

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu

Sutinah, Raidah Hanifah

Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu
Email: nafisahrahma73@gmail.com; rdhanifaah@gmail.com.

Diterima:
29 Oktober 2024

Diterima Setelah Revisi:
14 Juni 2025

Dipublikasikan:
30 Juni 2025

Abstrak

Penggunaan media sosial telah berkembang dengan pesat, sehingga banyak individu secara aktif terlibat dalam berbagai *platform*. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan munculnya gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dipicu oleh pembaruan aktivitas orang lain di media sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO adalah kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas X SMK X Pringsewu dengan jumlah sampel sebanyak 216 siswa. Hasil analisis *product moment* menggunakan SPSS 27.0 for Windows menunjukkan $r = -0,503$ dengan $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,01$). Nilai koefisien determinasi (*R squared*) sebesar 0,253. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO. Temuan mengungkapkan bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 25,3% terhadap FoMO.

Kata Kunci: Kontrol diri, FoMO, Siswa

Abstract

A feeling of worry or fear of missing out on news and events presented on social media if you don't participate in it is called Fear of Missing Out (FoMO), and it can lead to people becoming more and more reliant on social media. Self-control is one component that affects FoMO. The research objective was to determine the correlation between self-control and FoMO among students as user of social media at Vocational High School X Pringsewu. This research uses a quantitative approach with a cluster random sampling technique. The population in this study consisted of all class X students at SMK X Pringsewu with a sample size of 216 students. The results of product-moment analysis using SPSS 27.0 for Windows show $r = -0.503$ with $\rho = 0.000$ ($\rho < 0.05$), indicating a significant negative correlation between self-control and FoMO. Findings revealed that self-control contributed 25.3% to FoMO.

Keywords: Self-Control, FoMO, Students

1 PENDAHULUAN

Individu adalah makhluk sosial yang menghargai cara orang lain berpikir dan bertindak, serta merefleksikan diri sehingga dunia digital semakin menonjol dalam kehidupan sehari-hari, individu menggunakan media sosial untuk mengamati apa yang terjadi dalam kehidupan orang lain (Abel et al., 2016). Media sosial telah menjadi sumber berita dan informasi utama bagi banyak orang,

platform ini memberikan pembaruan *real-time* mengenai peristiwa, tren, dan isu global, seringkali lebih cepat dibandingkan *outlet* berita tradisional (Wahyunindya et al., 2021). Cara tradisional untuk mendapatkan informasi yaitu melalui koran, radio, dan televisi. Namun dengan munculnya internet cara tradisional dalam mendapatkan informasi tergeserkan dengan cara yang mudah di akses yakni menggunakan media sosial yang aplikasinya dapat di unduh dengan mudah (Wijaya et al., 2022). Asosiasi penyelenggara jasa layanan internet pada tahun 2023, memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat penetrasi internet dan perilaku internet di Indonesia mencapai 78,19% yang menunjukkan bahwa 215.626.156 dari 275.773.901 orang di Indonesia sudah terhubung dengan internet sementara itu, 98,88% remaja di Indonesia terhubung dengan internet, dan 3,33% di antaranya menggunakannya untuk mengakses media sosial (APJII, 2023). Tingkat penetrasi internet Indonesia meningkat 1,31% dibandingkan periode sebelumnya, menurut hasil survei APJII pada tahun 2024. Tingkat penetrasi mencapai 79,5% sebanyak 59,9% pengguna internet berjenis kelamin laki-laki dan 49,1 % berjenis kelamin perempuan (APJII, 2024). Setiap inovasi yang dibuat dengan tujuan meningkatkan kehidupan manusia menawarkan cara baru untuk melakukan sesuatu, demikian juga platform media sosial yang mempermudah kebutuhan hidup dan memungkinkan orang mengakses apa pun dan kapan pun tanpa batas waktu, ruang, dan menyediakan informasi dari berbagai belahan dunia di era teknologi ini (Pratama et al., 2023).

