

Relationship between Self Control and Fear of Missing Out (FOMO) on Social Media Addictive

[Pengaruh Self Control dan Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z di Kota Sidorjo]

Silksya Chika Rusdiansyah Putri¹⁾, ²⁾Zaki Nur Fahmawati

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract.

This study aims to find out the relationship between self-control and fear of missing out (FOMO) to social media addiction in Generation Z in Sidoarjo City. Using a quantitative approach with correlational methods, this study analyzes the relationship among independent variables (self-control and FOMO) and dependent variables (adiksi media sosial). The research population was Generation Z in Sidoarjo, with samples taken using non-probability sampling methods and purposive Sampling techniques, involving 271 respondents aged 13-25 years. Research instruments use a Likert scale with four or six choice answers to avoid neutral answers. The data is analyzed using double linear regression to measure the influence of each independent variable on the dependent variable. The analysis shows that there is a significant negative link between self-control and social media addiction, as well as a significant positive link between FOMO and social network addiction. This research provides important insights into the factors that influence social media addiction in Generation Z. Research constraints include limited sample representation at a particular school or university and similarity of topics with previous research that may affect results. The findings indicate the need for self-control and FOMO management strategies to reduce social media addiction among Generation Z.

Keywords -

Self Control, Fear of Missing Out, Adiksi Media Sosial, Generation Z

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan fear of missing out (FOMO) terhadap adiksi media sosial pada Generasi Z di Sidoarjo Kota. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, penelitian ini menganalisis keterkaitan antara variabel independen (Kontrol diri 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 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.

Kata Kunci

Kontrol diri, Fear of Missing Out, Adiksi media sosial

I. PENDAHULUAN

Hasil survei yang dilakukan oleh Alvara Research Center (2020) menunjukkan bahwa Generasi Z adalah generasi muda berusia 13 hingga 25 tahun yang lahir dari tahun 1998 hingga 2010. McCrindle (2011), menyatakan bahwa generasi Alfa merupakan generasi yang lahir setelah Generasi Z. Mereka dilahirkan oleh orang tua yang masuk ke dalam generasi Y atau generasi Millenials. Generasi ini adalah generasi terakrab dengan teknologi digital dan diklaim sebagai

generasi tercerdas dibandingkan generasi sebelumnya [1]. Mereka menggunakan internet lebih banyak daripada generasi sebelumnya, dan lebih sering daripada generasi sebelumnya [2]. Mereka menggunakan internet lebih banyak daripada generasi sebelumnya, dan lebih sering daripada generasi sebelumnya [2]. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat, terutama Generasi Z, sehingga mereka tidak dapat melakukan apa-apa tanpa menggunakannya [3]. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dari tahun 2019 hingga 2020 menemukan bahwa 196,71 juta orang, atau 73,7% dari 266,91 jiwa yang tinggal di Indonesia, menggunakan internet. Hasil survei yang dilakukan oleh Ict Watch dalam studi Wibowo dan Nurwindasari (2019) menunjukkan bahwa orang rata-rata menggunakan 9 jam sehari untuk mengakses internet dan membuka media sosial [4].

Penggunaan media sosial seperti Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, dan layanan pesan singkat seperti Line dan WhatsApp menunjukkan bahwa generasi Z sering menggunakan internet. Alat kecil ini tampaknya memungkinkan setiap orang terhubung dan mengakses berbagai jenis media sosial yang tersedia. Menurut Damayanti (2016), hal ini menyebabkan keinginan untuk saling terhubung melalui internet [5]. Survei We are Social tahun 2020 mengemukakan bahwa orang Indonesia rata-rata menghabiskan 7 jam 59 menit menggunakan perangkat pintar, termasuk 3 jam 46 menit aktif di media sosial [6]. Media sosial memiliki banyak manfaat, seperti dapat digunakan sebagai alat komunikasi dan informasi, membangun hubungan, menampilkan pengguna, dan berfungsi sebagai media untuk bisnis, pendidikan, dan bahkan politik. Meskipun demikian, media sosial memiliki banyak kekurangan. Pengguna sering lalai menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial, yang menyebabkan waktu terbuang, pemalas, dan anti sosial karena mereka hanya dapat berinteraksi secara langsung melalui ponsel mereka [7].

