

Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial Tiktok

Fika Tsi Marul Janiyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: fika.20126@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial tiktok. Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni menggunakan kuesioner. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 164 mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang berusia 18 hingga 21 tahun yang menggunakan media sosial tiktok minimal 3 jam perhari. Penelitian ini menggunakan *software* IBM SPSS 26.0 untuk membantu analisis data dalam melakukan uji korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan *negative* dan signifikan dari kontrol diri dengan *fear of missing out* dengan nilai signifikansi 0,0000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,344 yang masuk dalam kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa jika tingkat kontrol diri, maka tingkat *fear of missing out*nya rendah dan begitu juga sebaliknya jika tingkat kontrol diri yang rendah maka Tingkat *fear of missing out*nya tinggi.

Kata kunci : Kontrol diri, *FOMO*, TikTok

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and fear of missing out in TikTok social media users. The research method in this study uses quantitative methods, the data collection technique in this study is using a questionnaire. The sample selection in this study used purposive sampling. The sample used in this study was 164 students majoring in Psychology at Surabaya State University aged 18 to 21 years who use TikTok social media at least 3 hours per day. This study used IBM SPSS 26.0 software to help analyze data in conducting the spearman rank correlation test. The results of this study indicate a negative and significant relationship between self-control and fear of missing out with a significance value of 0.0000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient value of -0.344 which is in the low category. The results of this study indicate that the alternative hypothesis is accepted. The results in this study indicate that if the level of self-control is high, the level of fear of missing out is low and vice versa if the level of control is low, the level of fear of missing out is high.

Key word : Self-control, *FOMO*, TikTok

Article History

Submitted : 2024-07-03

Final Revised : 2024-07-07

Accepted : 2024-07-07



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Di zaman digital yang sekarang ini, dimana teknologi terus berkembang, banyak orang tertarik untuk mengikuti perkembangan teknologi tersebut. Internet dan media sosial adalah satu dari teknologi yang sangat umum digunakan oleh banyak individu. Internet merupakan bentuk jaringan untuk berjuta-juta komputer di dunia yang saling terhubung sehingga dapat digunakan untuk berkomunikasi serta bisa di gunakan untuk mendapatkan sebuah informasi yang dibutuhkan, informasi yang bisa di dapatkan berupa gambar, foto, video, tulisan, ataupun multimedia yang lainnya (Rizalia et al., 2022). Sebuah survei yang dijalankan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII (2023) memperlihatkan peningkatan penggunaan internet di Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa penduduk Indonesia yang aktif menggunakan internet berjumlah 78,19%, atau 215 juta orang, meningkat 1,17% dibandingkan dengan tahun 2022. Sebuah survei lebih baru yang dijalankan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) memperlihatkan bahwasannya penduduk Indonesia menggunakan internet lebih sering daripada sebelumnya.

Teknologi yang sering digunakan juga oleh masyarakat di era sekarang ini yaitu media sosial. Media sosial menurut (Pratiwi & Fazriani, 2020) mengatakan bahwa media sosial memungkinkan berinteraksi dengan orang banyak karena penyebarannya cepat dan mudah. Media sosial dapat membuat individu dengan mudah mempresentasikan diri, berinteraksi, serta berkomunikasi dengan orang lain (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Pengguna internet Indonesia saat ini lebih banyak menggunakan media sosial daripada media digital lainnya. Menurut survei We Are Social, pada tahun 2023 pengguna media sosial berjumlah 167 juta orang, atau 60% dari populasi. Pada era modern sekarang ini secara luas memanfaatkan media sosial sebagai salah satu teknik yang paling umum, khususnya para remaja. Media sosial dan jejaring internet tak sekadar dimanfaatkan untuk memperoleh informasi atau belajar, tetapi juga digunakan untuk mencari media hiburan untuk menghabiskan waktu senggang. Whatsapp, Instagram, Facebook, Tiktok, Telegram, Twitter, dan lainnya adalah aplikasi yang sangat populer di Indonesia.