Pada bulan Januari 2024, *We Are Social* (statistik pengguna internet dunia) melaporkan terdapat 276,4 juta orang di Indonesia, dengan 167 juta pengguna dalam rentang usia 13-17 tahun yang merupakan usia remaja (*We Are Social*, 2024). Remaja dalam proses menemukan identitasnya seringkali mengalami fase yang disebut dengan “eksplorasi identitas”. Periode ini ditandai dengan berbagai karakteristik dan tantangan utama, khususnya tertarik dengan dunia sosial yang lebih luas melalui media sosial sehingga mereka rutin mengunggah konten untuk mengikuti tren terkini dan menghindari rasa tertinggal (Sachiyati et al., 2023). Penggunaan media sosial secara berlebihan, dapat menyebabkan gejala yang biasanya dikaitkan dengan kecanduan (misalnya, penarikan diri, konflik, dan kehilangan kendali), meskipun penelitian tentang kecanduan media sosial masih terbatas, namun secara medis adanya gejala serupa telah terjadi divalidasi dalam konteks kecanduan internet (Kuss & Griffiths, 2017). Durkee et al., (2012) berpendapat bahwa orang tidak kecanduan pada teknologi itu sendiri, melainkan pada aktivitas spesifik (sosial) yang mereka lakukan pada teknologi tersebut. Misalnya, aktivitas *online* interaktif, seperti bermain *game*, mengobrol, dan jejaring sosial, Hal ini menyebabkan seseorang tetap *online* lebih lama dari yang mereka perkirakan sehingga meningkatkan risiko kecanduan.

Penelitian yang dilakukan terhadap 68 remaja Karang Taruna di Bekasi Utara menemukan bahwa 69,1% menggunakan media sosial lebih dari 5 jam sehari adalah hal biasa di kalangan remaja. Hal ini menunjukkan tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja (Wahyunindya et al., 2021). Selanjutnya Sujarwo dan Rosada (2023) melakukan studi tentang siswa SMA Bina Warga 2 Palembang dan menemukan bahwa mereka menggunakan media sosial selama lebih dari 12 jam setiap hari dapat menimbulkan dampak yang signifikan dan berpotensi membahayakan kesejahteraan mental, fisik, dan sosial remaja. Media sosial tidak hanya memberikan akses yang luas dengan biaya yang relatif terjangkau dan fleksibel, namun juga mudah untuk diakses sehingga inovasi canggih ini menjadi sasaran empuk bagi penggunanya yang dapat menimbulkan dampak positif dan negatif yang perlu diwaspadai (Silitonga, 2023). Salah satu dampak negatif media sosial, menurut Mandas dan Silfiah (2022) adalah ketidakmampuan masyarakat untuk berhenti menggunakan teknologi karena takut melewatkan peristiwa atau kegiatan penting. Kondisi ini disebut *Fear of Missing Out* (FoMO).

FoMO digambarkan sebagai ketakutan dan kekhawatiran seseorang terhadap peristiwa menyenangkan yang terjadi di tempat lain yang bukan merupakan bagiannya (Przybylski et al., 2013). FoMO ditandai dengan keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan orang lain dan aktivitasnya, yang dapat menimbulkan kecemasan ketika individu merasa kehilangan pengalaman tersebut, fenomena ini dapat berdampak signifikan pada siswa, memengaruhi kesehatan mental, kinerja akademik, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Utami & Aviyani, 2021).

Individu seperti ini mencari penerimaan sosial dan berusaha menjaga hubungan dengan menghindari penolakan, yang sering kali melibatkan koneksi terus-menerus ke media sosial untuk mengetahui aktivitas yang sedang berlangsung (Sianipar & Kaloeti, 2019). FoMO tidak hanya terikat pada aktivitas *online*, hal ini sering kali mengarah pada penggunaan media sosial *online* karena memberikan penguatan positif, memenuhi kebutuhan sosial, dan meningkatkan harga diri (Sette et al., 2020).