Young dan Abreu (2011) mengatakan bahwa seseorang dapat dianggap adiksi jika melakukan kegiatan secara online selama minimal lima jam [8]. Menurut Young (2010), orang yang tertarik pada media sosial juga terlibat dalam hubungan secara online, mulai dari berinteraksi dengan orang lain di lingkungan online untuk mencari dukungan dan menemukan kenyamanan, dan mencari penerimaan dengan memberikan rasa saling memiliki yang aman [8]. Beberapa faktor risiko kecanduan media sosial termasuk kesepian dan ketakutan kehilangan waktu (FOMO). Sifat cemas, kontrol diri, dan kesepian juga merupakan faktor lain yang banyak diteliti dalam kecanduan media sosial [9]. Individu dapat terpengaruh oleh media sosial, baik secara positif maupun negatif. Salah satu manfaat penggunaan media sosial adalah bahwa mereka memungkinkan orang berkomunikasi satu sama lain kapan pun dan di mana pun, memberikan sumber untuk mendapatkan informasi, memungkinkan orang untuk meningkatkan keterampilan mereka, dan memberikan platform untuk mempromosikan bisnis. Sebaliknya, kecanduan media sosial dapat meningkatkan perilaku phubbing, kualitas interaksi sosial yang buruk, depresi dan kesepian, perasaan tidak aman, dan risiko cyberbullying [6].

Selain itu, peneliti sebelumnya melakukan wawancara dengan individu yang memiliki sekitar delapan akun media sosial: Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat, LinkedIn, Telegram, Line, dan WhatsApp. Dia mengakui bahwa ia mampu memeriksa akun media sosialnya sekali setiap lima belas menit untuk memastikan bahwa ia tidak kehilangan informasi apa pun. Selain itu, ia merasa cemas jika dia tidak mendapat kabar dari teman-temannya sepanjang hari melalui chat di media sosial, komentar, atau pesan langsung, karena ia takut teman-temannya mengadakan acara tanpa mengundangnya. Selain itu, topik mengungkapkan bahwa agar tidak merasa gelisah lagi, ia akan membuka Instagram dan melihat video atau postingan teman temannya [5]. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2023 dengan penyebaran kuisioner berupa gform terhadap 28 orang Generasi Z yang ada di sekitaran Sidoarjo, didapati banyak yang mengalami kecanduan media sosial seperti memikirkan tentang apa yang terjadi di media sosial ketika tidak menggunakannya 42,9% (12 orang), sering mengabaikan tugas karena

menggunakan media sosial 57,1 (16 orang), kehilangan waktu tidur karena membuka media sosial 53,6% (15 orang), merasa bosan jika tidak menggunakan media sosial 57,1% (16 orang) dsb. Berdasarkan hasil survey awal tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas Generasi Z yang ada di Sidoarjo mengalami adiksi media sosial.

Chaudhry (2015) menyatakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan tanpa kontrol diri dan terjadi saat berkomunikasi di dunia nonvirtual dapat menyebabkan putus hubungan sosial. Ini terjadi ketika seseorang menganggap pengalaman orang lain lebih penting daripada pengalaman mereka sendiri dan tidak terlibat dalam kegiatan tersebut; ini dikenal sebagai ketakutan kehilangan waktu (FOMO) [10]. Menurut Przybylski et al. (2013), adiksi media sosial adalah salah satu fenomena yang mudah ditemukan saat ini. Karena kemajuan teknologi dan kemudahan komunikasi, orang selalu menggunakan handphone mereka [11]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fuster, Oberst, dan Chamarro (2017) pengguna ponsel yang menggunakan media sosial memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami perilaku adiktif atau kecanduan yang terkait dengan FOMO (Fear of Missing Out), [2]. McGinnis (2020) menunjukkan bahwa FOMO berdampak lebih besar pada generasi Z dan millennial—generasi digital asli—dibandingkan generasi sebelumnya [2]. FOMO adalah perasaan yang kuat untuk terus terlibat dengan orang lain dan melakukan apa yang mereka lakukan [12].

