

# Pengaruh *Fear Of Missing Out (FoMO)* dan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Media Sosial TikTok Pada Siswa

Oleh:

Roudhotul Jannah

Dosen Pembimbing:

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2025



# Pendahuluan

- Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan sosial, termasuk dalam penggunaan media sosial yang semakin meningkat pesat seiring dengan perkembangan teknologi. Salah satu platform yang paling diminati oleh remaja saat ini adalah TikTok, yang menawarkan berbagai fitur menarik dan interaktif. Berdasarkan data dari global *We are social Hootsuite*, Indonesia memiliki lebih dari 99,1 juta pengguna aktif TikTok, di mana mayoritasnya adalah remaja. Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan media sosial yang mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, serta interaksi sosial. Dalam penelitian Tutgun (2020) mengungkapkan bahwa individu dapat dipastikan memiliki perilaku kecanduan media sosial TikTok apabila menggunakannya antara 4-6 jam atau lebih dalam sehari.
- Fenomena kecanduan media sosial TikTok juga terlihat dalam hasil survei yang dilakukan terhadap siswa MTs menunjukkan bahwa 26% siswa tidak dapat mengontrol durasi penggunaan TikTok, dengan rata-rata penggunaan harian mencapai 4-5 jam. Selain itu, 50% siswa menggunakan TikTok hanya untuk hiburan tanpa mempertimbangkan aspek edukatif atau produktif, serta mengalami perasaan gelisah saat tidak dapat mengakses aplikasi tersebut. Maka dari itu, penggunaan TikTok yang berlebihan dapat memicu kecanduan yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan mental remaja. Kondisi ini semakin diperparah oleh fear of missing out (FoMO), yaitu ketakutan akan ketinggalan informasi atau tren terbaru, serta rendahnya kontrol diri yang membuat individu sulit membatasi penggunaan media sosial
- penelitian sebelumnya telah mengkaji pengaruh FoMO, kontrol diri, dan kecanduan media sosial, sebagian besar hanya meneliti hubungan antar variabel secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis pengaruh FoMO dan kontrol diri secara simultan terhadap kecanduan media sosial TikTok pada siswa MTs.

# Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap kecanduan media sosial tiktok pada siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh *kontrol diri* terhadap kecanduan media sosial tiktok pada siswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* (FoMO) dan kontrol diri secara simultan terhadap kecanduan media sosial tiktok pada siswa?

# Metode

**Desain penelitian** : pendekatan kuantitatif korelasional

**Populasi dan sampel penelitian** : Populasi penelitian yakni siswa di MTs yang berjumlah 250 siswa. Penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5% dalam menentukan jumlah sampel sehingga diperoleh hasil sampel penelitian 154 siswa. Peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dengan kriteria yaitu remaja usia 13-16 tahun, memiliki handphone dan menggunakan media sosial TikTok.

**Pengumpulan Data** : Menggunakan kuisioner (angket)

## Instrumen Penelitian

Skala psikologi model skala likert untuk mendapatkan data dari

- Variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO) : adaptasi dari peneliti terdahulu, terdiri dari dua aspek yang memiliki 8 item valid dengan hasil analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar pada aspek pertama 0,827 dan aspek kedua 0,724
- Variabel Kontrol Diri : adaptasi dari peneliti terdahulu, terdiri dari tiga aspek yang memiliki 20 item valid dengan hasil analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,756
- Variabel Kecanduan Media Sosial TikTok : adaptasi dari peneliti terdahulu, terdiri dari tiga aspek yang memiliki 15 item valid dengan hasil analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar yang memiliki 0,83

## Analisis Data

Menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan bantuan *software SPSS 22.0 for windows*

# Hasil

## Uji hipotesis

### Analisis regresi linear berganda dan uji parsial

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	21.322	4.164		5.120	.000
Fear of Missing Out	.561	.108	.372	5.182	.000
Kontrol Diri	.207	.055	.269	3.748	.000

a. Dependent Variable: Kecanduan Sosial Media Tik Tok

## Koefisien determinasi

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.485 <sup>a</sup>	.235	.225	3.723

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Fear of Missing Out  
b. Dependent Variable: Kecanduan Sosial Media Tik Tok

## Uji simultan

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	643.333	2	321.666	23.205	.000 <sup>b</sup>
Residual	2093.161	151	13.862		
Total	2736.494	153			

a. Dependent Variable: Kecanduan Sosial Media Tik Tok  
b. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Fear of Missing Out

## Kategorisasi empirik kecanduan media sosial tiktok

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	7.1	7.1	7.1
Sedang	117	76.0	76.0	83.1
Tinggi	26	16.9	16.9	100.0
Total	154	100.0	100.0	