Menurut Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan sosial seperti afiliasi, penerimaan, dan kasih sayang merupakan salah satu motivasi paling mendasar dalam perilaku manusia, mengikuti kebutuhan fisiologis (Mandas & Silfiyah, 2022). FoMO mencakup keharusan untuk terlibat dengan orang lain dan tetap mendapat informasi tentang apa yang diskusikan, dilakukan, dan diposting orang lain di media sosial (Sette et al., 2020). Menurut (Rahmah & Putri, 2023) jika rasa takut kehilangan informasi terus diabaikan, individu mungkin mulai memprioritaskan internet dibandingkan kehidupan nyata. Penetapan prioritas ini menghasilkan keinginan yang terus-menerus untuk melihat postingan orang lain dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri, yang mengarah pada masalah kesejahteraan psikologis dan perilaku, seperti memeriksa media sosial secara kompulsif dan merasa cemas atau tertekan jika ada pembaruan yang terlewat (Tamri et al., 2023). Dampak FoMO pada individu antara lain pengabaian terhadap perawatan diri dan lingkungan sekitar, obsesi terhadap ponsel pintar, pola makan dan tidur yang terganggu, serta perasaan terbebani dengan kenyataan yang seringkali berujung pada perasaan tidak mampu (Akbar et al., 2019).

Sachiyati et al., (2023) menyatakan bahwa mengatasi dampak FoMO memerlukan pengembangan kontrol diri, seperti membatasi penggunaan media sosial, terlibat dalam aktivitas kehidupan nyata yang bermakna, menghargai waktu yang dihabiskan saat *offline*, dan memperkuat hubungan sosial saat *offline*. Sedangkan (Putra, 2023) mencatat bahwa generasi milenial dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mengatur tindakannya di media sosial dengan lebih efektif. Temuan ini didukung oleh penelitian Maza & Apriyanti (2022) yang menemukan hubungan signifikan dan kuat antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri pada remaja pengguna media sosial, semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mereka alami. Sebaliknya, jika tingkat kontrol diri remaja semakin rendah, maka tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) mereka akan semakin tinggi. Kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengubah tingkah laku, memprioritaskan fakta, dan bertindak sesuai keyakinan pribadi (Averill, 1973).

Hasil observasi siswa di SMK X Pringsewu menunjukkan bahwa mereka sering mengakses media sosial untuk melihat pesan dan *update* yang diposting orang lain. Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa di SMK X Pringsewu untuk mendapatkan wawasan lebih dalam tentang penggunaan media sosial dan pengalaman mereka dengan FoMO. Wawancara ini menyoroti dampak FoMO terhadap kehidupan sehari-hari siswa, termasuk kesehatan mental, pola tidur, dan interaksi sosial. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya mengatasi FoMO dan mempromosikan kebiasaan media sosial yang sehat di kalangan pelajar. Berdasarkan temuan wawancara dan observasi, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa siswa di SMK X Pringsewu, menunjukkan tanda-tanda FoMO.

Berdasarkan analisis fenomena dan penelitian terdahulu, maka dianggap perlu melakukan penelitian “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu”. Studi ini akan mengeksplorasi bagaimana kontrol diri memiliki hubungan terhadap FoMO di kalangan siswa dan berupaya memberikan wawasan dalam mengelola penggunaan media sosial secara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan perilaku siswa.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.1.1 *Definisi fear of Missing Out* (FoMO)

FoMO didefinisikan sebagai rasa takut kehilangan momen atau aktivitas yang dialami dan dibagikan orang lain, yang dapat meningkatkan kehidupan sosial mereka (Przybylski et al., 2013). Menurut Zhang et al (2020) FoMO menggambarkan sebagai kekhawatiran yang dirasakan individu tentang pengalaman yang hilang yang dapat bermanfaat bagi kesejahteraan sosialnya. Holte dan Ferraro (2020) menekankan bahwa FoMO muncul ketika individu menganggap orang lain memperoleh pengalaman berharga melalui keterlibatan mereka yang berkelanjutan dengan media sosial. Carolina dan Mahestu (2020) menghubungkan FoMO dengan kecanduan internet, menggambarkannya sebagai rasa takut ketinggalan berita dan peristiwa yang beredar di media sosial.

