

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Safira Maza, Rizqi Amalia Aprianty

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Email: safiramazam@gmail.com

ABSTRAK

Fear of missing out (FOMO) merupakan fenomena dimana individu merasakut tertinggal informasi, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial, terobsesi dengan kegiatan orang lain sehingga menyebabkan adanya keinginan yang tidak dapat dikontrol untuk tetap terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-prabability* sampling dengan metode *purposive sampling*. Subjek penelitian ini yaitu remaja pengguna media sosial dengan rentang usia 18-21 tahun yang berada di kota Banjarmasin sebanyak 347 subjek. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan skala *fear of missing out* (FOMO), dengan model penskalaan yaitu skala *Likert*. Analisis yang digunakan yaitu korelasi *produc moment pearson*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) dengan koefisien (r) sebesar $-0,729$ dengan nilai ($Sig.$) sebesar $0,000$. Melalui hasil olah data dengan uji statistik dapat dikatakan bahwa hipotesa peneliti pada penelitian ini dapat diterima karena hasil yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial.

KataKunci: *Fear Of Missing Out* ;Remaja ;Kontrol Diri

ABSTRACT

Fear of missing out (FOMO) is a phenomenon in which individuals feel afraid of being left behind, anxious and nervous if you haven't checked social media accounts, obsessed with other people's activities, causing an uncontrollable desire to stay connected to the activities of other people on social media. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and fear of missing out (FOMO) in adolescent social media users. This research method uses a quantitative approach to the type of correlational research. Sampling in this study used a non-prabability sampling technique with purposive sampling method. The subjects of this study were adolescent social media users with an age range of 18-21 years in the city of Banjarmasin as many as 347 subjects. The scale used in this study is the self-control scale and the fear of missing out (FOMO) scale, with a scaling model that is a Likert scale. The analysis used is Pearson's product moment correlation. The results showed that there was a negative and significant relationship between self-control and fear of missing out (FOMO) with a coefficient (r) of $-0,729$ with a value ($Sig.$) of $0,000$. Through the results of data processing with statistical tests, it can be said that the researcher's hypothesis in this study is acceptable because the results obtained indicate a significant negative relationship between self-control and fear of missing out (FOMO) in adolescent social media users.

Keywords: *Fear Of Missing Out* ;Adolescent ; Self Control

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial saat ini memang sudah semakin pesat mengingat peran teknologi sudah tidak dapat dilepaskan dari setiap kehidupan manusia (Wahyunindya & Silaen, 2021). Media sosial merupakan sebuah media di internet yang menyediakan wadah bagi penggunanya untuk mengekspresikan diri, melakukan interaksi, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Puspitarini & Nuraeni, 2019). Media sosial mengajak penggunanya untuk berpartisipasi secara aktif dengan memberi kontribusi secara terbuka, baik untuk membagi informasi secara online dalam waktu yang cepat (Ratnamulyani & Maksudi, 2018). Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan kalangan remaja, salah satu alasan remaja menjadi mayoritas pengguna media sosial yaitu karena mereka lahir pada saat era informasi dan digital berkembang pesat (Wahyunindya & Silaen, 2021).

Melihat fenomena dikalangan remaja saat ini mereka sangat senang bermedia sosial dengan tujuan agar para remaja dapat terhubung terus dengan media sosialnya dan aktivitas yang dilakukan yaitu memperbaharui, melihat maupun mengomentari status dan berbagi informasi pada media sosial yang dianggap sangat penting (Juwita et al., 2015). Remaja merupakan masa pencarian identitas diri dan seringkali bermunculan pemikiran yang tidak realistis (Mahdia, 2018). Masa remaja juga merupakan masa menuju kedewasaan dimana remaja berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya (Aprilia et al., 2020).

Hal inilah yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan, salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Seseorang dapat dikatakan pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial dalam rentang waktu 5-6 jam sehari (Syamsoedin et al., 2015).