Banyak stimulus, seperti ketakutan untuk mendapatkan informasi dari pengguna media sosial, dapat membuat sulit untuk mengarahkan, mengatur, dan mengontrol penggunaan media sosial untuk keinginan pribadi yang melanggar aturan, menurut Vaughn (2012). Kontrol diri kemudian disebut. Kontrol diri berarti kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, keinginan, dan perilaku seseorang. Menurut Vaughn (2012), banyak stimulus, seperti ketakutan akan mendapatkan informasi tentang pengguna media sosial, membuat sulit bagi mereka untuk mengarahkan, mengatur, dan mengontrol cara mereka menggunakan media sosial tanpa melanggar keinginan pribadi mereka [13]. Untuk memanfaatkan media sosial, orang harus dapat mengontrol diri mereka agar mereka dapat mengontrol cara mereka menggunakannya dan hanya menggunakannya saat diperlukan. Karena kemudahan ini, pengguna media sosial dapat bebas membagikan data dan berkomunikasi secara virtual tanpa mempertimbangkan waktu, jarak, atau biaya. Akibatnya, orang secara tidak langsung menjadi terlalu tertarik pada media sosial dan menggunakannya secara berlebihan. Ini dapat mengganggu pekerjaan, kesehatan mental, hubungan sosial, pendidikan, dan kesejahteraan psikologis [2].

Kontrol diri adalah salah satu penyebab tertinggi kecanduan media sosial karena membutuhkan kontrol diri untuk memahami lingkungan seseorang dan mengontrol perilaku mereka saat menggunakan media sosial. Orang-orang yang kecanduan media sosial dapat mengalami kehilangan kontrol diri jika mereka merasa teman atau keluarga mereka tidak mendukung mereka untuk menarik perhatian mereka [14]. Ini mendukung temuan penelitian [2] yang menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi kecanduan media sosial: tingkat kontrol diri yang lebih rendah menyebabkan kecanduan media sosial yang lebih tinggi, dan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi menyebabkan kecanduan media sosial yang lebih rendah. Averill [15] mengatakan self control adalah variabel psikologis yang terdiri dari tiga konsep tentang kemampuan mengontrol diri: kemampuan untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang tidak sesuai dengan cara yang dianggap tepat, dan memilih tindakan sesuai dengan keyakinan. Sebagaimana dinyatakan oleh Goldfried dan Merbaum [16], Kemampuan untuk mengendalikan, menentukan, menata, menuntun, dan memperbaiki diri sendiri adalah definisi dari kontrol diri. Namun, seperti yang dinyatakan oleh [4]. Kontrol diri adalah aspek pribadi yang mencakup perkembangan positif dalam menahan diri, kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, dan tingkah laku.

Kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang menghasilkan hasil yang positif dikenal sebagai kontrol diri. Individu juga memiliki kemampuan untuk mengembangkan dan menggunakan kontrol diri dalam kehidupan mereka, termasuk dalam menangani lingkungan mereka [17]. Menurut Pribylski, orang dengan kadar FOMO yang tinggi mungkin menghadapi masalah karena mereka cenderung mengamati aktivitas teman temannya di akun media sosial mereka, memaksa mereka untuk mengabaikan aktivitas mereka sendiri. Oleh karena itu, disarankan agar pengguna media sosial mengontrol aktivitas mereka dan mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan di sana [10]. Dengan mempertimbangkan masalah di atas, pertanyaan penelitian berikutnya adalah "Apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Adiksi Media Sosial?" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out terhadap Adiksi Media Sosial. Peneliti juga merasa perlu mengkaji lebih lanjut tentang hubungan antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out terhadap Adiksi Media Sosial dengan Fear of Missing Out pada Generasi Z yang ada di Sidoarjo Kota