2.1.2 Dimensi *Fear of Missing out* (FoMO)

FoMO mencakup beberapa dimensi utama yang berkontribusi terhadap dampak psikologisnya pada individu, sebagaimana diuraikan oleh Sette et al., (2020):

1. Kecemasan (*Anxiety*)
Kecemasan dalam konteks FoMO mengacu pada ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakan individu karena kehilangan acara, pengalaman, atau interaksi sosial. Kecemasan ini didorong oleh rasa takut dikucilkan atau tidak mengetahui pembaruan orang lain di media sosial.
2. Kebutuhan untuk dimiliki (*Need to belong*)
FoMO dapat menyebabkan kecanduan, ditandai dengan kebutuhan kompulsif untuk terus-menerus memeriksa platform media sosial. Kecanduan ini bermanifestasi sebagai ketidakmampuan psikologis dan terkadang fisik untuk melepaskan diri dari media sosial, meskipun terdapat konsekuensi negatif seperti hilangnya produktivitas atau pola tidur yang terganggu.
3. Kecanduan (*Addiction*)
Ketidakmampuan psikologis dan fisik untuk berhenti menggunakan media sosial sehingga mengakibatkan terlalu banyak waktu mengakses media sosial.
4. Kebutuhan popularitas (*Need for popularity*)
Dimensi FoMO ini mengacu pada keinginan untuk mendapatkan penerimaan sosial dan persetujuan dari orang lain di platform media sosial. Individu mencari validasi melalui suka, komentar, atau pengikut, dan memandang hal ini sebagai indikator status sosial atau popularitas mereka.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Definisi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku dan emosi secara efektif, mengubah perilaku, menyesuaikan pentingnya informasi dan bertindak sesuai keinginan seseorang. Definisi ini menyoroti kontrol diri sebagai keterampilan mendasar yang melibatkan adaptasi perilaku dan pengambilan keputusan berdasarkan preferensi pribadi. Wahyuni dan Nasution (2024) mendeskripsikan kemampuan untuk beradaptasi dengan norma sosial dan tuntutan yang diberikan menekankan kontrol diri sebagai keterampilan sosial dan adaptif yang diperlukan untuk menjaga keharmonisan sosial dan memenuhi harapan masyarakat. Ahmad (2021) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengelola emosi, khususnya dalam situasi stres atau ketika menghadapi permusuhan, tanpa merespons dengan cara negatif serupa.

2.2.2 Bentuk-Bentuk Kontrol Diri

Berdasarkan kategorisasi Averill (1973) kontrol diri diwujudkan dalam tiga bentuk utama: mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Berikut penjelasan masing-masing:

1. Mengontrol Perilaku
Mengontrol perilaku mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola dan menyesuaikan tindakan dan perilakunya dalam berbagai situasi sesuai dengan keadaan yang ada.
2. Mengontrol kognitif
Mengontrol kognitif melibatkan kemampuan untuk menangani dan memproses informasi yang tidak diinginkan atau mengganggu melalui mekanisme kognitif seperti perhatian, memori, dan penalaran.
3. Mengontrol Keputusan
Mengontrol keputusan berkaitan dengan kapasitas seseorang untuk membuat pilihan yang disengaja dan menetapkan tujuan berdasarkan keinginan, preferensi, dan nilai-nilainya sendiri pilihan dengan cermat, dan membuat keputusan yang selaras dengan tujuan jangka panjang atau nilai-nilai pribadi.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif dan mengumpulkan data primer. Menurut Azwar (2018) data primer merujuk pada informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari subjek atau responden menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data. Dalam penelitian ini, data primer difokuskan pada penggunaan skala FoMO dan skala kontrol diri sesuai dengan tujuan riset. Penelitian ini secara khusus berfokus untuk mengeksplorasi hubungan kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna aktif media sosial di SMK X Pringsewu. Penelitian ini dilaksanakan di SMK X Pringsewu dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis yang dikelola secara *offline* untuk menilai sikap, opini, dan persepsi subjek menggunakan skala Likert. Metode pengukuran ini melibatkan konversi penilaian tersebut menjadi indikator variabel, yang digunakan untuk mengembangkan instrumen penelitian.

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan IBM *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 27.0 *for Windows*. Fokus analisis adalah menguji hubungan antara kontrol diri (variabel bebas) dan FoMO (variabel terikat) pada siswa SMK X Pringsewu. Teknik statistik utama yang digunakan adalah korelasi *product moment*, untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel (Sugiyono, 2017). Sebelum menguji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi dalam bentuk uji normalitas dan uji linearitas. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala FoMO dan skala kontrol diri sebagai berikut:

3.1 Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Skala FoMO berjumlah 40 item disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sette (2020), yang terbagi menjadi empat dimensi, yaitu *anxiety*, *need to belong*, *addiction*, dan *need for popularity*. Berikut merupakan tabel sebaran aitem alat ukur FoMO setelah dilakukan uji coba.