Salah satu alasan mengapa media sosial yang biasa digunakan remaja dalam berinteraksi sesama teman sebayanya adalah perasaan mudah diterima sebagai anggota jika di dunia maya dibandingkan ketika di dunia

nyata, sehingga seringkali hal tersebut memunculkan keaktifan di sosial media dari pada berinteraksi di dunia nyata dan menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial bagi remaja (Sari & Suryanto, 2016). Beragam manfaat positif terdapat pada media sosial tetapi media sosial juga dapat memberikan dampak negatif kepada penggunanya yaitu seperti penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2016) menjelaskan dampak negatif dari penggunaan media sosial yaitu dapat menurunkan interaksi tatap muka, membuat orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk dari orang lain. Selain itu dampak negatif penggunaan media sosial menurut Elhai (2016) penggunaan media sosial yang berlebihan memungkinkan untuk munculnya fenomena fear of missing out.

Przybylski, dkk (2013) menjelaskan fear of missing out (FOMO) terbentuk karena tidak terpenuhinya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis akan competence, autonomy dan relatedness. Menurut Caroline & Mahestu (2020) fear of missing out (FOMO) merupakan ketakutan akan ketinggalan berita, sindrom ini berkembang seiring adanya adiksi dalam penggunaan internet. Shapiro & Margolin menjelaskan bahwa remaja yang mengalami fear of missing out (FOMO) mempunyai ketertarikan untuk mengakses media sosial secara terus menerus untuk terhubung dengan orang lain di media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018). Secara umum, fear of missing out (FOMO) dicirikan dengan adanya keinginan yang tidak dapat dikontrol untuk tetap terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain (Siddik et al., 2020).

Putri (2019) menemukan tingginya ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial, telah berubah sebagaimana fungsi dari media sosial itu sendiri menjadi wadah untuk menghabiskan waktu bahkan untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas diri sendiri demi mengetahui kegiatan yang orang lain lakukan. Fear of missing out (FOMO) ini bisa berdampak buruk bagi kehidupan remaja, hal ini seperti yang dikatakan oleh Setiadi & Agus (2020) bahwa fear of missing out (FOMO) adalah dampak negatif dari penggunaan jejaring sosial secara berlebihan yang mengakibatkan terjadinya tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Apabila ketakutan akan ketinggalan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

informasi ini terus dibiarkan maka seseorang akan lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, dan mempunyai keinginan untuk terus melihat postingan orang lain sehingga menimbulkan ketidakpuasan atas kehidupan dirinya. Oleh karena itu perlu adanya kemampuan untuk mengatur perilaku sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat dan aktivitas tersebut adalah kontrol diri (Putri et al., 2019).

Self control atau kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan, menahan tingkah laku impulsif (Chaplin, 2001). Tangney (2004) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk menentukan perilakunya sesuai standar moral, nilai serta aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Menurut Averill kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku dalam mengelola informasi yang dikehendaki maupun yang tidak dikehendaki, juga kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan keyakinan dirinya (Ghufroon & Risnawati, 2010).

Remaja yang memiliki kontrol diri baik yaitu remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat seperti dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling ketergantungan satu sama lain, hal ini dianggap wajar karena tingginya kebutuhan afiliasi pada remaja, karena pada masa remaja memiliki keinginan yang besar untuk melakukan interaksi sosial (Rinjani & Firmanto, 2013).

Salah satu faktor dari fear of missing out (FOMO) yaitu, banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, hal ini akan membuat individu selalu ingin mengetahui perkembangan informasi yang ada setiap saat, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial, dan ini akan berdampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk dapat mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial (Wulandari, 2020).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan mencari hubungan antara dua variabel

penelitian. Sedangkan untuk desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasional. Desain korelasional adalah sebuah desain penelitian untuk melihat hubungan diantara variabel, apakah variabel memiliki hubungan atau tidak. Jika adanya hubungan, bagaimana kekuatan hubungan serta arah hubungan tersebut (Periantalo, 2019).

Analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment pearson. Analisis ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan fear of missing out (FOMO). Korelasi product moment pearson merupakan analisis korelasi yang didasarkan pada analisis statistik yang digunakan untuk data kedua variabel yang berskala interval (Sugiyono, 2014). Data-data yang diperoleh diproses dengan cara melihat nilai signifikansi pada program software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 25.0 for Windows. Data hasil pengukuran tes kontrol diri dikumpulkan kemudian dikorelasikan dengan data fear of missing out (FOMO) yang diperoleh melalui skala penelitian.

