

# Pengaruh Self Control dan Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial pada Generasi Z

Oleh:

Silksya Chika Rusdiansyah Putri

Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2024

# PENDAHULUAN

- **LATAR BELAKANG MASALAH**

1. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Alvira Research Center (2020) Generasi Z merupakan generasi muda yang lahir pada tahun 1998 hingga 2010 dengan perkiraan usia pada saat ini yakni 13 hingga 25 tahun, dimana konsumsi internet generasi Z lebih tinggi dari generasi yang sebelumnya.
2. Hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019 – 2020, ditemukan bahwasannya di Indonesia orang yang menggunakan internet mencapai 196,71 juta orang atau 73,7% dari 266,91 jiwa penduduk Indonesia
3. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, yang dilakukan pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Diperoleh hasil, individu bisa menghabiskan waktu untuk bermain sosial media dengan intensitas melebihi 7 jam (56,1%) dalam sehari dan sisanya individu menggunakan media sosial dengan intensitas 2-4 jam (43,9%) dalam sehari. Hasil survei ini dapat diasumsikan bahwa Mahasiswa Universitas Islam Riau saat ini tidak dapat dipisahkan dari media sosial.
4. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 28 responden Generasi Z di Sidoarjo, didapati banyak yang mengalami kecanduan media sosial seperti memikirkan tentang apa yang terjadi di media sosial ketika tidak menggunakannya, sering mengabaikan tugas karena menggunakan media sosial, kehilangan waktu tidur karena membuka media sosial, merasa bosan jika tidak menggunakan media sosial dsb

# Pendahuluan

Hal ini tentu berkaitan dengan bagaimana dampak dari penggunaan internet itu sendiri. Berdasarkan identifikasi latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka peneliti memfokuskan variabel variabel penelitian yaitu kontrol diri, fear of missing out dan adiksi media sosial

# Pendahuluan

- **KAJIAN TEORI**

Menurut Chaudhry (2015) ketika menggunakan gadget dengan berlebihan tanpa disertai oleh adanya kontrol diri dan dilakukan saat sedang berkomunikasi di dunia nonvirtual akan menimbulkan dampak yang tidak baik yaitu dapat menyebabkan terputusnya hubungan sosial. Ini dikarenakan munculnya perasaan gelisah pada individu ketika menganggap pengalaman berharga orang lain lebih dari pengalaman yang dimilikinya dan individu tersebut tidak terlibat dalam kegiatan itu atau yang diartikan sebagai Fear of Missing Out (FoMO). Dalam penelitian Przybylski, dkk, (2013) juga menyatakan bahwasannya FoMO merupakan rasa takut yang muncul ketika kehilangan momen berharga saat individu tersebut tidak dapat ikut serta dalam momen tersebut dan ditandai oleh rasa ingin selalu terhubung dengan segala kegiatan orang lain di media sosial atau internet.

# Pendahuluan

Dalam memanfaatkan media sosial, individu membutuhkan kemampuan untuk mengontrol dirinya, agar perilaku ketika mengakses media sosial dapat diatur dalam batas wajar dan digunakan sesuai kebutuhan. Menurut Young (1998) ketidakmampuan dalam mengontrol diri pada penggunaan media sosial merupakan faktor munculnya kecanduan media sosial. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian Karnadi, Zuhdiyah & Yudiani (2019) yang menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan media sosial, sehingga dapat dikatakan jika semakin rendah kontrol diri akan meningkatkan kecanduan media sosial dan sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan media sosial semakin rendah.

# Pendahuluan

- TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui Pengaruh antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out terhadap Adiksi Media Sosial.
2. Mengetahui pengaruh Self Control dan Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Adiksi Media Sosial pada Generasi Z

# Metodologi penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, penelitian ini menganalisis keterkaitan antara variabel independen (Self Control dan FOMO) dan variabel dependen (Adiksi media sosial). Populasi penelitian adalah Generasi Z di Sidoarjo, dengan sampel yang diambil menggunakan metode non-probability sampling dan teknik purposive sampling, melibatkan 271 responden berusia 13-25 tahun. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat dan enam pilihan jawaban untuk menghindari jawaban netral. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk mengukur pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

# Hasil Penelitian & Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan adiksi media sosial, serta hubungan positif signifikan antara FOMO dan adiksi media sosial. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah tingkat adiksi media sosialnya. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat FOMO, semakin tinggi pula adiksi media sosialnya. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial pada Generasi Z. Keterbatasan penelitian termasuk representasi sampel yang terbatas pada sekolah atau universitas tertentu dan kesamaan topik dengan penelitian sebelumnya yang mungkin mempengaruhi hasil. Temuan ini mengindikasikan perlunya strategi peningkatan kontrol diri dan penanganan FOMO untuk mengurangi adiksi media sosial di kalangan Generasi Z.



# Kesimpulan

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bagaimana pengaruh antara Self control dan Fear of missing out terhadap Adiksi media sosial. Pada hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan dampak antara Self control dan Fear of missing out terhadap Adiksi media sosial. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel yang dilakukan pada sekolah ataupun universitas tertentu sehingga menyebabkan representasi tidak dapat dilakukan secara luas. Lalu keterbatasan lainnya, penelitian ini sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya terkait pengaruh variabel Self control dengan Adiksi media sosial, sehingga dapat diprediksi adanya keterkaitan antar variabel tersebut.

# Referensi

- Akmalia, N. (2020). HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN INTERNET (INTERNET ADDICTION) PADA PENGGEMAR KOREAN POP. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(9), 1689–1699.
- Alifia Jasmine, A. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. 4(1), 88–100.
- Ardhini, A. P. D., & Tondok, M. S. (2023). Adiksi Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Talenta*, September. <https://doi.org/10.26858/talenta.v9i1.50839>
- Astri, rosy mariana. (2021). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA SMARTPHONE DI KALANGAN GENERASI Z. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021.
- Astuti, T. P., & Muna, R. F. (2014). Analisis data yang telah terkumpul dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh hasil R. *Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*.
- Azizah, E., & Fahyuni, B. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Jurnal Pendidikan*, 413–420.

# Referensi

- Desi Ernike, Sabrina Putri, A. R. (2016). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU GENERASI Z DI KALANGAN MAHASISWA INSTITUT TEKNOLOGI SUMATERA*. 1–23.
- Dias Utomo, M. F. (2024). *Hubungan Fear of Missing out dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. February, 4–6.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Dzulhidayat. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN FOMO PD MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIV ISLAM RIAU*. *הארץ*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Filibiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear of Missing Out Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal. *Proyeksi*, 18(2), 157. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.157-165>
- Gusdita Rini, S. (2017). *Hubungan kontrol diri dengan konformitas pada mahasiswa anggota unit kegiatan mahasiswa suara kampus universitas islam negeri imam bonjol padang skripsi*. 2017.

# Referensi

- Hamidah, A. M. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Adiksi Media Sosial Tiktok di Kalangan Peserta Didik SMP Negeri 3 Lembang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55.
- Nafisa, S., & Kusuma Salim, I. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Novitasari, D., Lestari, W., & Hayati, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. *Jurnal Eksistensi*, 4(1), 27–34.
- Pérez, A. (2017). HUBUNGAN ANTARA FOMO DAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
- Putra, I. F. (2023). Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan fear of missing out ? *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(01), 93–105.
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 5(2), 525–532.