Tabel 1. Sebaran item skala FoMO

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	10, 8, 9, 11, ,7	21, 20, 18, 19, 17	10

2	Kebutuhan untuk dimiliki (<i>Need to belong</i>)	4, 2, 3, 1	22, 25, 24, 26, 23	9
3	Kecanduan (<i>Addiction</i>)	14, 13, 15, 16, 12	27, 28, 29	8
4	Kebutuhan akan popularitas (<i>Need for popularity</i>)	5, 6	33, 32, 31, 30	6
	Jumlah	16	17	33

Dari 40 item awal, 33 item dianggap valid berdasarkan koefisien korelasinya yang berkisar antara 0,309 hingga 0,61. Sisanya 7 item dikeluarkan karena koefisien korelasinya $\leq 0,309$. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha yang diperoleh dari analisis ini adalah 0,898 yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi di antara item-item dalam skala FoMO. Nilai Alpha yang tinggi ini (mendekati 1,00) menunjukkan bahwa skala FoMO dapat diandalkan dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

3.2 Skala Kontrol Diri

Peneliti membuat skala kontrol diri yang berjumlah 48 item didasarkan pada klasifikasi kontrol diri yang diajukan oleh Averill (1973), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Peneliti kemudian melakukan uji coba pada alat ukur yang telah disusun dan menghasilkan sebaran aitem sebagai berikut.

Tabel 2. Sebaran aitem skala kontrol diri

No	Bentuk-bentuk	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Mengontrol perilaku (<i>Behavioral control</i>)	1, 6, 7, 20, 22	11, 12, 16, 17, 21	10
2	Mengontrol kognitif (<i>Cognitive control</i>)	23, 25	24	3
3	Mengontrol keputusan (<i>Decisional control</i>)	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10	13, 14, 15, 18, 19	12
	Jumlah	14	11	25

Dari 48 item tersisa 25 item yang valid karena memiliki koefisien korelasi berkisar antara 0,316 -0,763 dan 23 yang lain gugur berdasarkan koefisien korelasi $\leq 0,3$ sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga diperoleh koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,903. Hasil uji reliabel skala kontrol diri ini memiliki nilai alpha yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, penting untuk menguji data yang dikumpulkan untuk hipotesis tertentu untuk memastikan bahwa keputusan yang diambil berdasarkan analisis tersebut sah dan terpercaya. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas distribusi dan uji linieritas, terutama karena penelitian ini menggunakan model analisis korelasi product moment.

4.1.1 Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran skor subjek terhadap variabel-variabel yang dianalisis mengikuti distribusi normal. Tes ini membantu dalam menentukan

apakah suatu sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan uji one-sample Kolmogorov-Smirnov, dimana nilai probabilitas sebesar 0,05 atau lebih ($\geq 0,05$) menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, sedangkan nilai probabilitas di bawah 0,05 ($\leq 0,05$) menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas masing-masing variabel disajikan pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Tabel Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
Kontrol Diri	0,61	0,053	Normal
FoMO	0,52	0,200	Normal

4.1.2 Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat, artinya dapat ditarik garis lurus dari sebaran titik-titik yang mewakili nilai-nilai variabel penelitian. Kriteria pengujian linearitas adalah jika nilai signifikansi linearitas kurang dari 0,05 ($< 0,05$) dan deviasi linearitas lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$), maka terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian linearitas dilakukan dengan SPSS 27.0 for Windows. Hasil pengujian linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	Deviation From Linearity (F)	Signifikansi Linearity (p)	Keterangan
Kontrol Diri dengan FoMO	0,274	0,000	Linear

Uji linearitas hubungan kontrol diri dengan FoMO diperoleh nilai linearitas signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan deviasi linearitas sebesar 0,274 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara kontrol diri dengan FoMO.