Analisis data korelasi product moment pearson merupakan salah satu jenis statistik parametrik. Prasyarat penggunaan statistik parametrik terdiri dari dua yaitu pertama sebaran data variabel penelitian harus berdistribusi normal dan kedua, data dari variabel-variabel penelitian harus berjenis interval atau rasio. Selain itu persyaratan tambahan untuk analisis korelasi product moment pearson adalah uji linieritas data (Sugiyono, 2014).

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel apabila terjadi penyimpangan sejauh mana penyimpangan tersebut. Uji ini menggunakan visualisasi data yang digunakan peneliti adalah histogram yang menjelaskan jika histogram membentuk pola dan dimiliki data menyerupai lonceng terbalik, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal (Mayers, 2013).

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan dari variabel yang diteliti yaitu intensitas penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri mengikuti garis lurus (linear) atau tidak. Apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel penelitian yaitu variabel X dan variabel Y memiliki hubungan yang linear (Periantalo, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil olah data dengan uji statistik dapat dikatakan bahwa hipotesa peneliti pada penelitian ini dapat diterima karena hasil yang yang didapatkan

menunjukkan adanya hubungan negatif secara signifikan dan kuat antara variabel kontrol diri dengan variabel *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,729$ dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,000 < 0,05$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Farwati (2020) dan Wulandari (2020) didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna instagram. Korelasi negatif berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki oleh remaja pengguna instagram tersebut dan rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki dan apabila semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki.

Penelitian lain yang sejalan oleh Retnowati (2004) menemukan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan kebutuhan agar tidak mengalami ketergantungan. Penelitian Marina & Richard (2018) menemukan bahwa internet menjadi faktor penting yang menyebabkan *fear of missing out* (FOMO). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri tinggi akan mempunyai *fear of missing out* (FOMO) yang rendah karena ia mampu mengontrol emosi, pikiran dan perasaannya saat terhubung atau tidak terhubung dengan orang lain di media sosial sehingga tidak menimbulkan perasaan cemas, takut dan khawatir akan tertinggal dengan peristiwa atau pengalaman orang lain di media sosial atau yang disebut dengan *fear of missing out* (FOMO).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data penelitian, pada variabel *fear of missing out* (FOMO) berada dalam kategori sedang dengan persentase 63.98% atau sebanyak (222 remaja). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasyida (2020) menemukan tingkat *fear of missing out* (FOMO) pada remaja sebesar 61% yang termasuk dalam kategori sedang yaitu remaja yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, emosi, dan juga mampu mengendalikan diri untuk tidak mengakses internet setiap saat serta mampu mengatur waktu penggunaan internetnya, meskipun mereka masih mudah terganggu dengan keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial.

Dampak negatif dari *fear of missing out* (FOMO) menurut Setiadi & Agus (2020) yaitu penggunaan jejaring sosial secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan depresi dan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Abel (2016) menjelaskan dampak dari *fear of missing out* (FOMO) yaitu muncul ketidakpuasan dengan kehidupan dirinya, keinginan untuk menggunakan gadget saat berjalan atau berkendara, tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, mengalami gangguan tidur dan mengabaikan kehidupan pribadi. Sumini (2018) menjelaskan gejala individu yang mengalami *fear of missing out* (FOMO) yaitu adanya rasa takut tertinggal informasi, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial, terobsesi dengan kegiatan oranglain serta takut tidak bisa eksis di media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Yusa (2018) mengungkapkan bahwa salah satu faktor terpenting yang menyebabkan perilaku internet yang menyimpang adalah kontrol diri, yang dimaksud kontrol diri yaitu cara seorang individu dalam mengendalikan dirinya kearah yang positif. Apabila seorang individu memiliki kontrol diri yang baik, maka individu tersebut dapat menggunakan internet dengan bijak. Penelitian lain mengenai kontrol diri dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebih seperti penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2014) apabila remaja memiliki kemampuan kontrol diri yang baik maka akan terhindar dari kecanduan media sosial.

