

## HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN SELF CONTROL PADA PESERTA DIDIK PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK

Nur Fitria<sup>1</sup>

Sigit Muryono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka FKIP

Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah

Khusus Ibukota Jakarta 13830

e-mail: [fitrianups@gmail.com](mailto:fitrianups@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini terinspirasi dari temuan peneliti di lingkungan pendidikan selama 3 bulan pengenalan sekolah di kalangan peserta didik. Selama ini peneliti mengamati banyak siswa yang memanfaatkan gadget untuk membuka aplikasi TikTok, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Investigasi ini bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara tingkat rasa takut ketinggalan dan kontrol diri pada siswa kelas 8 yang memanfaatkan Tik Tok sebagai media sosial utama mereka di SMPN 103 Jakarta. Metodologi penelitian adalah kuantitatif korelasional dengan populasi sebanyak 360 siswa. Sampel yang diambil terdiri dari sembilan puluh siswa kelas VIII, yang diambil secara acak. Metode pengumpulan datanya menggunakan kuesioner yang mengandung pilihan kuat dan lemah. Alat yang diuji validitasnya menunjukkan 48 item yang sah dari 56 item yang takut ketinggalan dan 42 item yang sah dari 48 item yang berkaitan dengan variabel pengaturan diri yang digunakan untuk menguji skala validitas. Ada nilai alpha 0,976 untuk *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* pada Skala Cronbach, dan nilai alpha 0,940 untuk tes yang dianggap sangat reliabel. Selain itu, persyaratan analisis uji untuk normalitas dengan rumus Kolmogorov-Smirnov. Hasilnya menunjukkan distribusi normal Dilanjutkan dengan hasil uji linieritas. Nilai (r) sebesar 0,309 yang dihasilkan oleh rumus koefisien korelasi *Pearson Product Moment* dengan tingkat signifikansi 0,00–0,005 menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa takut kehilangan dan variabel dependen pengendalian diri siswa Kelas VIII. Artinya, semakin besar rasa takut ketinggalan, semakin banyak kendali terhadap diri sendiri, dan sebaliknya, semakin rendah rasa takut ketinggalan, semakin sedikit kendali terhadap diri sendiri.

**Kata Kunci:** Rasa takut ketinggalan, kontrol diri, media sosial TikTok

### ABSTRACT

*This research was inspired by research findings in the educational environment during the 3 month introduction to school among students. So far, researchers have observed that many students use gadgets to open the TikTok application, both in class and outside of class. This investigation aims to show the relationship between the level of Fear of Missing Out and self-control in grade 8 students who use TikTok as their main social media at SMPN 103 Jakarta. The research methodology is quantitative correlational with a population of 360 students. The sample taken consisted of ninety class VIII students, taken randomly. The data collection method uses a questionnaire containing strong and weak options. The tool whose validity was tested showed 48 valid items out of 56 items for Fear of Missing Out and 42 valid items out of 48 items related to the self-regulation variable used to test the validity of the scale. There is an alpha value of 0.976 for Fear of Missing Out and Self-Control on the Cronbach Scale, and an alpha value of 0.940 for the test which is considered very reliable. Additionally, the analysis terms were tested for normality with the Kolmogorov-Smirnov formula. The results show a normal distribution. Followed by the results of the linearity test. The value (r) of 0.309 produced by the Pearson Product Moment correlation coefficient formula with a significance level of 0.00–0.005*



indicates that there is a significant positive relationship between fear of loss and the dependent variable of self-control for Class VIII students. That is, the greater the Fear of Missing Out, the more control over oneself, and conversely, the lower the Fear of Missing Out, the less control over oneself.

**Keywords:** Fear of Missing Out, Self Control, Media Sosial TikTok

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), orang Indonesia yang menggunakan internet mencapai 215 juta jiwa pada Mei 2023, naik 1,17% dari tahun 2022. Berdasarkan usia, 98,2% pengguna internet adalah orang berusia 13-18 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi sesuatu yang digunakan setiap hari, terutama oleh remaja. Dengan bertambahnya jumlah pengguna media sosial, kemungkinan seseorang terlibat dalam aktivitas online juga meningkat. dan ingin terus mengikuti apa yang diposting di sana. Ini menunjukkan bahwa remaja menggunakan aplikasi media sosial dengan lebih intensif, yang menyebabkan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO).