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih dari variabel yang akan diteliti [18]. Penelitian korelasional ini menggunakan tiga variabel: satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X). Variabel independen 1 (X1) adalah self control (kontrol diri), dan variabel independen 2 (X2) adalah Fear of Missing Out, Variabel dependen (Y) adalah adiksi media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z di Sidoarjo dan pengguna media sosial aktif. Jumlah penduduk dengan usia 13 – 25 tahun berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo tahun 2020 dengan berjumlah 754.589 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu Metode *Non Probability sampling* dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu, [19]. Sampel yang akan digunakan peneliti memiliki ketentuan, Generasi Z dengan domisili Sidoarjo, dengan usia (13 – 25 tahun), dan pengguna media sosial aktif. Untuk menentukan populasi sebanyak 754.589, peneliti merujuk pada tabel jumlah sampel berdasarkan tabel isaac dan michael yaitu apabila jumlah populasinya 754.589 dan taraf kesalahan 10% maka didapati sampel sebanyak 271 orang. Penelitian ini menggunakan skala psikologi yang berbentuk skala likert. Pilihan jawaban yang digunakan menggunakan empat atau enam pilihan jawaban. Untuk menghindari jawaban yang netral atau ragu-ragu, peneliti memilih untuk tidak menggunakan lima atau tujuh pilihan jawaban. Sebaliknya, peserta diminta untuk memilih salah satu dari empat atau enam pilihan jawaban yang tersedia. Dalam kuisioner penelitian, pernyataan berbentuk *Favorable* dan *Unfavorable*. Untuk pernyataan sangat setuju/sangat sesuai pada item *favorable* diberikan skor tertinggi, dan pernyataan tidak setuju/sangat tidak sesuai pada item *unfavorable*. Atau dapat diperhatikan pada tabel berikut ini,

Table 1
Skor Skala Model Likert Empat Pilihan Jawaban

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Selalu/Hampir Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah/Hampir Tidak Pernah	1	4

Table 2

Skor Skala Model Likert Enam Pilihan Jawaban

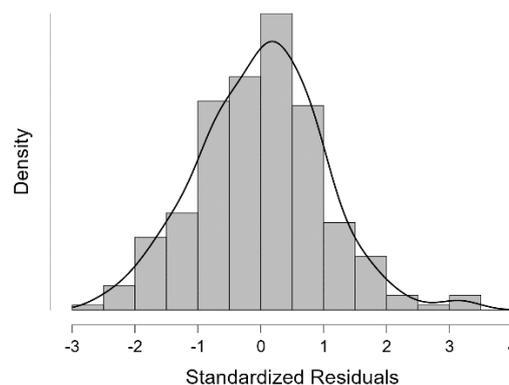
Pilihan Jawaban	favorable	Unfavorable
Sangat Setuju/Sangat Sesuai	6	1
Setuju/Sesuai	5	2
Agak Setuju/Agak Sesuai	4	3
Agak Tidak Setuju/Agak Tidak Sesuai	3	4
Tidak Setuju/Tidak Sesuai	2	5
Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Sesuai	1	6

III. Hasil dan Pembahasan

Teknik Analisis yang digunakan oleh peneliti yakni teknik analisis regresi linier berganda yang berdasarkan pada Hubungan antara satu variable independen dan satu variable dependen didasarkan pada analisis regresi linear sederhana. Jika variable independen diketahui, analisis regresi digunakan untuk memprediksi atau meramalkan perubahan yang mungkin terjadi pada variable dependent [20]. Hasil dari analisis ini akan menguji seberapa besar pengaruh self control dan ketakutan kehilangannya terhadap adiksi media sosial. Setelah data terkumpul selanjutnya pengolahan data dilakukan menggunakan JASP for windows.