TikTok telah mendapatkan popularitas luar biasa sebagai platform media sosial, khususnya di kalangan remaja dengan sebagian besar pengguna berusia antara 18 dan 22 tahun (Sianturi & Hotpascaman, 2023). TikTok menjadi aplikasi media sosial global yang sangat populer, termasuk di Indonesia. TikTok dirancang sebagai media hiburan karena kebutuhan hiburan masyarakat yang semakin meningkat (Sianturi & Hotpascaman, 2023). Menurut (Adawiyah, 2020) Tiktok memungkinkan penggunanya dapat membuat, melihat, serta memposting video yang berdurasi 15 detik hingga beberapa menit yang disertai dengan musik, filter, serta beberapa fitur yang lainnya. Pada media sosial tiktok pengguna tidak hanya melihat video yang diunggahnya. Akan tetapi dapat melihat postingan orang lain yang mungkin tidak banyak dikenal. Berbagai informasi, berita, serta hal-hal yang sedang viral dapat di lihat di tiktok yang sering kali muncul pada beranda penggunanya. Oleh sebab itu, tidak menutup kemungkinan bahwa penggunanya dapat terkena dampak dari penggunaan media sosial tiktok yaitu berlebihan dan dapat dengan mudah terlena dalam menggunakan aplikasi tersebut. Menurut Sianturi & Hotpascaman (2023) dengan kemudahan penggunaan aplikasi TikTok, dorongan untuk ikut aktif di media sosial membuat banyak remaja menggunakannya.

Pada aplikasi tiktok ini juga memiliki keunikan tersendiri di banding dengan aplikasi lain yakni sebuah aplikasi yang berisikan video dan musik yang beragam serta mempunyai fitur *shop* hasil kerjasama dengan *e-commerce* besar asal Indonesia yaitu tokopedia yang dapat menguntungkan penjual dan pembeli. Sebelum adanya fitur *shop* dalam aplikasi tiktok sempat menjadi perbincangan banyak orang karena sempat di tutup selama beberapa bulan. Menurut (Reyhan et al., 2024) fitur *shop* pada aplikasi tiktok di tutup oleh pemerintah sebab adanya protes dari pedagang pasar tradisional yang mana adanya tiktok *shop* memberikan

dampak buruk bagi mereka yakni dengan rusaknya harga pasar suatu barang akibat di tiktok *shop*, memberikan kebebasan pada penjual di tiktok *shop* guna menentukan harga suatu barang dengan murah. Adanya banyak penjual dan pengguna di media sosial tiktok juga merasa di rugikan dan setelah adanya banyak pertimbangan dan dukungan, Tiktok mengajukan izin serta memenuhi beberapa syarat kepada pemerintah dan menjalin kerjasama dengan *e-commerce* besar tokopedia dalam beberapa bulan tiktok *shop* di tutup, akhirnya tiktok *shop* dibuka kembali. Hal tersebut dapat menjadi bukti bahwa banyaknya warga Indonesia yang mengikuti perkembangan akan media sosial tiktok serta banyak pengguna yang menyukai aplikasi tiktok.

Berdasarkan penjelasan mengenai media sosial tiktok yang sebagian besar penggunaannya adalah seorang remaja. Remaja juga sangat mudah mengalami kecanduan media sosial karena merasakan ketakutan serta khawatir ketinggalan informasi atau tren yang menyebabkan penggunaan yang berlebihan. Di Indonesia, mayoritas pengguna media sosial adalah remaja. Temuan survei yang dijalankan oleh *Royal society of public health* menjelaskan bahwa dari 91% pengguna media sosial ialah remaja yang berumur 16-24 tahun (Fenia & Nastasia, 2022). Menurut Triandini & Kurniasari (2021) Mengatakan bahwa jumlah pengguna media sosial dengan urutan kedua yang paling banyak di Indonesia yaitu pada usia 18-24 tahun, dimana masa remaja disebut sebagai periode dari anak-anak menuju dewasa.

Semakin banyak pengguna media sosial, semakin besar juga kemungkinan orang terlibat dalam dunia maya, yang mana hal itu dapat memungkinkan seseorang tidak dapat jauh dari media sosial serta ingin sering mengeceknya (Przybylski et al., 2013). Media sosial tidak sekedar dimanfaatkan sebagai mencari segala informasi serta hiburan, akan tetapi bisa memberikan kesempatan bagi seseorang untuk melihat apa yang dijalankan atau dialami oleh individu lain. Hal tersebut dapat menyebabkan munculnya kekhawatiran jika tertinggal untuk mengetahui serta mengikuti aktivitas yang dijalankan individu lain. Dengan menggunakan media sosial secara berlebihan karena ingin mengetahui segala informasi mengenai orang lain atau mengikuti hal yang sedang populer akan berpotensi munculnya perasaan gelisah dan khawatir, kekhawatiran tersebut disebut dengan fenomena *fear of missing out*.