FoMO adalah perasaan cemas atau takut akan kehilangan momen penting atau pengalaman yang mungkin dialami orang lain, yang seringkali membuat remaja merasa perlu untuk selalu terhubung dan mengawasi aktivitas di media sosial. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental, menyebabkan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri karena sering membandingkan diri dengan orang lain. Przybylski (2013) menyatakan ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO) adalah ketika seseorang tidak merasakan pengalaman atau aktivitas yang dilakukan orang lain dan dianggap menarik. Salah satu aspek yang membuat seseorang takut kehilangan sesuatu adalah ketidakpastian, yaitu kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan otonomi, yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri dari lingkungannya. Sejak tahun 2020 hingga saat ini, penggunaan media sosial yang berbasis video pendek meningkat pesat. TikTok adalah aplikasi media sosial yang dimaksud. TikTok adalah salah satu aplikasi media sosial yang pertumbuhannya lebih dari dua kali lipat. Hal tersebut adanya intensitas penggunaan aplikasi ini lebih banyak digunakan dibandingkan aplikasi media sosial lainnya (DECC, 2012).

JWTIntelligence (2012) membuktikan, terdapat 40% pengguna internet di seluruh dunia yang mengalami *Fear of Missing Out*, terdiri dari perasaan gelisah dan khawatir tertinggal dengan yang orang lain lakukan, jika ada teman yang melakukan atau merasakan sesuatu yang lebih menghibur daripada pada dirinya sendiri (Putri et al., 2019). Pernyataan tersebut sama dengan pendapat Dossey, (2014) bahwa *Fear of Missing Out* adalah bentuk kecemasan yang terus-menerus ketika individu merasa kehilangan pengalaman untuk berinteraksi dan tidak memiliki pengalaman terbaru yang memuaskan seperti yang dilakukan postingan yang sering dilihat pada akun media sosial. Ossey mendefinisikan FOMO sebagai kecemasan berkelanjutan yang dirasakan oleh individu ketika mereka merasa ketinggalan atau melewatkan pengalaman sosial atau peluang yang tampaknya dinikmati oleh orang lain, terutama yang dipertontonkan secara ekstensif di media sosial. Ini termasuk perasaan bahwa kehidupan atau pengalaman orang lain tampak lebih menarik atau memuaskan daripada milik sendiri, karena kita hanya melihat gambaran selektif dan seringkali terdistorsi dari kehidupan mereka dalam postingan media sosial. Pemahaman ini menggarisbawahi dampak negatif dari media sosial, dimana



pengguna sering terperangkap dalam siklus perbandingan yang tidak sehat dan merasakan kecemasan atau ketidaknyamanan ketika mereka merasa tidak ikut serta atau melewatkan pengalaman yang ditampilkan oleh orang lain.

Di sisi positif, media sosial dapat memperluas jaringan sosial dan memudahkan pertukaran informasi. Namun, aktivitas yang berlebihan di media sosial bisa menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi. Terperangkap dalam "kehidupan yang direkayasa" yang sering ditampilkan di platform ini dapat mengurangi waktu untuk introspeksi dan evaluasi diri. Fokus berlebihan pada gambaran yang tidak nyata ini dapat membuat seseorang kehilangan kemampuan untuk memahami dan menghargai situasi mereka sendiri secara objektif, yang pada akhirnya dapat merugikan kesejahteraan mental mereka. Artinya, ketika pengguna media sosial dalam keadaan melakukan kegiatan sehari-hari yang membutuhkan kefokusannya yang tinggi seperti ketika belajar, seakan tidak bisa terlepas pada genggamannya untuk terus terhubung dengan media sosial terkhusus pada aplikasi TikTok, sehingga muncul perasaan tidak tenang ketika hilang dari genggamannya.

