

The Influence Of Fear Of Missing Out (FoMO) and Self-Control On TikTok Social Media Addiction In Students

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

Roudhotul Jannah¹⁾, Lely Ika Mariyati^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *The use of social media platforms like TikTok without adequate supervision can trigger addictive behaviors among students. This study aims to evaluate the extent to which fear of missing out (FoMO) and self-control affect the level of addiction to the TikTok social media platform. The approach used in this research is quantitative with a correlational method. The research subjects consisted of 250 MTs students, with the sample selection carried out using the simple random sampling technique based on the Slovin formula with a margin of error of 5%, resulting in 154 respondents. Data collection was conducted using an instrument in the form of a psychological questionnaire consisting of three scales, namely the FoMO scale (X1), self-control scale (X2), and TikTok addiction scale (Y). The collected data were analyzed using the multiple linear regression method with the help of SPSS software. The analysis results show that both FoMO and self-control have a significant and positive influence on TikTok addiction, as indicated by a significance value of $p < .001$. This means that the higher the level of FoMO and the lower the level of self-control possessed by students, the greater the likelihood that they will experience TikTok addiction. Based on these findings, it can be concluded that both variables, whether individually or together, significantly contribute to the potential for TikTok social media addiction among students.*

Keywords – fear of missing out; self-control; tiktok social media addiction; students

Abstrak. *Penggunaan media sosial seperti TikTok tanpa pengawasan yang memadai dapat memicu perilaku adiktif di kalangan pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana fear of missing out (FoMO) dan kemampuan mengendalikan diri memengaruhi tingkat kecanduan terhadap platform media sosial TikTok. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 250 siswa MTs, dengan pemilihan sampel dilakukan melalui teknik simple random sampling berdasarkan rumus Slovin dengan margin of error 5%, sehingga diperoleh 154 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket psikologis yang terdiri dari tiga skala, yaitu skala FoMO (X1), skala kontrol diri (X2), dan skala kecanduan TikTok (Y). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa baik FoMO maupun kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan dan bersifat positif terhadap kecanduan TikTok, ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < .001$. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO dan semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kecanduan TikTok. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, baik secara individu maupun bersama-sama, memberikan kontribusi yang berarti terhadap potensi kecanduan media sosial TikTok pada siswa.*

Kata Kunci – fear of missing out; kontrol diri; kecanduan media sosial tiktok; siswa

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian jati diri, di mana lingkungan sekitar seperti keluarga dan kelompok sebaya memiliki pengaruh yang besar [1]. Dalam fase ini, remaja kerap mengalami kebingungan dalam memilih kegiatan atau menentukan arah hidupnya [2]. Mereka juga cenderung mudah terbawa arus tren, mengikuti komunitas tertentu, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Aprilia et al., 2020) [3]. Kemajuan teknologi yang begitu cepat turut mempengaruhi cara remaja berkomunikasi dalam lingkungan sosialnya, terutama di lingkungan sekolah [4]. Interaksi sosial kini banyak dilakukan melalui teknologi berbasis internet, salah satunya dengan memanfaatkan berbagai platform media sosial atau yang sering disingkat dengan medsos (Gusmao, 2022) [5]. Medsos menjadi sarana komunikasi yang paling populer di kalangan remaja, bahkan kelompok usia ini mendominasi sebagai pengguna utama media sosial di era digital yang serba informasi (Wahyunindya & Silaen, 2021)

[3]. Berdasarkan laporan global dari *We Are Social* dan *Hootsuite*, jumlah pengguna medsos di seluruh dunia sekitar 3,484 miliar orang. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 15%, atau bertambah sekitar 20 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya [1]. Studi tersebut juga mengungkapkan bahwa remaja berusia 13-17 tahun termasuk dalam kelompok pengguna aktif, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 10 jam/hari (Hootsuite, 2019) [6].