Przybylski et al. (2013) mengatakan bahwasannya *fear of missing out* merujuk pada kecemasan kuat yang bersumber dari keyakinan bahwasannya orang lain mungkin mendapatkan pengalaman yang jauh bernilai, serta keinginan untuk terlibat di dalamnya. Carolina & Mahestu (2020) mendefinisikan *fear of missing out* sebuah perasaan takut akan tertinggal informasi ataupun berita, kejadian ini mengalami perkembangan beriringan dengan berjalannya waktu. *Fear of missing out* dapat ditandai munculnya rasa khawatir ataupun cemas tentang apa yang telah dilewatkan di sosial media (Alwisol, 2014). Selain itu, *fear of missing out* biasanya diungkapkan melalui sokongan yang tidak bisa ditolak untuk tetap terlibat dalam kegiatan yang diikuti oleh individu lain. Ada banyak dorongan untuk mendapatkan informasi yang membuat seseorang selalu ingin mengetahui informasi terbaru. Menurut Maza & Aprianty (2022) media sosial berfungsi sebagai katalis untuk memperoleh informasi, namun dapat menimbulkan dampak buruk jika seseorang kurang disiplin dalam mengatur waktu dan membatasi masuknya informasi dari media sosial.

Pra-survei dilakukan oleh peneliti terhadap 50 responden remaja akhir pengguna aktif media sosial. Pra-survei dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran data nyata untuk memperkuat urgensi pada penelitian ini. Pra-survei ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner skala psikologi di *google form*. Didapatkan data dengan 67% yang menjawab sering dan 37% menjawab jarang. Dapat di jelaskan dari jawaban sering dari responden menunjukkan adanya indikasi berat dan responden yang menjawab jarang menunjukkan adanya indikasi sedang. Indikasi *fear of missing out* yang ada pada responden yakni berupa penggunaan media sosial berlebih, peningkatan pencarian informasi, adanya perasaan

ketidaknyamanan dan cemas. Indikasi ini juga dapat digunakan sebagai gambaran bahwa pengguna media sosial Tiktok di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya menunjukkan *fear of missing out*. Berdasarkan hasil dari pra-survei yang telah dilakukan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial membuat mahasiswa kesulitan mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Oleh karena itu dalam menggunakan media sosial yang baik di perlukan adanya kontrol diri yang baik bagi mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan fenomena di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial tiktok yang akan dilakukan di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya”.

Metode

Jenis penelitian ini ialah kuantitatif korelasional. Bersumber dari (Jannah, 2018) penelitian kuantitatif menjawab hipotesis penelitian dengan data angka yang dianalisis mempergunakan statistika. Koefisien korelasi digunakan dalam penelitian korelasional (Azwar, 2017). Tujuan penelitian ini ialah guna melihat seperti apa perubahan pada salah satu atau lebih variabel berkorelasi satu sama lain. Peneliti ingin mengetahui bagaimana kontrol diri yang termasuk pada variabel bebas dan *fear of missing out* yang termasuk variabel terikat yang berhubungan.

Sampel dan Populasi

Penelitian ini menjadikan mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya kurang lebih sebanyak 1.206 mahasiswa sebagai populasi penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampelnya mempergunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2017) menguraikan teknik ini sebagai teknik yang dijalankan dengan memilih subjek penelitian yang dianggap mempunyai atribut atau kriteria khusus yang selaras pada tujuan penelitian. Pada penelitian ini, pengambilan sampelnya memiliki kriteria, yaitu mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, berusia 18-21 tahun (remaja Akhir), Pengguna media sosial Tiktok, menggunakan media sosial Tiktok minimal vnjam per hari.

Pengumpulan data

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner menjadi metode pengumpulan datanya. Kuesioner berisi daftar pernyataan atau pertanyaan yang telah disusun oleh peneliti sehingga responden dapat menjawab sesuai dengan pernyataan yang telah diberikan. Kemudian kuesioner akan disebar kepada responden menggunakan google form yang dibagikan kepada sampel secara online.

Skala *Likert* digunakan dalam survei ini menggunakan skala *likert* lima Sugiyono (2017) menyatakan bahwa skala Likert merujuk pada instrumen kuantitatif yang dipergunakan dalam menilai persepsi, pandangan, serta sikap seseorang ataupun kelompok atas permasalahan sosial. Skala *Likert* mencakup berbagai aitem yang dianggap *favourable* dan *unfavourable*, dan jenis pilihan jawaban yang dipergunakan pada kuesioner meliputi lima pilihan, yaitu STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, SS: Sedikit setuju S : Setuju SS = Sangat Setuju. Jenis kuesioner ini dimanfaatkan guna mengurangi subjek yang tidak teliti dan memberikan jawaban netral. Penjelasan tentang Skala *Likert* yang diberikan Sugiyono (2017) adalah dasar dari rancangan empat opsi jawaban yang disebutkan di atas. Untuk

analisis kuantitatif, opsi jawaban dikuantifikasi atau diberi bobot skor.