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Carolina & Mahestu (2020) yang mempelajari perilaku komunikasi remaja dan kecenderungan mereka untuk takut kehilangan sesuatu, menemukan bahwa sebagian besar remaja percaya bahwa menggunakan media sosial menjadi terpenting untuk dilihat dan dikenal oleh orang lain, sehingga akan muncul pada diri remaja perasaan ketakutan dalam dirinya jika tidak mengikuti atau seperti yang dilakukan oleh orang lain, terutama pada teman sebayanya. Artinya, seorang remaja akan terlihat perkembangan kognitif dan perilaku yang positif maupun negatif dari pergaulan lingkungan sekitar sehingga fenomena ini terdapat kaitannya pada kemampuan pengendalian diri atau *Self Control* remaja berperilaku atau bertindak sebagaimana mestinya.

Averill (1973) mengidentifikasi tiga komponen utama dalam kontrol diri: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku merujuk pada tindakan yang diambil individu terhadap lingkungan mereka, menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi. Kontrol kognitif adalah bagaimana individu memaknai peristiwa di sekitar mereka, termasuk proses informasi, pembentukan persepsi, dan pemahaman situasi. Kontrol keputusan melibatkan kemampuan untuk memilih di antara berbagai opsi tindakan, dengan pertimbangan yang matang dan logis. Apabila fenomena FoMO pada kalangan remaja terus dibiarkan maka individu akan memprioritaskan kepentingan yang terjadi pada dunia virtual/maya daripada dunia nyata, dan memiliki perilaku yang terus menerus ingin mengetahui orang lain, akan memunculkan rasa ketidakpuasan atas kehidupan diri sendiri. Oleh karenanya, setiap individu remaja perlu memiliki kemampuan upaya untuk mengendalikan perilaku agar sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku.

Berdasarkan pengamatan yang ditemukan oleh peneliti pada lingkungan sekolah pada saat pengenalan lapangan persekolahan selama tiga bulan pada kalangan peserta didik, peneliti menemukan banyak remaja yang menggunakan gadget untuk membuka aplikasi TikTok, baik di kelas maupun diluar lingkungan kelas. Tidak jarang ditemukan peserta didik yang menyita waktu pada saat jam pembelajaran berlangsung yang melakukan scroll TikTok hanya untuk melihat tayangan video yang jauh lebih penting



dibandingkan belajar dikelas dengan fokus. Melihat dari bahasan latar belakang diatas peneliti sangat tertarik untuk dilakukan penelitian guna menemukan pembuktian melalui data yang lebih akurat tentang terdapatnya hubungan antara tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Self Control* peserta didik pengguna media sosial TikTok SMP Negeri 103 Jakarta.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Arikunto (2019) mengatakan penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang bersifat induktif, objektif dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka atau pernyataan-pernyataan yang dinilai, dan dianalisis *statistic*. Penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan instrumen.

Seperti yang dijelaskan Arikunto (2019) sampel adalah sebagian atau yang mewakili responden yang akan diteliti, jika populasi lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10% - 15% atau 15% - 25% atau lebih dari jumlah populasi. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yakni *probability sampling*, dengan jenis *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2021 : 172), mengemukakan pendapat bahwa simple random sampling yaitu sampel populasi diambil secara acak, tanpa mempertimbangkan kelompok populasi yang ada. Dalam penelitian ini diketahui populasi sebesar 359 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 103, maka jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 25%. sehingga dapat dihitung  $359 \times 25\% = 89,75$  dibulatkan menjadi 90 sampel. Alasan peneliti menggunakan 25% pada penentuan ukuran jumlah sampel, karena jumlah peserta didik sebanyak 360 sehingga tidak diambil semua menjadi sampel dan agar semua kelas terwakili menjadi sampel

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan angket *Self Control* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 103 Jakarta sebanyak 90 responden dari hasil instrumen yang telah disebar melalui google forms, maka diperoleh data berikut perolehan skor yang didapatkan.