Medsos merupakan *platform* yang memanfaatkan koneksi internet dan banyak digunakan oleh individu maupun kelompok untuk berkomunikasi serta berbagi informasi [7]. Tujuan utamanya adalah untuk memfasilitasi interaksi tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu, memberikan akses informasi dari berbagai penjuru dunia, sekaligus menjadi sarana hiburan (Rahmayani, 2021) [1]. Beragam jenis medsos antara lain Facebook, Instagram, WhatsApp, Snapchat, Twitter, Line, dan TikTok [7]. Dalam perkembangan dunia digital terkini, TikTok menjadi salah satu *platform* unggulan dan bahkan dinobatkan sebagai medsos terpopuler pada tahun 2021 [8]. Tak hanya itu, TikTok juga menjadi aplikasi yang paling banyak diunduh melampaui Instagram dan Facebook (Muthia, 2022) [1].

TikTok merupakan salah satu *platform* medsos yang sedang naik daun, di mana penggunanya dapat membuat, mengedit, serta membagikan video pendek kepada teman maupun khalayak luas [9]. Aplikasi ini menyediakan berbagai fitur menarik seperti filter video, efek visual, stiker, penambahan musik, siaran langsung (*live*), *auto captions*, *voice changer*, serta opsi untuk menghapus komentar dan memblokir pengguna secara massal (Pangestu, 2022) [10]. Berdasarkan laporan dari *We Are Social* per April 2022, Amerika Serikat menduduki peringkat pertama sebagai negara dengan jumlah pengguna aktif TikTok terbanyak di dunia, yakni mencapai 136,4 juta pengguna [11]. Di urutan berikutnya, Indonesia menempati posisi kedua dengan total 99,1 juta pengguna aktif (Rizaty, 2022) [4]. Sebagian besar pengguna *platform* ini berasal dari kalangan pelajar yang memanfaatkan TikTok sebagai media untuk mengekspresikan diri sekaligus mencari hiburan (Fadhil & Marsinun, 2023) [12].

Medsos dapat memberikan dampak positif jika dimanfaatkan secara tepat, seperti menjadi wadah untuk mengekspresikan bakat, menyalurkan hobi, berbagi ilmu dan keterampilan, serta memperluas jaringan sosial [13]. Namun jika digunakan secara berlebihan dalam waktu yang lama, medsos juga bisa menimbulkan efek negatif, salah satunya adalah potensi munculnya kecanduan atau perilaku adiktif (Sun & Zhang, 2020) [6]. Kecanduan sendiri merujuk pada kondisi ketergantungan terhadap suatu kebiasaan yang sulit dihentikan (Wulandari & Netrawati, 2020) [10]. Kecanduan medsos dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa sangat tergantung pada penggunaan medsos hingga aktivitas hariannya terganggu, kesulitan untuk berhenti mengakses, bahkan mengalami tekanan psikologis jika tidak terhubung (Al-Menayes, 2015) [8]. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang dikategorikan mengalami kecanduan TikTok apabila menggunakan aplikasi tersebut selama 4-6 jam atau lebih dalam satu hari (Tutgun, 2020) [10].

Salah satu alasan utama seseorang menggunakan medsos secara intensif adalah munculnya rasa takut tertinggal informasi (*fear of missing out*) atau yang sering disingkat dengan FoMO [8]. FoMO menyebabkan perilaku repetitif serta sulit dikendalikan dalam penggunaan medsos (Fathadhika & Afriani, 2018) [3]. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa dari 349 remaja berusia antara 13-18 tahun sebanyak 183 orang (52,4%) dikategorikan mengalami kecanduan medsos, sementara 166 orang (47,6%) tidak mengalami kecanduan (Puspitasari & Fikry, 2023) [8]. Fenomena ini juga terlihat di salah satu madrasah tingkat MTs, di mana peneliti melakukan survei awal pada 3 Mei 2024 terhadap 30 siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 siswa (23,33%) sering kali terjebak dalam penggunaan medsos secara tidak sadar hingga mengabaikan kewajiban seperti salat, mandi, dan menyelesaikan tugas sekolah. Sebanyak 8 siswa (26%) mengaku tidak mampu mengatur waktu penggunaan TikTok dengan durasi rata-rata harian mencapai 4-5 jam, sementara 15 siswa (50%) menggunakan aplikasi tersebut murni untuk hiburan seperti menonton *live*, video transisi, *vlog*, *game*, serta tren lainnya tanpa mempertimbangkan nilai edukatif atau peluang bisnis. Beberapa siswa juga mengaku merasa tidak tenang jika tidak mengakses TikTok dalam sehari karena khawatir tertinggal tren atau informasi terbaru. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan serius dalam penggunaan TikTok di kalangan siswa.