Analisis data

Tujuan dari uji normalitas merujuk pada analisis statistik yang dimanfaatkan guna menentukan apakah distribusi data sampel normal. Pada penelitian ini, uji normalitasnya dijalankan melalui memanfaatkan *software* SPSS 26.0 *for windows* yang memiliki ketentuan apabila hasil nilai signifikansi data $>0,05$ bisa dinyatakan data yang didapat berdistribusi normal (Siyoto & Sodik, 2015).

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *rank spearman*. tujuan dari uji korelasi *rank Spearman* adalah guna menentukan tingkat korelasional antar variable, arah hubungan kedua variable serta melihat signifikan atau tidak. Uji hipotesis penelitian ini memanfaatkan bantuan IBM SPSS 26.0 *for windows*. Saat data memiliki nilai signifikansi $<0,05$ maka kedua variabel dipandang mempunyai korelasi dan jika data memiliki nilai $> 0,05$ maka data dianggap tidak ada korelasi (Azwar, 2017).

Hasil

Hasil perhitungan data penelitian ini di dasarkan *software* IBM SPSS 26.0 *for windows*. Statistik deskriptif bertujuan guna memperoleh hasil:

Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kontrol diri	164	92	163	130,41	12,946
<i>Fear of missing out</i>	164	72	136	103,43	14,381

Berdasarkan nilai minimum, maximum, mean, serta standar deviasi pada data penelitian. Menurut tabel di atas dapat diketahui variabel Kontrol diri mempunyai, nilai minimum 92, nilai maximum 163, nilai mean 130,41 dan nilai standar deviasi sebesar 12,946. Pada variabel *Fear of Missing Out* diketahui memperoleh nilai minimum 72, nilai maximum 136, nilai mean 103,43 dan nilai standar deviasi 14,381.

Uji Normalitas

Tujuan adanya uji normalitas adalah memeriksa bagaimana persebaran data dan menentukan apakah distribusi datanya dalam setiap variabel yang terdistribusi normal. Bersumber dari Sugiyono (2017) data menunjukkan terdistribusi normal bila bernilai signifikansi di atas 0,05 dan dinyatakan tidak terdistribusi normal bila nilai signifikansinya di bawah 0,05.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Kontrol diri	0.200	Data berdistribusi normal
<i>Fear of missing out</i>	0.200	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil yang sudah di tuliskan di atas menghasilkan data normal karena mempunyai nilai kurang dari 0,05. Variabel kontrol diri mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,200 sedangkan variabel *fear of missing out* mempunyai nilai 0,200.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini memanfaatkan uji korelasi Rank spearman, yang bermaksud guna menentukan tingkat korelasional antar variable, arah hubungan kedua variable serta melihat signifikan atau tidak. Uji hipotesis penelitian ini memanfaatkan bantuan IBM SPSS 26.0 for windows. Saat data memiliki nilai signifikansi $<0,05$ maka kedua variabel dipandang mempunyai korelasi dan jika data memiliki nilai $> 0,05$ maka data dianggap tidak ada korelasi (Azwar, 2017). Berikut ini adalah kategorisasi koefisiensi korelasi *Rank Spearman*. Berikut ini adalah kategorisasi.

Tabel 3. Kategorisasi Koefisiensi Korelasi *Rank Spearman*

Nilai	Kekuatan Hubungan
0,00-0,09	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat kuat

Tabel 4. Model Penelitian

Hasil Korelasi <i>Spearman</i>	Keterangan	
Nilai signifikansi (p)	0,000	Hubungan Negatif signifikan
Koefisiensi Korelasi (r)	-0,344	Hubungan Rendah

Berdasarkan hasil uji korelasi yang termuat pada tabel di atas menunjukkan bahwasanya dari kedua variabel yaitu kontrol diri dan *fear of missing out* memiliki nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dari nilai signifikansi tersebut bisa dikatakan bahwasanya didapati korelasi yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out*. Pada tabel tersebut juga menunjukkan nilai koefisien korelasi antara kedua variabel dengan besaran -0,344 ($r = -0,344$). Nilai dari koefisien korelasi penelitian ini termasuk dalam kategori negatif dan rendah.

Pembahasan

Penelitian ini bermaksud guna mengumpulkan data tentang korelasi diantara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan analisis data penelitian ini dibantu oleh *software* IBM SPSS 26.0 for windows. Hipotesis pada penelitian ini yakni didapati hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial tiktok. Nilai signifikansi yang diperoleh ialah 0.000 ($p < 0,05$) setelah melakukan uji korelasi *rank spearman*. Hasilnya memperlihatkan bahwasanya didapati korelasi signifikan diantara kontrol diri dan *fear of missing out* sehingga hipotesis penelitian di terima.