#### *Self Control*

Tabel 1. Deskriptif Data

Data penelitian ini mengambil variabel *Self Control* yang meliputi 42 pernyataan, masing-masing dengan empat opsi jawaban dan skor antara 1 sampai 4. Sebanyak 90 siswa kelas VIII dari SMPN 103 Jakarta menjadi responden. Untuk variabel *Self Control*, skor maksimum yang dicapai adalah 166, sementara skor minimum adalah 142. Berikut disajikan penjelasan statistik deskriptifnya.

<i>Self Control</i>	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Min	Max
	90	151	150	156	4.742	142	166

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan hasil data mode (M) ditetapkan pada 156, median pada 150, dan rata-rata pada 151 dengan standar deviasi sebesar 4,742. Peneliti kemudian menentukan nilai maksimum (Xmax) dan nilai minimum (Xmin), yang berturut-turut adalah 166 dan 142, untuk menghitung rata-rata yang lebih akurat. Nilai rata-rata



ideal (Mi) dihitung menjadi 154, dan standar deviasi ideal (SDi) adalah 4. Menggunakan rumus  $Mi = 1/2 (Xmax + Xmin)$ , kita dapat menghitung simpangan baku ideal (Sdi).

Berdasarkan data yang telah disebutkan, klasifikasi telah dibuat yang terbagi menjadi tiga kategori: "Tinggi", "Sedang", dan "Rendah", sesuai dengan batasan yang ditetapkan oleh Azwar (2006):

Tabel 2. Kategori *Self Control*

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	27	30%
Sedang	42	47%
Tinggi	21	23%
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 2, terlihat kategorisasi *Self Control* dengan 3 kategori. Disimpulkan bahwa kategori data *Self Control* peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta berada pada tingkat kategori sedang, dengan persentase 47% dan frekuensinya sebesar 42 peserta didik dari 90 sampel penelitian.

#### *Fear of Missing Out*

Berdasarkan hasil pengolahan angket *Fear of Missing Out* pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 103 Jakarta sebanyak 90 responden dari hasil instrumen yang telah disebar melalui google forms, maka diperoleh data berikut perolehan skor yang didapatkan. Data penelitian FOMO mempunyai sampel sebanyak 90 responden. Pada variabel ini diperoleh skor maksimal 156 dan skor minimal 62. Berikut penjelasan deskripsi statistik sebagai berikut.

Tabel 3. Deskriptif Data *Fear of Missing Out*

	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Min	Max
<i>FoMO</i>	90	106	108	117	14.604	62	156

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa Analisis menggunakan SPSS Versi 26.0 untuk Windows menghasilkan mean (M) 106, median (Me) 108, modus (Mo) 117, dan standar deviasi (SD) 14.604. Dengan nilai maksimum (Xmax) 156 dan minimum (Xmin) 62, peneliti menentukan kecenderungan kategori variabel ketakutan akan kehilangan. Menggunakan rumus  $Mi = 1/2 (Xmax+Xmin)$  dan  $SDi = 1/6 (Xmax-Xmin)$ , diperoleh nilai rata-rata ideal (Mi) 109 dan standar deviasi ideal (SDi) 16. Berdasarkan data yang telah diuraikan, klasifikasi dibentuk menjadi tiga kategori: "Tinggi", "Sedang", dan "Rendah", sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh Azwar (2006).Tabel 4. Kategori *Fear of Missing Out*

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	13	15%
Sedang	74	82%
Tinggi	3	3%
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4, terlihat kategorisasi *Fear of Missing Out* dengan 3 kategori. Disimpulkan bahwa kategori data *Fear of Missing Out* peserta didik kelas VIII SMPN 103



Jakarta berada pada tingkat kategori sedang, dengan persentase 82% dan frekuensinya sebesar 74 peserta didik dari 90 sampel penelitian.