Kecanduan terhadap medsos dapat dilihat dari tiga aspek utama (Al-Menayes, 2015) [14]. Pertama adalah *Social Consequences* atau dampak sosial yang menggambarkan bagaimana penggunaan medsos dapat mengganggu aktivitas harian seseorang, misalnya dengan mengabaikan interaksi sosial secara langsung atau menurunnya prestasi akademik [15]. Kedua adalah *Time Displacement* yaitu pergeseran waktu yang menunjukkan bagaimana individu menggunakan waktu secara berlebihan untuk mengakses medsos, sehingga mengorbankan aktivitas penting lainnya [15]. Ketiga adalah *Compulsive Feelings* atau dorongan kompulsif yang merujuk pada perasaan tidak nyaman saat tidak menggunakan medsos serta keinginan yang kuat untuk terus mengaksesnya [16]. Sementara itu, faktor penyebab kecanduan TikTok ada 2, yaitu faktor internal dan eksternal (Mulyana, 2005) [2]. Faktor internal mencakup aspek pribadi meliputi emosi, sikap, sifat, prasangka, harapan, tingkat perhatian, proses belajar, kondisi fisik, nilai pribadi, minat, dan motivasi yang dimiliki seseorang [13].

Motivasi FoMO merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang kerap muncul pada kalangan remaja [17]. FoMO merupakan kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas akan tertinggal dari momen penting yang dialami orang lain jika dirinya tidak ikut serta, dan ditandai dengan keinginan kuat untuk senantiasa terhubung dengan berbagai pengalaman orang lain melalui media digital (Przybylski et al., 2013) [18]. Konsep FoMO ini terbagi dalam

dua dimensi utama, yaitu *relatedness* dan *self* [19]. Berdasarkan penelitian terdahulu dari total 168 remaja, sekitar 78 individu (46,9%) diketahui memiliki tingkat FoMO dalam kategori sedang (Pratiwi & Fazriani, 2020) [20]. Dengan semakin berkembangnya medsos, kecenderungan FoMO pada remaja juga mengalami peningkatan. Jika fenomena ini tidak dikendalikan, maka dapat memicu perilaku adiktif terhadap medsos, terutama dalam penggunaan TikTok (Kaloeti et al., 2021) [10].

Berbagai stimulus seperti rasa takut kehilangan informasi pada pengguna medsos dapat memicu kesulitan dalam mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku diri, khususnya saat penggunaan medsos tidak lagi selaras dengan norma yang berlaku (Vaughn, 2012) [21]. Fenomena ini dikenal dengan istilah *self-control* atau kontrol diri [21]. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengubah perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun tidak, serta membuat keputusan berdasarkan nilai yang diyakininya (Averill, 1973) [5]. Tingkat kontrol diri yang dimiliki remaja bisa berbeda-beda, hal ini termasuk dalam faktor internal yang mampu mencegah terjadinya kecanduan terhadap *smartphone* (Nurningtyas & Ayriza, 2021) [22]. Kontrol diri mencakup 3 aspek utama yakni pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengambilan keputusan (Averill, 1973) [23]. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa dari sejumlah siswa yang diteliti, sekitar 47,5% memiliki kontrol diri yang rendah, sedangkan 46,2% lainnya memiliki kontrol diri yang tinggi (Anggraini et al. 2023) [5]. Remaja dengan kemampuan kontrol diri yang baik akan lebih mampu mengarahkan tindakannya agar tetap sesuai dengan norma sosial termasuk dalam penggunaan medsos (Wulandari, 2020) [3]. Selain itu, penelitian lain juga mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan FoMO terhadap tingkat kecanduan medsos pada kalangan remaja (Przybylski et al. 2013) [21].