Hasil dari uji hipotesis memperlihatkan nilai koefikasi korelasi sebesar $-0,344$ ($r=-0,344$) yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi berada pada kategori rendah (Sugiono, 2017). Hal tersebut karena adanya tanda negatif pada angka, maka nilai koefikasi tersebut negatif, yang mana tidak ada tanda positif pada angka. Hasil penelitian ini didapati korelasi yang rendah dan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out*. Dari hasil ini, maka bisa di simpulkan bahwasanya semakin tingginya kontrol diri, maka semakin rendahnya *fear of missing out*. Begitu pula kebalikannya, semakin rendahnya kontrol diri, maka semakin tinggi *fear of missing out*.

Berdasarkan kategori besaran koefisien menurut Sugiono (2018) yang sudah di sebutkan di atas menunjukkan bahwa uji hipotesis pada penelitian ini berkategori rendah, maka dapat di artikan bahwa tingkat hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial tiktok termasuk pada kategori rendah. Tingkat *fear of missing out* pada responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Faktor yang menyebabkan terjadinya *fear of missing out* pada seseorang menurut Przybylski et al. (2013) yakni penggunaan media sosial, kontrol diri, kesejahteraan psikologis, perbandingan sosial dan kehidupan sosial. Beberapa faktor yang terjadi pada subjek penelitian ini yakni penggunaan media sosial, dimana yang sudah di jelaskan diatas mengenai beberapa alasan remaja khususnya mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya lebih memilih menggunakan tiktok dari pada media sosial lainnya. Hal ini dapat menimbulkan fenomena *fear of missing out* yang terjadi karena penggunaan media sosial tiktok.

Fear of missing out bersumber dari Przybylski et al. (2013) sebuah bentuk ketakutan dan kekhawatiran yang dialami oleh seseorang ada keinginan untuk terlibat atau berhubungan dengan pengalaman individu lain yang mungkin lebih berharga dibanding yang mereka alami sendiri. Przybylski et al. (2013) pernah menyatakan bahwasanya *fear of missing out* timbul dikarenakan adanya rasa kehilangan *moment* berharga. Oleh sebab itu seseorang akan ingin selalu terhubung dengan segala kegiatan yang dilakukan teman ataupun orang lain.

Aspek dari *fear of missing out* menurut Przybylski et al. (2013) ada dua aspek, yakni kebutuhan psikologis berupa *Self* dan *Relatedness* yang tidak tercapai pemenuhannya. Hasil perhitungan rata-rata pada penelitian ini pada aspek kebutuhan psikologis berupa *self* yakni sebesar 3,27. Aspek kebutuhan psikologis berupa *relatedness* yang tidak tercapai pemenuhannya memiliki rata-rata sebesar 3,20.

Self sebagai aspek yang mempunyai nilai rata-rata tertinggi menggambarkan sebuah kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi berupa *competene* dan *autonomy*. Dalam penelitian ini aspek berupa *self* terjadi pada mahasiswa Psikologi pada penelitian ini yakni keinginan untuk terhubung dengan orang lain dengan melakukan pencarian informasi serta melakukan hal sejenis tantangan yang membuat dirinya merasa terhubung yaitu dengan mengikuti sebuah tren di tiktok contohnya berupa *lifehack*, *dance*, mengikuti *fashion*, menggunakan lagu yang sedang tren, serta membagikan pengalaman yang telah terjadi dengan dirinya.

Pada aspek *relatedness* yang mempunyai nilai rata-rata lebih rendah di banding aspek sebelumnya. Aspek ini berkaitan dengan rasa ingin terhubung dengan orang lain. Dimana pada penelitian ini hal yang menunjukkan aspek ini yakni mahasiswa mencari tahu informasi seputar perkuliahan, informasi terbaru, informasi tempat makan, berita terkini, serta hiburan di media sosial tiktok.

Penelitian menurut Tamonob et al. (2021) menjelaskan bahwa remaja yang sering menggunakan media sosial khususnya media tiktok yang mana akan membuat seorang remaja cenderung membuang waktunya hanya untuk menggunakan media tiktok. Berdasarkan dari data yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa mahasiswa Psikologi di Universitas Negeri Surabaya banyak yang menggunakan media sosial hingga lupa waktu, sering berusaha untuk *update* di media sosial tiktok tentang apa yang telah dia alami dan mencari informasi yang tidak ia pahami di media sosial tiktok. Kini dapat di jelaskan bahwa dalam penggunaan media

sosial khususnya aplikasi tiktok harus adanya kontrol diri pada diri masing-masing remaja karena dengan adanya kontrol diri bagi remaja khususnya mahasiswa dapat dengan mudah *manage* waktu antara istirahat dan belajar serta dapat menggunakan media sosial dengan baik tanpa menimbulkan efek negatif bagi penggunaannya, sehingga jika seorang mahasiswa yang menggunakan media sosial dengan tidak adanya kontrol diri atau kontrol diri yang rendah dapat menjadi alasan terjadinya hal negatif terjadi, seperti *fear of missing out*, kecanduan, dan lain-lain.