Sebelum mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak antara tingkat *Fear of Missing Out* dengan *Self Control* pada peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov pada sampel tunggal menghasilkan nilai signifikansi 0,162. Nilai tersebut lebih tinggi dari alpha 0,05, menandakan bahwa distribusi sampel dianggap normal.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Fear of Missing Out *Self Control</i>	9,9 70	0,0 03	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada "Anova Tabel" diatas diketahui bahwa nilai Sig. Linearity antara *Fear of Missing Out* dan *Self Control* pada peserta didik sebesar 0,003 karena nilai Sig 0,003 < 0,05 maka disimpulkan bahwa hubungan variabel tersebut linear dan nilai Sig. Deviation From Linearity 0,301 > 0,05. Dengan demikian antara variabel *Fear of Missing Out* dengan *Self Control* pada peserta didik memiliki hubungan yang linear.

Hasil Uji Korelasi

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	Sig	Keterangan
<i>Fear of Missing Out – Self Control</i>	0,3 09	0,0 03	Signifikan

Hasil uji korelasi produk momen Pearson mengindikasikan nilai signifikansi (Asymptotic Sign. (2-tailed)) sebesar 0,003. Dalam penelitian ini, Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, Ho ditolak dan Ha diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05. Namun, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak.

Dalam studi ini, koefisien korelasi (r) antara *Fear of Missing Out* dan self-control adalah 0,309 dengan tingkat signifikansi p=0,003, yang berarti signifikansi < 0,05, menunjukkan penolakan baik Hp maupun Ha. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		Keterangan
	<i>Statistik</i>	<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	
<i>Unstandardized Residual</i>	0,083	0,162	Normal

hubungan positif yang signifikan antara tingkat *Fear of Missing Out* dan self-control pada peserta didik pengguna media sosial TikTok di SMPN 103 Jakarta.

Temuan hasil penyelidikan peneliti terhadap peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta mempunyai tingkat *Fear of Missing Out* yang sedang. Hasil serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Fathadhika dan Afriani (2018) yang menunjukkan bahwa tingkat ketakutan akan ketinggalan pada remaja tergolong sedang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maza dan Aprianty (2022) yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat



ketakutan akan ketinggalan di kalangan remaja pengguna media sosial tergolong sedang. Hal ini mengandung makna bahwa peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta mempunyai rasa takut ketinggalan atau FoMO, hal ini diwujudkan dalam media sosial menjadikan alat untuk mempromosikan pengetahuan dan mendorong teman-teman untuk melakukan hal yang sama sebagai upaya untuk tetap terhubung. Sesuai dengan Nurul (2021), temuan analisis penelitian terkait fenomena *Fear of Missing Out* dapat diamati: remaja terutama sebagai pengguna media sosial yang mengalami kecemasan, mereka juga takut ketinggalan peristiwa penting di dunia. Internet. Hal ini didukung oleh penelitian Triani dan Ramadhani (2017) yang menyatakan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, maka semakin besar peluang terjadinya rasa takut ketinggalan pada individu pengguna media sosial.

Selanjutnya penelitian ini membuktikan tingkat *Self Control* peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta. Berdasarkan data penelitian memperlihatkan bahwa pada umumnya peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta berada pada *Self Control* yang sedang. Hasil serupa yang ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan Nur Hanifa, dkk (2020) yang membuktikan klasifikasi bahwa tingkat kontrol diri sebagian pada kalangan remaja tergolong sedang. Hal ini diperkuat penelitian yang dilakukan Maza dan Aprianty (2022) membuktikan bahwa tingkat *Self Control* pada remaja pengguna media sosial tergolong sedang. Artinya, peserta didik kelas VIII di SMPN 103 Jakarta memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan diri dari berbagai stimulus baik faktor internal maupun eksternal sehingga peserta didik mampu dimanifestasikan dalam pengendalian diri saat menentukan tindakan atau perilaku yang akan dilakukan.

