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis Gen Z. Variabel ini diukur menggunakan skala FoMO dengan tiga indikator:

- a. Kebutuhan psikologi akan *relatedness* tidak terpenuhi
Relatedness merupakan kebutuhan seseorang untuk merasakan rasa memiliki dan kebersamaan dengan orang lain.
- b. Kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi
Kebutuhan psikologis akan *self* mengacu pada *competence* dan *autonomy*.