Gambar 1

Uji Normalitas

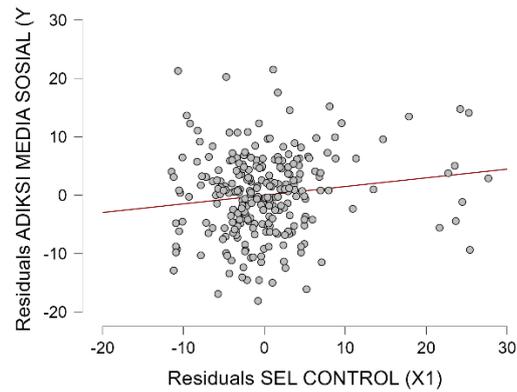


Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa hasil residual data terdistribusi secara normal, seperti yang ditunjukkan oleh titik tertinggi diagram batang di tengah dan kurva yang menyerupai lonceng. Oleh karena itu, uji asumsi normalitas terpenuhi berdasarkan data ini.

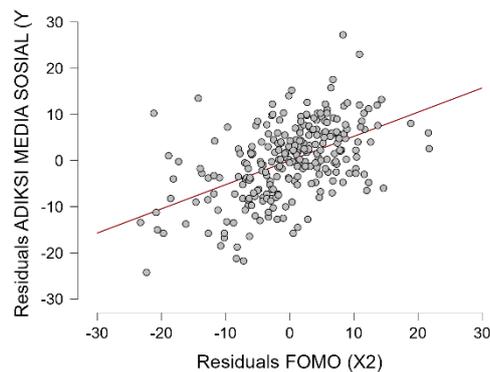
Uji Linearitas

Gambar 2

Adiksi Media Sosial (Y) vs Self Control (X1)

**Gambar 3**

Adiksi Media Sosial (Y) vs FOMO (X2)



Hasil uji linearitas menunjukkan terdapat hubungan antara self control dan fear of missing out terhadap adiksi media sosial. Berdasarkan hasil dari grafik scatter plot, data menyebar mendekati garis linier dan condong ke bawah, serta titik titik data yang akan membentuk elips jika garis melingkar ditarik. Hasil ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi linearitas.

Table 3

Uji Multikolinieritas

Variable	Tolerance	VIF
SEL CONTROL (X1)	0.975	1.026
FOMO (X2)	0.975	1.026

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi multikolinearitas karena hasil VIF <10 (VIF = 1.026). berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data penelitian telah lolos uji asumsi sehingga dapat dilanjutkan pada uji hipotesis

Table 4

Uji Hipotesis

Pearson's Correlations

		Pearson's r	p
SELF CONTROL (X1)	- ADIKSI MEDIA SOSIAL (Y)	0.202	< .001
FOMO (X2)	- ADIKSI MEDIA SOSIAL (Y)	0.525	< .001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan korelasi positif antara self control dan adiksi media sosial ($r=0.202$, $p\text{-value}<0.001$) dan FOMO dengan adiksi media sosial ($r=0.525$, $p\text{-value}<0.001$).

Table 5

Uji Regresi Linier Berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	5179.141	2	2589.571	54.740	< .001
	Residual	12678.261	268	47.307		
	Total	17857.402	270			

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa model hubungan antara self control dapat mempengaruhi adiksi media sosial secara signifikan. Hal ini didasarkan pada hasil Fhitung ($F=54.740$, $p\text{-value}<0,001$) maka hasil ini menandakan bahwa hipotesis penelitian yakni terdapat hubungan serta dampak antara *self control* dan FOMO terhadap adiksi media sosial, terbukti benar sehingga hipotesis dapat diterima.