4.1.3 Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji *Product Moment*

<i>Correlations</i>			
		Kontrol Diri	FoMO
Kontrol diri	Pearson Correlation	1	-.503**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	216	216
FoMO	Pearson Correlation	-.503	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	216	
<i>Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).</i>			

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis product moment (Pearson) untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan FoMO. Berdasarkan hasil perhitungan, koefisien korelasi antara kontrol diri dengan FoMO adalah $R = -0,503$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Artinya semakin tinggi

kontrol diri maka semakin rendah FoMO pada siswa yang menggunakan media sosial di SMK X Pringsewu. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula FoMO pada siswa tersebut.

Analisis tambahan dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel independen (kontrol diri) terhadap variabel dependen (FoMO) dengan menggunakan koefisien determinasi atau yang disebut *R Squared* yang di simbolkan dengan R^2 semakin mendekati angka 1 maka pengaruh variabel X terhadap Y semakin kuat.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

<i>Measures of Association</i>				
FoMO * Kontrol Diri	R	<i>R Squared</i>	Eta	<i>Eta Squared</i>
	.503	.253	.631	.398

Hasil penelitian ini diperoleh sumbangan efektif sebesar 25,30% artinya variabel kontrol diri memiliki hubungan terhadap variabel FoMO sebesar 25,30%, adapun 74,70% lainnya dipengaruhi oleh variabel dan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti usia, gender, kesejahteraan psikologis dan kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi.

4.2 Pembahasan

Data demografi subjek penelitian berjumlah 216 siswa. Gambaran terkait subjek dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Data Responden

No	Deskripsi Subjek	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Gender	Laki-laki	151	69,9%
		Perempuan	65	30,1%
2	Jurusan	Teknik Kontruksi dan Properti	26	12%
		Animasi	27	12,5%
		Desain Komunikasi Visual	100	46,3%
		Teknik Elektronika Industri	63	29,2%

Berdasarkan deskripsi data subjek penelitian terdapat 216 subjek (100%) dengan kriteria gender sebanyak 151 subjek (69,9%) laki-laki dan 65 subjek (30,1%) perempuan. Adapun kriteria jurusan 26 subjek (12%) jurusan teknik kontruksi dan properti, 27 subjek (12,5%) jurusan animasi, 100 subjek (46,3%) jurusan desain komunikasi visual, dan 63 subjek (29,2%) jurusan teknik elektronika industri.

Menurut Vadincha dan Arumi (2024) penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan munculnya gejala FoMO yang dipicu oleh pembaruan aktivitas orang lain melalui *platform* tersebut. Remaja yang mengalami FoMO tidak hanya khawatir tentang kehilangan informasi di media sosial, tetapi juga secara sengaja memamerkan diri dengan membagikan gambar dan postingan yang mungkin tidak sepenuhnya akurat, hanya untuk terlihat update (Nadzirah et al., 2022).

Menurut Sachiyati et al., (2023) untuk mengatasi FoMO, penting untuk mengembangkan kontrol diri dalam membatasi waktu penggunaan media sosial, dan lebih fokus pada aktivitas yang lebih bermakna dalam kehidupan nyata. Kontrol diri secara prinsip berperan penting dalam penyesuaian diri, untuk mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan siswa secara mandiri saat terjadi konflik antara tujuan jangka panjang dengan kepuasan jangka pendek sehingga kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan tingkah laku yang dapat merugikan berbagai pihak termasuk diri sendiri dan juga orang lain (Duckworth et al., 2019). Menurut Vadincha dan Arumi (2024) siswa dengan tingkat

kontrol diri yang tinggi biasanya menunjukkan perilaku positif dan bertanggung jawab, seperti memprioritaskan tugas akademik sebagai tanggung jawabnya sebagai siswa. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah mungkin kesulitan untuk mengarahkan atau mengatur perilaku mereka secara efektif dan membuat pilihan yang tepat, yang berpotensi mengarah pada perilaku menyimpang (Dwi, Marsela & Supriatna, 2019).