Penelitian yang dilaksanakan pada peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta yang aktif menggunakan media sosial TikTok menunjukkan hasil yang signifikan. Melalui penerapan rumus korelasi Pearson Product Moment, ditemukan adanya hubungan yang signifikan ( $p < 0,05, 0,000$ ) antara tingkat ketakutan kehilangan dan pengendalian diri berdasarkan data yang diperoleh. Selain itu, berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,309 yang telah ditinjau, dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan *Self Control*. Hubungan ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi tingkat kecukupan *Self Control* pada peserta didik kelas VIII sebagai pengguna media sosial TikTok SMPN 103 Jakarta. Dapat ditemukan temuan baru bahwa temuan ini menantang pandangan tradisional bahwa FOMO yang selalu berdampak negatif terhadap self-control. Sebaliknya, pada temuan ini peserta didik yang mengalami FOMO mungkin memiliki mekanisme yang efektif untuk mengelola dorongan mereka, sehingga meningkatkan self-control dalam konteks penggunaan media sosial TikTok, hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk membantu peserta didik memanfaatkan media sosial secara positif, tanpa mengorbankan *self-control* mereka.

## SIMPULAN

Peneliti dapat menyimpulkan beberapa poin yang berkaitan dengan perumusan masalah dari data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini, bahwa peserta didik kelas VIII di SMPN 103 Jakarta menunjukkan hubungan positif antara *fear of missing out* dan *self control*. Melalui metode korelasi *product moment Pearson*, ditemukan bahwa korelasi



tersebut bersifat rendah dengan nilai signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ). Dari hasil ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemampuan peserta didik untuk mengendalikan diri meningkat sejalan dengan meningkatnya rasa takut mereka akan kehilangan sesuatu. Sebaliknya, ketika rasa takut kehilangan berkurang, kemampuan mereka untuk mengendalikan diri juga menurun. Secara umum, tingkat *self control* pada peserta didik kelas VIII SMPN 103 Jakarta dengan proporsi 47% sehingga mayoritas masuk kedalam kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VIII di SMPN 103 Jakarta memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik ketika dihadapkan pada berbagai stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar. Kemampuan ini terbukti dapat mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini data dapat dibuktikan bahwa peserta didik yang memiliki FoMO tinggi cenderung menunjukkan pengendalian diri yang lebih baik sehingga peserta didik yang FoMO dapat memberikan pemicu untuk bertindak positif atau produktif. Misalnya, keinginan untuk mendapat informasi atau pengalaman tertentu yang dapat mendorong peserta didik untuk belajar hal-hal baru serta meningkatkan ketrampilan mereka terutama dalam konteks pengembangan literasi digital. Peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap perasaan dan emosi mereka saat menggunakan media sosial, mampu mengelola waktu guna membatasi penggunaan media sosial seperti saat belajar disekolah maupun dirumah, mengembangkan kebiasaan yang positif serta meningkatkan produktivitas pribadi seperti olahraga, membaca atau berinteraksi sosial secara langsung dengan teman dan keluarga agar dapat membangun hubungan yang lebih dalam dan berarti.

## IMPLIKASI

Sebagai penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling, ada beberapa implikasi penting yang perlu diperhatikan sebagai guru BK dalam merancang dan memberikan program layanan di sekolah untuk mengurangi kecemasan peserta didik yang merupakan bagian dari pengguna media sosial agar mereka lebih meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri dengan tepat. Berikut adalah beberapa implikasi yang dapat dilakukan :

1. Pemahaman mendalam tentang kecemasan terkait media sosial. Sebagai guru Bimbingan dan Konseling tentunya perlu memiliki pemahaman yang mendalam mengenai berbagai bentuk kecemasan yang dapat timbul akibat penggunaan media sosial, seperti tekanan sosial dan perbandingan sosial yang tidak sehat.
2. Peningkatan literasi digital. Program layanan yang diberikan harus mencakup peningkatan literasi digital bagi peserta didik. Ini meliputi pemahaman tentang cara menggunakan media sosial secara sehat dan aman, termasuk pengaturan privasi, pengelolaan waktu layar, dan pengenalan terhadap dampak negatif yang mungkin timbul dari media sosial.
3. Pengembangan keterampilan *Self Regulation*. Peserta didik perlu dibekali dengan keterampilan *self-regulation*, yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dan emosi mereka saat menggunakan media sosial. Teknik-teknik seperti mindfulness, meditasi, dan latihan pernapasan dapat diajarkan sebagai bagian dari program layanan.
4. Monitoring dan evaluasi. Implementasi program harus disertai dengan monitoring





dan evaluasi yang berkelanjutan. Ini penting untuk memastikan bahwa program berjalan efektif dan dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang berkembang.