Table 6

Uji Regresi Linier berdasarkan sumbangan efektif

Model Summary - ADIKSI MEDIA SOSIAL (Y)				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	8.133
H ₁	0.539	0.290	0.285	6.878

Selanjutnya pada sumbangan efektif yang diberikan oleh Self Control dan FOMO adalah sebesar 29% ($R^2=0,290 \times 100\%$) terhadap Adiksi media sosial

IV. Pembahasan

Pengaruh Self Control dan Fear of Missing Out terhadap Adiksi Media Sosial adalah tujuan penelitian ini. Seseorang yang sering menggunakan internet memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengatur perilaku online mereka sehingga mereka tidak mengalami gejala kecanduan internet. Pengguna internet dengan tingkat self control yang tinggi cenderung memiliki tingkat takut kehilangan sesuatu yang rendah, sedangkan pengguna internet dengan tingkat self control yang rendah cenderung memiliki tingkat takut kehilangan sesuatu yang tinggi, yang menyebabkan gejala kecanduan internet. Pengguna internet dengan self-control tinggi dapat mengatur perilaku mereka saat berinteraksi di internet, sementara pengguna internet dengan self-control rendah tidak dapat mengontrol, mengarahkan, atau mengatur perilaku mereka [21].

Berdasarkan penjelasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self control* dengan Adiksi media sosial pada generasi z. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat self control yang lebih tinggi terkait dengan kecenderungan untuk adiksi media sosial yang lebih rendah. Penelitian serupa yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya [15] menemukan bahwa tingkat self control yang lebih tinggi dapat berdampak pada tingkat adiksi media sosial.

Salah satu komponen yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial adalah kontrol diri [15]. Hal ini sesuai dengan penjelasan sebelumnya tentang komponen kontrol diri yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial [22]. Yang pertama, kontrol perilaku, juga dikenal sebagai "kontrol perilaku", adalah kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, apakah itu dirinya sendiri atau orang lain. Mereka juga dapat mengontrol stimulus dengan mengetahui kapan dan bagaimana mereka menerima stimulus yang tidak diinginkan [23]. [15] mengatakan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan kesenangan, yang dapat menyebabkan kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi seperti depresi, kesulitan menyesuaikan diri, dan gangguan kehidupan sosial ketika orang menggunakannya terlalu banyak. Mayoritas generasi Z adalah remaja. Teori Piaget menyatakan bahwa remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dari kemampuan kognitif mereka, yang memungkinkan mereka untuk mempertimbangkan kemungkinan untuk [24]. Menurut penelitian Rachdianti [25] masa remaja menunjukkan tingkat intensitas penggunaan internet yang tinggi. Ini karena masa remaja adalah fase transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa.

Menurut Andreassen dan Pallesen (2014), tanda-tanda yang ditunjukkan oleh orang yang kecanduan media sosial adalah sebagai berikut: media sosial mengontrol perilaku dan pikiran mereka, mereka mendorong aktivitas online, dan mereka mengontrol perilaku untuk kesenangan. Selain itu, mereka mendominasi perilaku melarikan diri dan melupakan masalah media sosial, menyebabkan perasaan tidak menyenangkan saat tidak dapat mengakses media sosial, dan membantu menghidupkan kembali aktivitas online yang telah lama ditinggalkan. Selain itu, kecanduan media sosial dapat memiliki efek negatif pada kesehatan dan menyebabkan masalah internal dan eksternal [9]. Seberapa baik seseorang mengendalikan dirinya berkontribusi pada perilaku kecenderungan adiksi media sosial mereka. Orang-orang yang memiliki kontrol diri yang baik kurang cenderung menggunakan media sosial [26].