# Pembahasan

- Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar didominasi pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 76% atau sebanyak 117 siswa. Namun jika dibandingkan antara kategori sedang dan tinggi, maka masih ditemukan siswa dengan kecanduan media sosial TikTok dengan kategori tinggi sebesar 16,9% atau sebanyak 26 siswa. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia remaja yang belum memiliki banyak pengalaman dan memiliki keterbatasan dalam mengontrol diri, serta pada proses perkembangan psikososial pada usia remaja ini kebutuhan akan menjalin hubungan interaksi sosial dengan sekitar membuat remaja lebih rentan terpengaruh dengan lingkungan diluar dirinya (Maulana, 2019).
- Diperkuat dengan penelitian Maza & Aprianty (2022) menunjukkan bahwa baik tingkat kontrol diri maupun fear of missing out (FoMO) pada remaja tergolong sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun remaja mampu mengontrol emosi dan mengatur waktu penggunaan internet, mereka masih rentan terganggu oleh dorongan untuk tetap terhubung dengan media sosial.
- Menurut Mulyana (2005), kecanduan media sosial TikTok dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti perasaan, sikap, dan karakter individu, serta prasangka, harapan, tingkat fokus, proses belajar, kondisi fisik, nilai-nilai yang dianut, kebutuhan, minat, dan motivasi seseorang.

# Pembahasan

- Menurut Przybylski dkk. (2013), fear of missing out (FoMO) terdiri dari dua aspek, yaitu self dan relatedness. Aspek self berkaitan dengan kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, seperti kompetensi dan kemandirian, yang mendorong siswa MTs untuk mengikuti tren TikTok, seperti dance, fashion, dan video populer. Sementara itu, aspek relatedness mencerminkan keinginan untuk terhubung dengan orang lain, yang terlihat dari kebiasaan siswa mencari informasi tentang artis favorit, game, serta tren video atau musik di TikTok.
- Averill (1973) mengidentifikasi tiga aspek kontrol diri: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Pada siswa MTs, kontrol perilaku ditandai dengan kesulitan mengatur durasi penggunaan TikTok dan menjadikannya sebagai pelarian dari stres. Kontrol kognitif terlihat dari kesalahan dalam menetapkan prioritas, dengan lebih mengutamakan TikTok dibanding tugas sekolah. Sementara itu, kontrol keputusan mencerminkan ketidakmampuan menahan diri dan kecenderungan untuk terus mengakses TikTok tanpa batas.
- Secara simultan, maka ditemukan fear of missing out dan kontrol diri dapat memberikan pengaruh kepada kecanduan media sosial tiktok sebesar 23,5%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat ditentukan sebanyak 76,5% fenomena kecanduan media sosial tiktok dipengaruhi faktor lain selain faktor fear of missing out dan kontrol diri. Farid, dkk (2024) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kecemasan sosial, kesepian dan konformitas teman sebaya.
- Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam psikologi, terutama di bidang pendidikan dan klinis, untuk membantu remaja mengatasi kecanduan TikTok. Dalam pendidikan, temuan ini dapat mendukung program psikoedukasi yang melibatkan guru, orang tua, dan konselor guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Sementara dalam psikologi klinis, hasilnya dapat diterapkan dalam layanan konseling untuk membantu remaja mengelola FoMO dan meningkatkan strategi pengendalian diri.



# Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa variabel fear of missing out dan kontrol diri memberikan sumbangan efektif terhadap kecanduan media sosial TikTok dengan hipotesis yang terbukti benar. Mayoritas siswa berada dalam kategori sedang, namun kategori tinggi juga cukup signifikan. Temuan ini diharapkan meningkatkan kesadaran siswa tentang risiko penggunaan media sosial berlebihan serta membantu guru dan orang tua memahami faktor penyebab kecanduan. Keterbatasan penelitian ini terletak pada alat ukur dan sampel yang belum spesifik, sehingga penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain, seperti intensitas penggunaan TikTok, untuk hasil yang lebih komprehensif.



# Referensi

1. H. Jurnal, A. Chamila Mile, R. Febriyona, P. Studi Ilmu Keperawatan, and U. Muhammadiyah Gorontalo, “Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (TikTok) Pada Remaja Di SMPN 4 Tilamuta The correlation between Self-Control and Social Media Addiction (Tiktok) in Adolescents at SMPN 4 Tilamuta,” vol. 3, no. 1, 2023.
2. A. Y. K. Siburian *et al.*, “ANALISIS TINGKAT KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP REMAJA AKHIR,” *J. Inov. Pendidik.*, vol. 6, no. 3, pp. 158–169, 2024, [Online]. Available: <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285>
3. S. Maza and R. A. Aprianty, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 8, no. 3, p. 148, 2022, doi: 10.31602/jmbkan.v8i3.9139.
4. S. D. Khansa and K. Y. S. Putri, “Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja,” *Ekspresi Dan Persepsi J. Ilmu Komun.*, vol. 5, no. 1, pp. 133–141, 2022, doi: 10.33822/jep.v5i1.3939.
5. W. Anggraini, R. Dewi, and W. Astuti, “Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok,” *INSIGHT J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 96–103, 2023.
6. T. A. Lay, T. Meiyuntariningsih, H. S. Ramadhani, and F. Psikologi, “Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out?,” *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 2, no. 4, pp. 605–615, 2023.