Kontrol diri menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2010) merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Menurut Hurlock (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu terdiri dari faktor internal yaitu usia seseorang dan kematangan secara psikologis, dan faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data penelitian, pada variabel kontrol diri berada dalam kategori sedang dengan persentase 62.54% atau sebanyak (217 remaja). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasyida (2020) menemukan tingkat kontrol diri remaja berada pada

kategori sedang sebesar 60,7% yang artinya remaja dengan tingkat kontrol diri yang sedang mempunyai

kemampuan untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah stimulus-stimulus yang sedang berlangsung. Namun tidak jarang remaja

mengalami kesulitan dalam membatasi stimulus yang berlangsung karena individu mengalami kesulitan dalam menentukan siapa yang mengendalikan perilakunya. Remaja terkadang masih kesulitan untuk mengambil keputusan, selain itu individu juga sulit menyesuaikan perilaku dengan keadaan.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik		Jumlah	Persentase
Usia	18 Tahun	13	3.75%
	19 Tahun	74	21.33%
	20 Tahun	130	37.46%
	21 Tahun	130	37.46%
Waktu Penggunaan Media Sosial	1-3 jam dalam sehari	0	0.00%
	3-6 jam dalam sehari	40	11.87%
	6-10 jam dalam sehari	155	45.99%
	10-15 jam dalam sehari	122	33.23%
	15 jam/lebih dalam sehari	30	8.90%
Total		347%	100%

sumber : Hasil data diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa proporsi responden berdasarkan karakteristik usia dari jumlah responden yaitu 347 subjek, yang mana merupakan mahasiswa pengguna media sosial di Kota Banjarmasin. Adapun kelompok usia responden yaitu 18 Tahun berjumlah 13 responden atau 3.75%, 19 Tahun berjumlah 74 responden atau 21.33%, 20 Tahun berjumlah 130 responden atau 37.46%, 21 Tahun berjumlah 130 responden atau 37.46%. Adapun waktu penggunaan media sosial 3-6 jam dalam sehari yaitu 11.87%, 6-10 jam dalam sehari yaitu 45.99%, 10-15 jam dalam sehari yaitu 33.23%, 15 jam/lebih dalam sehari yaitu 8.90%.

Analisis data deskriptif penelitian menggunakan data hipotetik, serta melakukan kategorisasi ke dalam tiga kategorisasi. Deskripsi data penelitian beserta kategorisasi pada variabel kontrol diri dan *fear of missing out* (FOMO) ditinjau dari tiap aspek dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Kategori Skala Kontrol Diri

Kategori	Skor	ΣSubjek	Persentase
Rendah	$X < 98$	5	1.44%
Sedang	$98 \leq X < 154$	217	62.54%
Tinggi	$X \geq 154$	125	36.02%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui apabila subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 98 berarti subjek memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 98 sampai dengan 154 berarti subjek memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang. Subjek penelitian yang memperoleh skor lebih dari 154 maka subjek penelitian memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori yang tinggi.

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang sebesar 62.54% atau sebanyak 217 orang, subjek yang memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori tinggi sebesar 36.02% atau sebanyak 125 orang sedangkan sebesar 1.44% atau 5 orang dan subjek yang memiliki tingkat kontrol diri rendah.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Tabel 3. Kategori Skala *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Kategori	Skor	ΣSubjek	Persentase
Rendah	$X < 79,4$	120	34,58%
Sedang	$79,4 \leq X < 124,6$	222	63,98%
Tinggi	$X \geq 124,6$	5	1,44%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui apabila subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 79,2 berarti subjek memiliki tingkat *fear of missing out*

(FOMO) dalam kategori rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 79,4 sampai dengan 124,6 berarti subjek memiliki tingkat *fear of missing out*(FOMO) dalam kategori sedang. Subjek penelitian yang memperoleh skor mulai dari 124,6 maka subjek penelitian memiliki tingkat *fear of missing out*(FOMO) dalam kategori yang tinggi.

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *fear of missing out*(FOMO) dalam kategori sedang sebesar 63,98 % atau sebanyak 222orang, subjek yang memiliki *fear of missing out*(FOMO) yang rendah sebesar 34,58% atau 120 orang dan subjek yang memiliki tingkat *fear of missing out*(FOMO) dalam kategori tinggi sebesar 1,44% atau sebanyak 5 orang.

Uji Normalitas pada penelitian ini menggunakan visualisasi. Visualisasi data yang digunakan peneliti adalah histogram yang menjelaskan jika histogram membentuk pola dan dimiliki data menyerupai lonceng terbalik, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal (Mayers, 2013). Berdasarkan pengujian secara visual dengan menggunakan histogram, visualisasi variabel yang diteliti berdistribusi normal.