Beberapa penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada hubungan antara satu variabel X dan satu variabel Y secara terpisah [24]. Oleh karena itu, penelitian ini hadir sebagai bentuk pembaruan dengan mengisi celah, yakni mengkaji secara simultan pengaruh dari dua variabel independen, yaitu FoMO dan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial TikTok sebagai variabel Y. Berdasarkan uraian tersebut, terdapat tiga hipotesis utama dalam penelitian ini: pertama, terdapat hubungan positif antara FoMO dan kecanduan medsos TikTok; kedua, terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan kecanduan medsos TikTok; dan ketiga, terdapat pengaruh positif antara FoMO dan kontrol diri secara simultan terhadap kecanduan medsos TikTok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana FoMO dan kontrol diri, baik secara individual maupun bersama-sama, memengaruhi tingkat kecanduan terhadap medsos TikTok pada kalangan siswa.

II. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Jumlah populasi dalam studi ini terdiri dari 250 siswa yang berasal dari salah satu Madrasah Tsanawiyah (MTs). Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 154 siswa sebagai sampel. Rumus Slovin berfungsi untuk menentukan jumlah sampel yang dapat mewakili populasi secara proporsional (Sugiyono, 2017) [1]. Dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, jumlah sampel tersebut dinilai sudah cukup menggambarkan keseluruhan populasi.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Kriteria responden yang dipilih mencakup remaja berusia antara 13-16 tahun, memiliki *smartphone*, dan aktif menggunakan TikTok. Untuk mengolah data, digunakan analisis regresi linier berganda yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 22.0 for Windows. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket berbasis skala psikologis, yang terdiri dari 3 skala: Skala FoMO (X1), yang mengacu pada teori Przybylski et al. (2013) dan telah diadaptasi oleh Pemayun (2019). Skala ini memiliki 2 aspek, yaitu *relatedness* dan *self* yang terdiri dari 8 butir pertanyaan dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,827 untuk faktor pertama (5 item) dan 0,724 untuk faktor kedua (3 item) [19]. Skala kontrol diri (X2), disusun berdasarkan teori Averill (1973) yang memiliki 3 aspek: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol terhadap pengambilan keputusan. Skala ini terdiri dari 20 item dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,756 [25]. Skala kecanduan media sosial TikTok (Y), dikembangkan dari teori Al-Menayes (2015), yang memiliki 3 dimensi: *Social Consequences*, *Time Displacement*, dan *Compulsive Feelings*. Skala ini telah dimodifikasi menjadi 15 item dan menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,83 [16].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Uji Asumsi

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		154
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.69875492
Most Extreme Differences	Absolute	.095
	Positive	.074
	Negative	-.095
Test Statistic		.095
Asymp. Sig. (2-tailed)		.002 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.114 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound .106
		Upper Bound .122

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan Tabel 1, apabila nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi residual bersifat normal, dan sebaliknya jika nilai tersebut kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai sebesar 0,114 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan Tabel 1, apabila nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi residual bersifat normal, dan sebaliknya jika nilai tersebut kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai sebesar 0,114 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji multikolinieritas

		Coefficients ^a	
		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Fear of Missing Out	.985	1.015
	Kontrol Diri	.985	1.015

a. Dependent Variable: Kecanduan Sosial Media Tik Tok

Berdasarkan Tabel 2, diketahui nilai *tolerance* dan VIF pada variabel FoMO maupun Kontrol Diri masing-masing menunjukkan angka $0,985 > 0,1$ dan $1,015 < 10$ untuk VIF. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terjadi multikolinearitas.

b. Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Analisis regresi linear berganda dan uji parsial (uji T)

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
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

Berdasarkan Tabel 3, nilai koefisien regresi variabel FoMO yaitu 0,561. Artinya, setiap peningkatan satu poin pada variabel FoMO akan menyebabkan kenaikan sebesar 0,561 poin pada tingkat kecanduan TikTok. Karena koefisien ini bernilai positif, maka dapat disimpulkan bahwa FoMO memiliki arah hubungan yang positif terhadap kecanduan TikTok.

Sementara itu, koefisien regresi untuk Kontrol Diri sebesar 0,207 menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 poin pada Kontrol Diri akan meningkatkan skor Kecanduan TikTok sebesar 0,207 poin. Nilai positif ini juga menandakan bahwa hubungan antara Kontrol Diri dan kecanduan TikTok bersifat positif.