Pada penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat kontrol diri pada mahasiswa yakni kontrol diri yang sedang dan *fear of missing out* yang sedang cenderung tinggi. Dari hasil penelitian ini dapat di jelaskan bahwa pada usia remaja khususnya pada remaja akhir (sedang kuliah) membutuhkan penggunaan media sosial guna mencari relasi, informasi serta hiburan dimana dengan berkembangnya zaman di era teknologi sekarang membutuhkan adanya penggunaan media sosial tersebut dengan catatan di sertai kontrol diri yang baik. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi atau hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* yang artinya jika kontrol diri pada seseorang rendah, maka tingkat *fear of missing out*nya akan tinggi begitu sebaliknya jika kontrol diri yang pada seseorang tinggi maka tingkat *fear of missing out*nya akan rendah.

Kontrol diri menurut Averill (1973) ialah kapasitas seseorang dalam mengubah cara mereka bertindak ketika mereka mengelola informasi yang dihindaki dan tidak dihindaki. Pernyataan ini didukung oleh Ghufron & Risnawita (2017) bahwa kontrol diri merupakan Kemampuan untuk melakukan pengendalian pada tingkah laku yang bisa menimbulkan hal yang positif. Averill (1973) juga mengemukakan adanya tiga aspek dalam kontrol diri yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Pernyataan tersebut di dukung oleh Savitri & Suprihatin (2021) kontrol diri mempunyai tiga aspek yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Berdasarkan dari hasil perhitungan rata-rata dari setiap dimensi kontrol diri pada pengguna tiktok di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa pada aspek kontrol perilaku memiliki nilai rata-rata 3,78; aspek kontrol kognitif memiliki nilai rata-rata 3,70; dan yang paling rendah dari aspek lainnya yakni kontrol keputusan dengan nilai rata-rata 3,66.

Berdasarkan pada tingkatan nilai rata-rata yang sudah di jelaskan di atas, dimana pada aspek kontrol perilaku memiliki nilai yang paling tinggi. Kemampuan pada aspek ini dilihat dari nilai rata-rata pada aspek ini yang tertinggi yakni aitem yang bertuliskan “saya tahu jika main di kelas akan membuat tidak fokus” hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengetahui bagaimana menghadapi stimulus yang kurang baik atau tidak diinginkan.

Aspek selanjutnya memiliki nilai yang berada di tengah-tengah antara nilai tertinggi dan nilai terendah yakni aspek kontrol kognitif. Aspek ini dapat dilihat pada mahasiswa yang menggunakan tiktok berdasarkan pada aitem pertanyaan “selalu berfikir dengan jernih ketika menerima informasi yang ada di media sosial tiktok” hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mampu berpikir dengan baik dalam menyeleksi informasi yang ada di media sosial tiktok. Hal tersebut dapat di perkuat dengan adanya temuan bahwa pada penelitian menurut Nurhanifa et al. (2020) ini menunjukkan adanya kontrol kognitif pada remaja bahwa seorang remaja yang memiliki kontrol kognitif cenderung mampu memberikan penilaian terhadap penggunaan media sosialnya.

Aspek yang terakhir adalah kontrol keputusan, dimana aspek ini memiliki nilai yang paling rendah. Pada aspek ini diperlihatkan dari aitem yang telah di isi oleh mahasiswa “Cenderung labil dalam mengambil keputusan” dan “Merasa tidak enak jika menolak ajakan teman” hal tersebut menunjukkan bahwa pada aspek ini mahasiswa cenderung kurang dalam kemampuan memilih atau mengambil tindakan. Hal ini sangat penting dan di butuhkan pada setiap orang untuk mempunyai pendirian yang kuat serta dapat dengan mudah menggapai tujuan yang diinginkan. Menurut Sibyan et al. (2022) kontrol keputusan memungkinkan

seseorang yang memilikinya untuk mampu memikirkan serta menetapkan tujuan untuk menggapai hasil.