Tabel 8. Kategorisasi FoMO

Interval	Subjek		Persentasi
	Kategori	Frekuensi	
$X < 74$	Rendah	64	29,6%
$74 \leq X < 87$	Sedang	118	54,6%
$87 \leq X$	Tinggi	34	15,8%
Jumlah		216	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel FoMO diperoleh bahwa dari 216 subjek penelitian terdapat 64 subjek (16,2%) mengalami FoMO dengan kategori rendah, 118 subjek (69%) mengalami FoMO dengan kategori sedang, dan 34 subjek (15,7%) mengalami FoMO dengan kategori tinggi. Kategorisasi FoMO pada siswa menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami FoMO pada kategori sedang. Menurut Wahyunindya et al (2021), penelitian bertajuk “Kontrol Diri dan FoMO pada Remaja di Karang Taruna Bekasi Utara” menunjukkan bahwa kontrol diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan rendahnya kecanduan media sosial pada remaja. Selain itu, seiring dengan meningkatnya kecanduan media sosial, ketakutan akan ketinggalan (FoMO) juga meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wahyunindya et al., (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat FoMO siswa yang menggunakan media sosial di SMK X Pringsewu dipengaruhi oleh kontrol diri. Hasil uji kategori kontrol diri pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu menunjukkan distribusi subjek dalam tiga kategori yang berbeda.

Tabel 9. Kategorisasi Kontrol Diri

Interval	Subjek		Persentasi
	Kategori	Frekuensi	
$X < 68,7$	Rendah	35	16,2%
$68,7 \leq X < 84,3$	Sedang	149	69%
$84,3 \leq X$	Tinggi	32	14,8%
Jumlah		216	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kontrol diri diperoleh bahwa 35 subjek (16,2%) memiliki kontrol diri rendah, 149 subjek (69%) memiliki kontrol diri sedang dan 32 subjek (14,8%) memiliki kontrol diri tinggi. Hasil kategorisasi variabel kontrol diri diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki kontrol diri yang sedang. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki kontrol diri yang cukup sebagai upaya untuk menghambat perilaku yang menyimpang dari norma dan aturan.

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan metode *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi $R = -0,503$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri terdapat hubungan negatif terhadap FoMO. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat FoMO, sedangkan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat FoMO. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal demikian didukung oleh temuan penelitian sebelumnya seperti yang disimpulkan oleh peneliti Savitri dan Suprihatin (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian lanjutan oleh Maza dan Amalia (2022) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO. Temuan mereka menunjukkan bahwa

tingkat kontrol diri yang lebih tinggi di kalangan remaja pengguna media sosial berkorelasi dengan tingkat FoMO yang lebih rendah. Sebaliknya, tingkat kontrol diri yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi di kalangan remaja.

Menurut Carolina dan Mahestu (2020) FoMO merupakan kekhawatiran tentang ketinggalan informasi, yang berkembang karena ketergantungan pada penggunaan internet. Dampak negatif dari FoMO adalah individu mengalami ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran, pada saat tidak terhubung dengan peristiwa, kejadian, atau percakapan dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). Kontrol diri mengacu pada kapasitas individu untuk mengatur perilakunya dan mematuhi norma-norma masyarakat, apabila kontrol diri rendah memiliki dampak yang signifikan pada perilaku individu yaitu munculnya FoMo yang tinggi sehingga remaja cenderung aktif dalam aktivitas online, terutama di media sosial, karena khawatir melewatkan peristiwa yang dianggap penting Vadincha dan Arumi (2024). Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami FoMO dengan kategori tinggi sebanyak 34 orang.

Menurut Barnes et al., (Leijse et al., 2023) remaja dengan tingkat kontrol diri yang lebih rendah akan terpengaruh oleh konteks sosial, baik atau buruk. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah saat menggunakan media sosial seringkali mengalami kesulitan, termasuk timbulnya gejala yang berhubungan dengan FoMO (Servidio, 2021). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menolak keinginan atau desakan sesaat, menekankan tanggung jawab pribadi, efikasi diri, dan rasa kemandirian (otonomi) atau kebebasan dari pengaruh orang lain (Wahyuni & Nasution, 2024). Salah satu dampak negatifnya adalah perubahan perilaku yang terlihat ketika siswa kecanduan media sosial, di mana mereka cenderung menjadi malas dan terlalu fokus pada aktivitas di platform tersebut. Selain itu, mereka dapat mengabaikan tanggung jawab mereka sebagai pelajar (Gani, 2020).