Dari hasil uji signifikansi, diperoleh nilai Sig. untuk FoMO sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan secara parsial antara variabel FoMO terhadap kecanduan TikTok, sehingga hipotesis H1 diterima. Nilai t hitung untuk variabel FoMO sebesar $5,182 > t$ tabel 1,97580 juga memperkuat bahwa pengaruh tersebut signifikan. Hal yang sama berlaku untuk variabel Kontrol Diri, di mana nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $3,748 > 1,97580$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Kontrol Diri juga berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kecanduan TikTok, sehingga hipotesis H2 diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Simultan

		ANOVA ^a			
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	643.333	2	321.666	23.205
	Residual	2093.161	151	13.862	
	Total	2736.494	153		

Sig. .000^b

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

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh F hitung untuk variabel FoMO 23,205 > F tabel 3,06. Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh signifikan. Maka, H3 dinyatakan diterima.

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.485 ^a	.235	.225	3.723

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

Berdasarkan Tabel 5, nilai R-square sebesar 0,235 (23,5%). Hal ini mengindikasikan variabel X mampu menjelaskan pengaruh terhadap variabel Y sebesar 23,5%. Sementara itu, 76,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel X yang diteliti.

Tabel 6. Hasil 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	

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa sebagian sampel dalam penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan terhadap kecanduan TikTok. Beberapa siswa tergolong kategori kecanduan tingkat sedang, dengan persentase mencapai 76% atau setara dengan 117 responden. Namun demikian, tetap terdapat siswa yang tergolong dalam kategori kecanduan tinggi yakni sebesar 16,9% atau sebanyak 26 orang. Kondisi tersebut disebabkan beberapa hal seperti usia remaja minim pengalaman serta belum memiliki kemampuan pengendalian diri yang optimal. Di samping itu, pada tahap perkembangan psikososial, remaja memiliki kebutuhan tinggi untuk menjalin relasi sosial yang membuat mereka lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Maulana, 2019) [26]. Hasil ini didukung penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri dan tingkat FoMO pada remaja tergolong sedang (Maza & Aprianty, 2022) [3]. Artinya, remaja pada umumnya memiliki kemampuan dalam mengatur emosi, mengontrol dorongan untuk selalu *online*, dan mengelola waktu dalam penggunaan internet, meskipun masih mudah terdistraksi oleh keinginan untuk tetap terhubung dengan medsos [27].

Hasil uji regresi linear berganda dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap kecanduan TikTok dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien regresi untuk FoMO

sebesar 0,561, sedangkan untuk kontrol diri sebesar 0,207. Nilai positif dari kedua koefisien ini mengindikasikan bahwa baik FoMO maupun kontrol diri sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kecanduan media sosial TikTok. Namun pengaruh FoMO lebih dominan dibandingkan kontrol diri, yang ditunjukkan dengan nilai t hitung FoMO sebesar 5,182 yang lebih tinggi daripada kontrol diri sebesar 3,748, di mana keduanya melebihi nilai t tabel 1,97580. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami kecanduan terhadap medsos (Putri & Halimah, 2019) [28].

Penelitian lain menunjukkan bahwa kecanduan terhadap media sosial berkaitan erat dengan tingginya tingkat FoMO serta lemahnya kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur durasi penggunaan aplikasi TikTok, serta memiliki dorongan kuat untuk terus terhubung agar tidak merasa tertinggal informasi (Sagar & Mehmet, 2021) [8]. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang mengamati bahwa remaja pengguna TikTok cenderung menghabiskan waktu secara berlebihan di *platform* tersebut hingga mengabaikan kegiatan yang lebih bermanfaat (Tamonob, 2021). Hal ini dapat berdampak pada kurangnya kemampuan mengatur waktu, terganggunya fokus dalam menjalani aktivitas harian, serta meningkatnya ketergantungan terhadap medsos.

Sementara itu, salah satu penyebab utama munculnya FoMO adalah frekuensi penggunaan medsos yang tinggi (Przybylski et al., 2013) [18]. Semakin intens seseorang menggunakan medsos, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka merasakan kecemasan karena takut tertinggal informasi serta munculnya keinginan kuat untuk tetap terhubung. Individu yang mengalami FoMO biasanya menunjukkan perilaku seperti ketakutan kehilangan kabar terbaru, perasaan gelisah jika belum memeriksa akun medsos, kecemasan, obsesi terhadap kehidupan orang lain, serta rasa takut kehilangan eksistensi diri dalam dunia maya (Sumini, 2018) [6].