5. Membangun dukungan sosial. Mendorong peserta didik untuk membangun dan memelihara dukungan sosial yang positif baik di dalam maupun di luar dunia maya. Ini bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler, kelompok belajar, atau komunitas yang positif.

## SARAN

Penulis menyarankan agar pembaca dan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan temuan penelitian ini mengenai *fear of missing out* dengan *self control*.

1. Peserta Didik. Peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap perasaan dan emosi mereka saat menggunakan media sosial, mampu mengelola waktu guna membatasi penggunaan media sosial seperti saat belajar disekolah maupun dirumah, mengembangkan kebiasaan yang positif serta meningkatkan produktivitas pribadi seperti olahraga, membaca atau berinteraksi sosial secara langsung dengan teman dan keluarga agar dapat membangun hubungan yang lebih dalam dan berarti.
2. Guru BK. Sebagai guru BK tentunya sebagai fasilitator yang dapat memberikan layanan program BK seperti bimbingan kelompok atau bimbingan klasikal yang dapat membantu peserta didik mengatasi FOMO dan meningkatkan selfcontrol, sehingga mereka dapat menggunakan media sosial dengan lebih sehat dan produktif.
3. Penelitian Selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan desain eksperimental untuk menguji suatu efektivitas intervensi tertentu dalam mengurangi tingkat FoMO dan meningkatkan self control. Dengan melakukan penelitian tersebut, hasil penelitian akan lebih terfokus pada layanan intervensi yang diberikan untuk mengatasi FoMO dan meningkatkan *self control* serta menambah variabel tambahan seperti kepuasan hidup, tingkat stress dan dukungan sosial yang mungkin memoderasi hubungan antara FoMO dengan *self control* serta melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai jenjang pendidikan serta latar belakang sosial-ekonomi yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi temuan dan kekuatan statistik hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulia, HAPsari, 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, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>



- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Difa Islami, M., Merida, S. C., Novianti, R., Psikologi, F., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2022). Harga Diri dengan Presentasi Diri pada Remaja Pengguna TikTok Self-esteem with Self-presentation on Adolescents TikTok Users. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i2.16718>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- 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](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Fathadhika, S., & Afriani, D. (2018). SOCIAL MEDIA ENGAGEMENT SEBAGAI MEDIATOR ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA. *JPSP*, 2(3), 208–215.
- Ghufron & Risnawati S. (2010). TEORI-TEORI PSIKOLOGI. [http://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI\\_PSIKOLOGI.pdf](http://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI_PSIKOLOGI.pdf) Hadi, Sutrisno. 2004. Metodologi Research. Yogyakarta: Andi.
- Harahap, J. Y. (2017). *Jurnal Edukasi*. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan, 3(2), 131–145.
- 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>
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>
- Przybylski, A. K., Murayama, 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>
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama., Valerie Gladwell., & Cody R DeHaan (2013). Motivational, emotional and behavioral ecorrelates of fear of missing out Computer in Human Behavior, 29, 1841-1848. Doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHlaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. University of Oxford Science Direct, Vol.29, p.1814-1848.
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D/Sugiyono. Bandung: Alfabeta, 15(2010).
- Sugiyono, Djoko. 2010. Penerbit Alfabeta Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.
- Triani, C. I. & Ramdhani, N (2017). Hubungan Antara Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dengan Harga Diri Sebagai Moderator (Unpublished Thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia
- Warti, S., & Amalia, H. A. (2021). Self-Regulation and fear of Missing out On college Students' Instagram Users. *Social Values & Society*, 3(2), 61–64. <https://doi.org/10.26480/svs.02.2021.61.64>