Berdasarkan teori dan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah FoMO pada siswa di SMK X Pringsewu. Begitu sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi FoMO pada siswa di SMK X Pringsewu. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap FoMO sebesar 25, 30%, meskipun sumbangan efektif kontrol diri tidak terlalu besar, kontrol diri masih memiliki pengaruh. Faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini yang mungkin bisa mempengaruhi rendahnya FoMO Variabel seperti usia, gender, kesejahteraan psikologis, kebutuhan psikologis, dan keterhubungan orang lain.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah responden dalam penelitian ini hanya 216 siswa, tentunya masih sangat kurang untuk menggambarkan populasi seluruhnya. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden terkadang tidak menunjukkan pendapat atau respon yang sebenarnya, hal ini terjadi karena anggapan dan pemahaman yang berbeda setiap responden, juga faktor lain seperti kejujuran responden saat mengisi skala.

5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media di SMK X Pringsewu, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Begitu sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu.

5.2 Saran

Peneliti menyarankan agar siswa yang merasa mengalami FoMO sebaiknya mengambil langkah proaktif dalam mengelola penggunaan media sosialnya. Hal ini dapat dilakukan seperti

mematikan notifikasi media sosial untuk mengurangi godaan untuk terus-menerus memeriksa pembaruan, menggunakan alarm dan pengatur waktu di ponsel mereka untuk membatasi dan mengatur jumlah waktu yang dihabiskan di *platform* media sosial. Bagi sekolah peneliti menyarankan agar melaksanakan program atau lokakarya yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri dan manajemen waktu siswa, memberikan sumber daya dan dukungan bagi siswa yang berjuang dengan FoMO, termasuk layanan konseling dan sesi pendidikan tentang dampak penggunaan media sosial yang berlebihan. Adapun peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan fenomena FoMO dan kontrol diri, mengeksplorasi dinamikanya dalam konteks dan populasi yang berbeda, serta memperluas sampel penelitian untuk mencakup kelompok yang partisipan yang lebih beragam dan representatif, yang dapat membantu menggeneralisasi temuan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Ahmad, H. (2021). HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 6(2).
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Averill. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan Fomo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1).
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Winkler, L. E., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Durkee, T., Kaess, M., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., & Balazs, J. (2012). Prevalence of patho logical internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12). <https://doi.org/https://doi/https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- Dwi, Marsela, R., & 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/innovative_counseling
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42.
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Leijse, M. M. ., Koning, I. M., & Eijnden, R. J. . . M. V. D. (2023). The influence of parents and peers on adolescents' problematic social media use revealed. *Computers in Human Behavior*, 143(107705). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107705>
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. Skripsi . Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/78>

- Maza, S., & Amalia, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3).
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(01), 54–60.
- Pratama, A. A. P., Narti, S., & Yanto, Y. (2023). Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Media Sosial Tik Tok. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 10(2), 775–786. <https://doi.org/10.37676/professional.v10i2.5276>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Com puters in Human Behavior 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>
- Putra, I. F. (2023). Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan fear of missing out ? *Universitas*, 4(01), 93–105.
- Rahmah, P., Putri, M., U. S. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 859–866.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November).
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 336–346.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Silitonga, P. (2023). *Pengaruh Positif dan Negatif Media sosial terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia*. 2(4), 13076–13089.
- Sujarwo, S., & Maula Rosada, M. (2023). Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamet, J. (2023). Implikasi Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343–349. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.7344>
- Utami, P. D., & Aviyani, Y. . (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185.
- Vadincha, A. L., & Arumi, M. S. (2024). HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(3), 1–12.
- Wahyuni, I., & Nasution, F. Z. (2024). Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Siswa Di SMKS Budi Agung. *Psikologika Journal*, 1(1), 99–111. <http://kti.potensi-utama.ac.id/index.php/Psikologika>
- Wahyunindya, W., Putri, B., & Silaen, J, M, S. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1–8. www.apjii.or.id
- Wijaya, P. M. N., Suandita, I. K. E., Maharani, N. M. Della, & Parwita, G. B. S. (2022). 415PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDSOS TIKTOK: TikTok

Sebagai Media Edukasi dan Aktivitas. *Prosiding Webinar Nasional Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR)*.

Zhang, Z., Jimenez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of Missing Out Scale: A Self concept perspective. *Psychology and Marketing*, 37(11), 1619–1634.