FoMO terdiri dari 2 aspek utama, yaitu *self* dan *relatedness*. Aspek *self* mencerminkan kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, seperti kebutuhan akan kompetensi dan kemandirian (Przybylski et al., 2013) [18]. Dalam konteks siswa di lembaga MTs, aspek ini tampak melalui dorongan untuk merasa terhubung dengan orang lain, salah satunya dengan mencari informasi serta mengikuti tren di TikTok. Bentuk nyata dari hal ini misalnya mengikuti tantangan *dance*, mengikuti gaya berpakaian yang sedang populer, atau membuat video dengan lagu yang sedang viral. Sementara itu, aspek *relatedness* berhubungan dengan keinginan untuk menjalin keterkaitan sosial [18]. Dalam penelitian ini, hal tersebut tercermin dari perilaku siswa yang aktif mencari informasi tentang idola mereka, *game* populer, tren musik atau video, dan konten hiburan lainnya di TikTok sebagai cara untuk tetap merasa terkoneksi dengan lingkungan sosial.

Kontrol diri memiliki 3 komponen utama, yaitu kontrol terhadap perilaku, kontrol kognitif, dan pengendalian dalam pengambilan keputusan (Averil, 1973) [25]. Dalam aspek kontrol perilaku, siswa menunjukkan kesulitan dalam membatasi waktu penggunaan TikTok, serta menjadikan aplikasi tersebut sebagai cara untuk menghindari stres atau perasaan negatif seperti bosan dan cemas. Aspek kontrol kognitif terlihat ketika siswa menilai aktivitas di TikTok lebih penting dibandingkan tanggung jawab akademik atau kegiatan yang lebih bermanfaat, sehingga menunjukkan penilaian prioritas yang kurang tepat. Sedangkan pada aspek pengendalian keputusan, siswa kerap kali mengalami kesulitan dalam membuat keputusan yang rasional termasuk ketidakmampuan untuk menolak dorongan membuka TikTok yang menandakan kelemahan dalam menahan impuls pribadi.

Penelitian lain juga mendukung temuan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi positif dalam mempengaruhi kecenderungan remaja terhadap kecanduan media sosial (Novitasari et al., 2022). Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menjaga diri dari risiko kecanduan media sosial (Sagar & Mehmet, 2021) [8]. Mereka lebih bijak dan sadar dalam mengatur waktu serta menunjukkan kedisiplinan dalam penggunaannya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel FoMO dan kontrol diri memengaruhi kecanduan TikTok sebesar 23,5%. Artinya, terdapat sekitar 76,5% pengaruh lain di luar 2 variabel tersebut yang turut menyebabkan perilaku adiktif terhadap TikTok. Faktor lain yang turut mendorong kecanduan media sosial antara lain adalah rasa kesepian, kecemasan dalam bersosialisasi, serta tekanan dari kelompok sebaya (Farid et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan dampak signifikan dalam dunia psikologi terutama dalam konteks pendidikan dan intervensi klinis. Dalam bidang pendidikan, hasil ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program psikoedukasi di sekolah yang melibatkan partisipasi aktif guru, orang tua, dan konselor untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pengelolaan diri serta penggunaan medsos yang bijak. Sementara itu, dalam praktik psikologi klinis, hasil temuan ini dapat diterapkan dalam sesi konseling guna membantu remaja mengatasi FoMO dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri, demi menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan medsos.

VII. SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa FoMO dan kontrol diri memiliki kontribusi yang nyata terhadap kecanduan TikTok. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan terbukti sah dan dapat diterima. Berdasarkan distribusi data, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kecanduan sedang, yakni sebanyak 117 siswa. Namun, jumlah responden yang masuk dalam kategori kecanduan tinggi juga cukup menonjol yaitu 26 siswa yang jumlahnya lebih besar dibandingkan dengan kategori rendah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif dari penggunaan medsos secara berlebihan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dan orang tua dalam memahami faktor yang berperan dalam munculnya kecanduan terhadap medsos. Bagi peneliti di masa mendatang, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan teoritis untuk memperluas penelitian lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini menyatakan ucapan terima kasih kepada pihak yang berperan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian, misalnya laboratorium tempat penelitian. Peran donor atau yang mendukung penelitian disebutkan perannya secara ringkas. **Dosen yang menjadi penulis tidak perlu dicantumkan di sini.**