Selain itu, hasil analisis data mengenai FOMO dan kecanduan media sosial menunjukkan hubungan yang signifikan antara keduanya. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat FOMO terkait dengan tingkat kecanduan media sosial, penelitian sebelumnya [2]. Juga menduga bahwa semakin tinggi tingkat FOMO maka semakin tinggi pula terkait dengan tingkat kecanduan media sosial. Menurut Putra (2023), FOMO didefinisikan sebagai rasa khawatir yang menyebar ketika seseorang mengalami peristiwa yang lebih menyenangkan daripada dirinya sendiri, dan orang yang tidak hadir ingin tetap terhubung dengan peristiwa tersebut. Akibatnya, orang yang mengalami FOMO akan berusaha untuk berinteraksi dan terhubung dengan orang lain, yang pada gilirannya akan memanfaatkan media sosial.

Selain *Self control*, FOMO juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi Adiksi media sosial pada generasi Z. Remaja, terutama generasi Z, lebih cenderung mengakses media sosial untuk mengurangi kecemasan dan mengetahui tentang aktivitas menarik yang dilakukan teman-teman mereka. Akibatnya, mereka mungkin menjadi adiksi terhadap media sosial karena mereka kurang percaya diri untuk berinteraksi dan mengungkapkan kehidupan nyata mereka. Individu dengan kecenderungan mengalami FOMO akan lebih sering mengecek media sosial dan lebih sering terlibat secara langsung dengan internet. Interaksi terus menerus dengan internet dan upaya pemenuhan FOMO akan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan [27]. FOMO tidak selalu terbatas pada penggunaan media sosial, menurut Fuster, Chamarro, dan Orbest (2017). Seseorang dengan FOMO tinggi akan merasa diharuskan untuk memeriksa media sosial lebih sering dan tetap

up to date dengan aktivitas dan rencana teman temannya [28]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmi (2019), yang menemukan bahwa FOMO memiliki korelasi 0,314 dengan 9.84% sumbangsih FOMO pada kecanduan media sosial. Bagian yang tersisa dipengaruhi oleh variabel tambahan [29].

Ada korelasi antara FOMO dan variabel self control dan kecenderungan adiksi media sosial, menurut hasil uji analisis regresi linier berganda. Menurut penelitian Wahyunindya & Silaen (2021), ada korelasi yang signifikan antara variabel ketakutan akan kehilangan dan variabel kontrol diri pada remaja yang kecanduan media sosial. Ada korelasi antara self control dan adiksi media sosial, menurut penelitian yang dilakukan oleh Eksi, Turgut, dan Sevim pada tahun 2019 [30]. 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

- [1] I. U. V. Simanjuntak, E. Darwati, D. M. Saputri, H. Vidyaningtyas, S. Sulistyaningsih, and D. Mahayana, "Fenomena Adiksi Internet Dan Media Sosial Pada Generasi Xyz," *ETNOREFLIKA J. Sos. dan Budaya*, vol. 10, no. 3, pp. 290–308, 2021, doi: 10.33772/etnoreflika.v10i3.1081.
- [2] E. N. A. Savitri and T. Suprihatin, "Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa," *Pros. Berk. Psikol.*, vol. 3, no. November, pp. 336–346, 2021.
- [3] A. R. Desi Ernike, Sabrina Putri, "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU GENERASI Z DI KALANGAN MAHASISWA INSTITUT TEKNOLOGI SUMATERA," pp. 1–23, 2016.
- [4] Dzulhidayat, "HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN FOMO PD MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIV ISLAM RIAU," *γ787*, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- [5] A. Pérez, "HUBUNGAN ANTARA FOMO DAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA," *BMC Public Health*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2017, [Online]. Available: <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- [6] B. Krisnadi and A. Adhandayani, "Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian?," *JCA Psychol.*, vol. 3, no. 1, pp. 47–55, 2022, [Online]. Available: <https://jca.esaungul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- [7] S. Yunfahnur, F. D. R, and M. Martina, "Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa," *JIM FKep*, vol. 6, no. 3, pp. 9–16, 2022.
- [8] siti fatimah, "Pengaruh Adiksi Media Sosial Terhadap Mahasiswa," pp. 11–37, 2019.
- [9] F. N. Zanah and W. Rahardjo, "Peran kesepian dan fear of missing out terhadap

- kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa,” *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 9, no. 2, pp. 286–301, 2020, doi: 10.30996/persona.v9i2.3386.
- [10] V. Reza *et al.*, “HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN FOMO PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL (SKRIPSI_PERPUS),” *Business Law binus*, vol. 7, no. 2, pp. 33–48, 2020, [Online]. Available: http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- [11] A. P. D. Ardhini and M. S. Tondok, “Adiksi Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri,” *J. Psikol. Talent.*, no. September, 2023, doi: 10.26858/talenta.v9i1.50839.
- [12] N. D. Filibiana and D. H. Wibowo, “Fear of Missing Out Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal,” *Proyeksi*, vol. 18, no. 2, p. 157, 2023, doi: 10.30659/jp.18.2.157-165.
- [13] S. Sujarwo and M. Maula Rosada, “Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 1, pp. 178–189, 2023, doi: 10.35891/jip.v10i1.3722.
- [14] P. Rahmah, M. Putri, and A. S. Utami, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja,” *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 11, no. 4, pp. 859–866, 2023.
- [15] R. Safitri and N. Merdiaty, “Hubungan Self Control Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di SMAN X Tambun Selatan,” *J. Kaji. Ilm.*, vol. 23, no. 3, pp. 1410–9794, 2023, [Online]. Available: <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- [16] Eva Astiti¹ Erna Ipak Rahmawati² Siti Nur’aini³, “HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER.”
- [17] R. Dwi Marsela and M. Supriatna, “Kontrol Diri: Definisi dan Faktor,” *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 65–69, 2019, [Online]. Available: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- [18] A. M. Hamidah, “Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Adiksi Media Sosial Tiktok di Kalangan Peserta Didik SMP Negeri 3 Lembang,” *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., pp. 5–24, 2023.
- [19] M. F. Dias Utomo, “Hubungan Fear of Missing out dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial,” no. February, pp. 4–6, 2024.
- [20] A. Alifia Jasmine, “Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa,” vol. 4, no. 1, pp. 88–100, 2023.
- [21] N. Akmalia, “HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN INTERNET (INTERNET ADDICTION) PADA PENGGEMAR KOREAN POP,” *Acta Univ. Agric. Silvic. Mendelianae Brun.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2020, [Online]. Available: <https://learn-quantum.com/EDU/index.html%0Ahttp://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Aht>
- [22] D. Novitasari, W. Lestari, and R. Hayati, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak,” *Junal Eksistensi*, vol. 4, no. 1, pp. 27–34, 2022.
- [23] T. P. Astuti and R. F. Muna, “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,” *J. karya Ilm. SI Undip*, 2014.
- [24] S. Gusdita Rini, “Hubungan kontrol diri dengan konformitas pada mahasiswa anggota unit kegiatan mahasiswa suara kampus universitas islam negeri imam bonjol padang skripsi,” p. 2017, 2017.
- [25] rosy mariana Astri, “HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA SMARTPHONE DI KALANGAN GENERASI Z,” *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. February, p. 2021, 2021, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076><https://doi.org/>
- [26] W. Suarni, I. A. Ilyas, and I. S. Sunarjo, “Kontrol Diri dan Fenomena Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa,” *J. Sublimapsi*, vol. 4, no. 1, pp. 29–39, 2023.
- [27] A. I. D. Putri and L. Halimah, “Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung,” *J. Pros. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 525–532, 2019.
- [28] E. Azizah and B. Fahyuni, “Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja,” *J. penididikan*, pp. 413–420, 2021.
- [29] S. Nafisa and I. Kusuma Salim, “Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial,” *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 2, no. 1, pp. 41–48, 2022, doi: 10.25299/jicop.v2i1.9406.
- [30] H. Sulistyawati, “HUBUNGAN SELF CONTROL DAN FOMO DENGAN KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA PENGGEMAR KOREAN POP,” vol. 9, pp. 356–363, 2023.