Berikut visualisasi histogram setiap variabel:

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi

atau regresi linear. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (Linearity) kurang dari 0,05. (Priyatno, 2010).

Untuk mempermudah analisis, digunakan aplikasi SPSS (Statistical Program for Social Science) 25.00 for windows, sehingga mendapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Linierity (*Anova Table*)

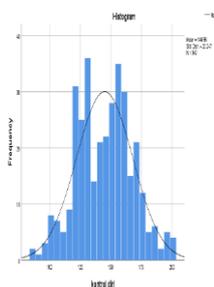
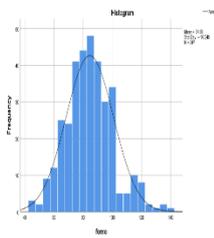
<i>Kontrol Diri*Fear Of Missing Out</i>	Sig.
<i>Linierity</i>	.000

Dapat dilihat dari tabel hasil analisa di atas nilai signifikansi linearity yang didapat adalah sebesar 0,000 (< 0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas yaitu kontrol diri (X) dan *fear of missing out*(FOMO) (Y).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		Kontrol Diri	<i>Fear of missing out</i> (FOMO)
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.729
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	347	347
<i>Fear of missing out</i> (FOMO)	Pearson Correlation	-.729	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	347	347

Pada tabel Korelasi dapat dilihat nilai korelasi kedua variabel sebesar -0,729 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat korelasi yang kuat jika dilihat dari pedoman interperensi dari Sugiyono (2007).



Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) memperoleh sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang menunjukkan signifikan sehinggaterdapat hubungan antara kontrol diridengan *fear of missing out*(FOMO). Koefisien korelasi antara dua variabel diperoleh sebesar - 0,729 yang menunjukkan hasil bahwa hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out*(FOMO) berada pada kategori kuat

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan yang kuat antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) dengan nilai - 0,729 dengan signifikansi 0,000 yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki remaja pengguna media sosial tersebut dan apabila semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang dimiliki. Maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima, yaitu adanya hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan, memperkaya kerilmuan khususnya dalam bidang keilmuan psikologi perkembangan yaitu kemampuan

remaja dalam mengontrol diri terhadap penggunaan media sosial, psikologi sosial berkaitan dengan perilaku remaja terhadap ketergantungan terhadap orang lain agar dapat mengontrol perilaku yang berlebih dalam keingintahuan aktifitas yang orang lain lakukan dan psikologi klinis yaitu meminimalisir munculnya *fear of missing out* (FOMO) atau ketakutan akan ketertinggalan informasi dimedia sosial.

Bagi remaja diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi pengetahuan baru dan mampu membantu remaja untuk lebih memiliki kontrol diri yang baik dalam menggunakan media sosial, sehingga meminimalisir terjadinya *fear of missing out* (FOMO).Bagi masyarakat memberikan informasi serta wawasan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial.Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih lagi faktor-faktor lain dari kontrol diri dan *fear of missing out* (FOMO), memodifikasi dan menambah instrument agar dapat membandingkan penelitian sebelumnya dengan penelitian selanjutnya seperti menggunakan analisis regresi linier untuk melihat seberapa berpengaruh variabel kontrol diri dengan variabel *fear of missing out* (FOMO) sehingga penelitian ini bisa menjadi acuan yang lebih sempurna lagi untuk penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media And The Fear Of Missing Out: Scale Development And Assessment. *Journal Of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.V14i1.9554>
- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol 31. No. 1 (1-14).
- Alt, D. (2015). College Students' Academic Motivation, Media Engagement And Fear Of

- Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 49, 111–119.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal Of Nursing Care*, 3(1), 41–53.
<https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2020, 1–146.
<https://apjii.or.id/survei>
- Astuti, T. P., & Muna, R. F. (2014). Analisis Data Yang Telah Berkumpul Dilakukan Dengan Teknik Analisis Regresi Sederhana Untuk Mengetahui Hubungan Antara Dua Variabel Yang Diteliti. Berdasarkan Hasil Analisis Statistik, Diperoleh Hasil R. *Jurnal Karya Ilmiah SI Undip*.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi (II)*. Anggota IKAPI.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Publiciana*, 9(1).
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan Fomo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1).
<https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Chaplin, J. . (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Grafind
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). *The " What " And " Why " Of Goal Pursuits : Human Needs And The Self-Determination Of Behavior Human Needs And The Self-Determination Of Behavior*. 7965.
<https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear Of Missing Out, Need For Touch, Anxiety And Depression Are Related To Problematic Smartphone Use. *Computers In Human Behavior*, 63, 509–516.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 208–215. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5187-4.ch054>
- Fatmawati, K. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Instagram*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (Ed.); Kedua). Ar-Ruzz Madia.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa. *Sosietas*, 5(1).
<https://doi.org/10.17509/Sosietas.V5i1.1513>
- JWT Intelligence. (2013). Fear Of Missing Out (FOMO) : March 2012 Update . *New York: Jwintelligence*.
- Kementerian Riset Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia.(2021).Perguruan Tinggi. Dipetik desember17, 2021, dari www.dikti.go.id:
<http://www.dikti.go.id/perguruantinggi/>
- Mahdia, A. (2018). Pengaruh Konten Influencer Di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 172–179.
<https://doi.org/10.35760/Psi.2018.V11i2.2262>
- Marsela, R. Dwi, & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri:Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
<http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovativcounseling>
- Mayers, A. (2013). Introduction to Statistics and SPSS

- in Psychology. *Pearson Education*. ISBN : 978-0-273-73102-3
- Milyavskaya, M., Saffran, M., & Koestner, R. (2018). Fear Of Missing Out: Prevalence, Dynamics, And Consequences Of Experiencing FOMO. *Motivation And Emotion*, 42(5), 725–737.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah, & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- 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>
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif Pada Happy Go Lucky House). *Jurnal Common*, 3(1), 71–80. <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/comm/article/view/1950>
- Putra, I. P. G. D., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Twitter Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 48–58. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p05>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out Di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Priyatno, D. (2010). *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta, MediaKom.
- Rasyida, N. A. (2020). Hubungan Antara Self-Control Dan Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Penggemar Korean Pop. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ratnamulyani, I. A., & Maksudi, B. I. (2018). Peran Media Sosial Dalam Peningkatan Partisipasi Pemilih Pemula Dikalangan Pelajar Di Kabupaten Bogor. *Sosiohumaniora*, 20(2), 154–161. <https://doi.org/10.24198/Sosiohumaniora.V20i2.13965>
- Reagle, J. (2015). Following The Joneses: FOMO And Conspicuous Sociality. *First Monday*, 20(10).
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja. 01(01), 76–85.
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.V3i1.3527>
- Retnowati, S., Widiana, H. S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*. Vol.1 No.1 Hal 6-16.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Keenam)*. Erlangga
- Sari, N. R., & Suryanto. (2016). Kecerdasan Emosi, Anonimitas Dan Cyberbullying (Bully Dunia Maya). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/Persona.V5i01.741>
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear Of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus: Journal Of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.V19i1.119>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri Terhadap Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.V10n2.P127-138>

- Sumini, Nurajizah, N., & Indriani, M. (2018). Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Based Counseling Sebagai Solusi Untuk Mereduksi Efek Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Kecanduan Media Sosial. *Prosiding Online*, 109–116.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, E., M.H.Ginanjari., & M.Priyatna. (2018). Penggunaan Sosial Media Whatsapp Dan Pengaruhnya Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 07(1), 1–22. <https://doi.org/10.30868/EI.V7>
- Syaifuddin, & Zulfan, D. (2018). Pengguna Media Sosial Sebagai Media Eksistensi Diri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 3(November), 5–6.
- Syamsoedin, W., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 113617.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Tekeng, S. N. Y., & Alsa, A. (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis Dan Orientasi Tujuan Mastery Approach Terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22856>
- Thalib, S. . (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Kencana Media Group.
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 51–58.
- We Are Social. (2021). Digital 2021. *Global Digital Insights*, 103.
- Wulandari, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Uin Raden Intan Lampung.
- Yusa, A. H., Umari, T., Studi, P., Dan, B., Keguruan, F., Ilmu, D., & Riau, U. (2018). Penggunaan Internet Dan Kontrol Diri (Self Control) Peserta Didik SMA MUHAMMADIYAH 1. *Jom Fkip*, 5, 1–14.