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.
- [7] L. S. Mona and I. Irman, "Efek Kecanduan Media Tik Tok Terhadap Perilaku Sosial Remaja," *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 10, no. 1, p. 127, 2024, doi: 10.31602/jmbkan.v10i1.13086.
- [8] W. Puspitasari and Z. Fikry, "Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 2, pp. 13958–13964, 2023, doi: 10.31004/jptam.v7i2.8611.
- [9] M. D. Nurmala, S. Afrizal, and T. U. S. H. Wibowo, "Dampak Penggunaan Aplikasi Tik Tok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa," *J. Hermeneut.*, pp. 1–12, 2022, doi: 10.26858/pir.v6i2.48058.
- [10] N. G. Aresti, T. Lukmantoro, and N. S. Ulfa, "Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja," *J. Interak. Online*, vol. 11, no. 3, pp. 272–284, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- [11] N. O. Mardalena and M. J. Rorong, "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Kecanduan Siswa Siswi Sekolah Menengah Atas Di Kota Batam," no. April, 2022.
- [12] A. Fadhlih and R. Marsinun, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Kelas X Sman 11 Jakarta," *J. Ilm. Glob. Educ.*, vol. 4, no. 4, pp. 2438–2446, 2023, doi: 10.55681/jige.v4i4.1360.
- [13] N. E. Prasetyo, "Dampak Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Islami Siswa Kelas IX di MTs Mathla'ul Anwar Jatiuwung Kota Tangerang," *J. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 1–129, 2023.
- [14] N. Fatwana, "Hubungan Kesenian Dengan Kecanduan Media Sosial PADA Siswa SMAN 1 Mutiara

- Pidie,” *Skripsi*, vol. 9, pp. 1–117, 2023.
- [15] A. A. Nisa, “Hubungan Antara Kecanduan Tiktok Terhadap Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang,” *Skripsi*, pp. 1–54, 2023.
- [16] I. M. Agung and D. Sahara, “Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial,” *PsikobuletinBuletin Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 2, p. 76, 2023, doi: 10.24014/pib.v4i2.21746.
- [17] Masyitah and Libbie Annatagia, “Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia,” *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 3, pp. 846–852, 2022, doi: 10.29313/bcsps.v2i3.4885.
- [18] F. T. M. Janiyah, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 01, pp. 560–573, 2024.
- [19] P. M. Pelayun, “Pengaruh adiksi smartphone, fear of missing out (fomo) dan konformitas terhadap phubbing,” *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2019, [Online]. Available: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48122>
- [20] A. Pratiwi and A. Fazriani, “Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial,” *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–13, 2020, doi: 10.37048/kesehatan.v9i1.123.
- [21] 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.
- [22] N. K. A. Suarti and F. H. Astuti, “Hubungan Antara Self Control Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Viii Smpn 1 Pringgarata,” *Realita J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 7, no. 1, 2022, doi: 10.33394/realita.v7i1.5078.
- [23] 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>
- [24] Y. T. Sandaputri and L. I. Mariyati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa,” *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 9, no. 1, pp. 416–426, 2024, doi: 10.31316/gcouns.v9i1.6422.
- [25] Nurfauliyanti, “Hubungan Pengendalian Diri (Self-Control) Dengan Agresivitas Anak Jalanan,” *Skripsi*, pp. 1–65, 2010.
- [26] A. L. Vadinchia, “Hubungan antara Self Control Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Penggunaan Media Sosial Tiktok,” *Lib. J. Psikol. dan Bimbing. Konseling*, vol. 2, no. 3, pp. 1–27, 2024.
- [27] R. Dewi, Y. Yulianti, and K. . R. Rahman, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Ppenggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi,” *Biblio Couns J. Kaji. Konseling dan Pendidik.*, vol. 6, no. 2, pp. 121–131, 2023, doi: 10.30596/bibliocouns.v6i2.14925.
- [28] F. S. Nurdin, M. Dhimas, P. Sutarmin, and E. Anisah, “Jurnal Penelitian Psikologi Konformitas Teman Sebaya sebagai Moderator antara,” vol. 3441, no. 105.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.