Latar belakang responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa Psikologi yang berusia 18 hingga 21 tahun, dimana pada usia tersebut termasuk pada usia remaja. Pada dasarnya seorang mahasiswa sangat perlu menggunakan media sosial guna memenuhi kebutuhan akan pencarian informasi, hiburan, dan lain sebagainya, yang mana mahasiswa pada penelitian ini harus berkuliah setiap hari dari pagi hingga sore, sebagai mahasiswa mengharuskan untuk tetap belajar dan memiliki relasi yang baik serta membutuhkan adanya hiburan. Oleh karena itu, hal tersebut dapat menjadi faktor pertimbangan yang dapat mempengaruhi tingkat *fear of missing out* pada responden itu sendiri. Pada saat di lapangan peneliti melakukan observasi dan berbincang sedikit dengan mahasiswa bahwa mereka terkadang sudah melakukan kontrol diri pada saat mereka menggunakan media sosial khususnya pada penggunaan tiktok, dimana mahasiswa akan tetap belajar dan mengerjakan tugasnya sebagai mahasiswa. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa akan mencari informasi terbaru hingga hiburan untuk mengisi waktu luang mereka di media sosial tiktok yang mana penggunanya mayoritas adalah remaja dan mahasiswa dan memungkinkan bahwa mahasiswa berinteraksi dengan temannya atau orang lain untuk menjalin relasi di media sosial tiktok. Oleh sebab itu, mereka sadar akan mengontrol penggunaan tiktok akan tetapi mereka harus tetap menggunakan media sosial tiktok untuk mencari informasi, relasi, serta hiburan, dimana hal ini menjadi peluang bagi mahasiswa untuk masih tergoda dengan keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial tiktok. Hal yang sudah dijelaskan di atas sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang artinya adanya hubungan yang berlawanan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial tiktok. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri pada mahasiswa pengguna media sosial tiktok ini berkategori sedang dan tingkat *fear of missing out* pada penelitian ini juga berkategori sedang. Hal ini menunjukkan artian bahwa pada mahasiswa pengguna media sosial tiktok ini kontrol dirinya sudah cukup baik, namun masih ada kecenderungan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial tiktok.

Temuan ini dapat sesuai dan di perkuat dengan penelitian Maza & Aprianty (2022) penelitian ini menemukan bahwa tingkat kontrol diri tergolong sedang begitu juga dengan *fear of missing out* juga berkategori sedang, dimana hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, emosi, dan juga mampu mengendalikan diri untuk tidak mengakses internet setiap saat, serta mampu mengatur waktu penggunaan internetnya, meskipun mereka masih mudah terganggu dengan keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial. Pada penelitian ini didapati korelasi yang negatif dan signifikan di antara variabel kontrol diri *fear of missing out* pada remaja yang menggunakan media sosial dengan koefikasi sebesar -729 dengan nilai signifikasi sebesar 0,000 yang berarti makin besar tingkat kontrol dirinya berakibat makin kecil atau rendah tingkat *fear of missing out* nya. Penelitian ini di lakukan dengan menyertakan sebanyak 347 subjek pengguna media sosial yang berada di Banjarmasin.

Penelitian ini di perkuat dengan studi yang dijalankan penelitian ini juga sejalan atas studi yang dijalankan Wahyunindya & Silaen (2021) penelitian ini mempergunakan penelitian kuantitatif. Pengambilan datanya memanfaatkan *teknik sampling* jenuh. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwasanya ada korelasi negatif yang signifikan diantara tingkat kontrol diri dan tingkat kecanduan media sosial yakni dengan besaran -0,469. Selain itu, didapat korelasi yang positif dan signifikan antara tingkat *fear of missing out* dengan tingkat kecanduan media sosial, yakni dengan besaran 0,340. Dengan demikian, hasil penelitian menegaskan adanya korelasi yang signifikan diantara kontrol diri dan *fear of missing out* pada tingkat kecanduan media sosial di kalangan remaja karang taruna di Bekasi Utara.

Penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Suprihatin (2021) yang bermaksud guna melihat korelasi diantara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. Teknik pengambilan sampelnya mempergunakan *cluster random sampling*. Alat ukur pada penelitiannya menggunakan skala kecenderungan adiksi media sosial, skala kontrol diri, skala *fear of missing out*. Pada penelitian ini didapatkan hasil memperlihatkan didapati korelasi negatif yang signifikan diantara kontrol diri dan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. Pada penelitian ini juga menjelaskan bahwasanya kontrol diri sangat penting untuk mengoptimalkan kemampuan individu dan mengelola perilakunya secara efisien dalam hidup keseharian.

Penelitian yang sejalan atas penelitian ini ialah penelitian yang dilangsungkan oleh Vadincha & Arumi (2024) dengan judul “Hubungan antara *self control* dengan *fear of missing out* (FOMO) pada penggunaan media sosial tiktok” yang mana penelitian ini bermaksud guna melihat apakah didapati korelasi diantara *self control* dan *fear of missing out* pada penggunaan media sosial Tiktok. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan yang negative dengan korelasi nilai $-0,735$ dengan taraf signifikan sebesar $0,000$. Yang mempunyai Kesimpulan bahwasanya makin tingginya *fear of missing out* berakibat makin rendahnya *self control* pada remaja dan begitupun kebalikannya.

Dari pembahasan diatas peneliti menemukan temuan bahwa pada penelitian ini kategori *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya terbilang sedang, sedangkan kategori kontrol diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya juga terbilang sedang. Dengan artian secara umum subjek pada penelitian ini memiliki kontrol diri yang cukup baik akan tetapi masih terdapat kecenderungan *fear of missing out*.

Kesimpulan

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwasanya didapati hubungan antar kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial tiktok. Perolehan nilai ini bisa dinyatakan bahwasanya hubungan dari kedua variabel yakni kontrol diri dan *fear of missing out* bersifat negatif dan masuk pada kategori yang rendah serta dinyatakan bahwa hipotesis alternatif diterima. Dapat diasumsikan bahwa makin rendahnya kontrol diri berakibat makin tingginya *fear of missing out* nya begitu pun kebalikannya makin tinggi kontrol dirinya maka rendah *fear of missing out* nya pada pengguna media sosial tiktok di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Saran

Berlandaskan hasil penelitian ini, mahasiswa hendaknya dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya dalam mengontrol penggunaan media sosial tiktok, menggunakan tiktok sewajarnya, dan digunakan sebaik mungkin. Supaya tidak terjadi tingginya tingkat *fear of missing out* pada pengguna media sosial tiktok karena akan menyebabkan kecanduan media sosial dan akan merugikan diri sendiri. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa menggunakan variabel lain dan menggunakan subjek yang berbeda serta melibatkan sampel yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*.
- APJII. (2023). *Press Conference Survei Internet Indonesia 2023*. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- APJII. (2024). *Press Conference Survei Internet Indonesia 2024*. APJII. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *JPsychological Bulletin*, 80(4).
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I., & Yusainy, C. (2021). # MAGER: Aktivitas Fisik Ditinjau Dari Fear Of Missing Out Dan Trait Self-Control Pengguna Instagram. *MEDIAPSI*, 7(2), 130–140. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.5>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69–92.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Fenia, S. Z., & Nastasia, K. (2022). Hubungan Antara Loneliness Dengan Fear Of MissingOut Pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 2(1), 83–90. <https://doi.org/10.47233/jeps.v2i1.65>

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Maza, S., & Aprianty, 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), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Monks, F. J., & Roney, A. M. P. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian*.
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th ed). Kencana Prenada Media Group.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13.
- Przybylski, A. K., Murayana, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). 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>
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi. *Jurnal Common*, 3(1), 71–80. <https://doi.org/10.34010/common.v3i1.1950>
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>
- Putriani, W., Endang, A. E., & Narti, S. (2023). TikTok as a creative media by content creators in promoting products. *Jurnal STIA Bengkulu: Committe to Administration for Education Quality*, 9(2). <https://doi.org/10.56135/jsb.v9i2.106>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456–461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>

- Reyhan, A., Fauzi, A., Caesar, L. A. Y., Kusuma, A., Erwin, E., Rayvan, R., & Samuel, S. (2024). Dampak Tiktok Shop Terhadap Pedagang Pasar Tradisional atau UMKM di Indonesia. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 2(4), 391–403. <https://doi.org/10.38035/jim.v2i4.456>
- Rizalia, S., Sunartin, S., & Mansyur, M. (2022). Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat dan Perilaku Belajar Siswa. *Bioeduca: Journal of Biology Education*, 4(2), 12–21. [10.21580/bioeduca.v4i2.11536](https://doi.org/10.21580/bioeduca.v4i2.11536)
- 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. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336–346. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v3i0.21491>
- Sianturi, R. P., & Hotpascaman, H. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Akhir. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4). <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4291>
- Sibyan, A. L., Isnain, I., & Lessy, z. (2022). Konseling Sebaya dalam Penggunaan Media Sosial di Era Disrupsi Self Control Pada Remaja Masjid. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(2), 41–59. <https://doi.org/10.15548/jbki.v13i2.4734>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sujarwo, S., & Rosada, M. M. (2022). Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 13(2), 41–59. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Tamonob, M. M., Wutun, M., & Swan, M. V. P. (2021). Aplikasi Tiktok Dan Perilaku Candu Remaja. *Deliberatio: Jurnal Mahasiswa Komunikasi*, 3(2), 251–264.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Triandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 614–619.
- Vadincha, A. L., & Arumi, M. S. (2024). Hubungan Antara Self-Control Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Penggunaan Media Sosial Tiktok. *Liberosis:*

Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling, 2(3), 81–90.
<https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i3.3006>

Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (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.

We Are Social. 2024. Digital 2024 Indonesia.
<https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>