

**Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa
Pengguna Media Sosial**



PROPOSAL

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S. Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

Oleh :

ASRI WULANDARI

1631080027

PRODI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

UIN RADEN INTAN LAMPUNG

1441 H/2020 M

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA
MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S. Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

Oleh :

ASRI WULANDARI

1631080027

Program Studi : Psikologi Islam

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

UIN RADEN INTAN LAMPUNG

1441 H/2020 M

ABSTRAK

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

Oleh :

Asri Wulandari

Fear of Missing Out adalah ketakutan, kegelisahan dan kecemasan yang melibatkan perasaan tertinggal ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan pengalaman individu itu sendiri. Pada generasi *post-millennial* yang dihadapkan dengan kemajuan teknologi, khususnya media sosial, serta transparansi waktu yang ada didalam media sosial memberikan kesempatan pada individu untuk melihat aktivitas orang lain. Dalam hal ini generasi *post-millennial* diminta untuk mampu membatasi diri, serta mengontrol diri agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial.

Subjek pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Angkatan 2017 Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjumlah 69 orang yang dipilih menggunakan teknik *Proportional Sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala *fear of missing out* dan skala kontrol diri. Skala *fear of missing out* berjumlah 32 aitem ($\alpha = 0,909$) dan skala kontrol diri berjumlah 30 aitem dengan ($\alpha = 0,915$). Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis korelasi *product moment* yang dibantu dengan *SPSS 25.0 for windows*.

Data yang dianalisis menunjukkan hasil sebagai berikut $R_{xy} = -0,470$ dengan $P = 0,000$ ($P < 0,01$). Hasil yang didapat bahwa kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 22,1% terhadap *fear of missing out*, dan 77,9% dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian ini.

Kata Kunci : Fear of Missing Out, Kontrol Diri.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Letkol H. Indro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

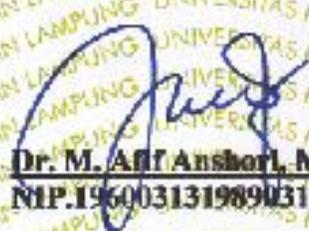
PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial**
Nama : **Asri Wulandari**
NPM : **1631080027**
Program Studi : **Psikologi Islam**
Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Dr. M. Afi Anshori, M. Ag
NIP.196003131989031004

Pembimbing II


Annisa Fitriani, S.Psi., MA
NIP.198901112018012001

Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam


Abdul Qohar, M.Si
NIP.197103122005011005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Lethkol II, IndroSuratminSukarame Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL. Disusun

Oleh ASRI WULANDARI NPM. : 1631080027, Prodi : PSIKOLOGI ISLAM.

Fakultas : USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA. Telah Dimunaqsyahkan Pada

Hari/Tanggal : Selasa, 20 Oktober 2020.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Abdul Qohar, M. Si

Sekretaris : Ira Hidayati, S. Psi, MA

Penguji Utama : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Penguji I : Dr. M. Afif Anshori, M. Ag

Penguji II : Annisa Fitriani, S. Psi, MA

DEKAN

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. M. Afif Anshori, M. Ag
NIP.196003131989031004

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	، (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	<u>H</u>	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـ	A	جَدَلْ	ا	Ā	سَارَ	ي...ي	Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	Ī	قَيْلَ	و...و	Au
ـُ	U	ذَكَرَ	و	Ū	يَجُورَ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum wr wb

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Asri Wulandari

Npm : 16231080027

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 20 Oktober 2020

Yang Menyatakan

Asri Wulandari

1631080027

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّمَا ذُلُّكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي

“Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman” (QS. Al-Imran: 175).”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Terucap syukur Alhamdulillah dari diri kepada Allah SWT., karena atas Ridho dan izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Teruntuk kedua orang tuaku yang sangat aku cintai, Bapak Sumantri dan Ibu Ambita Hastarini, terimakasih sudah menjadi orang yang sangat luar biasa yang tiada henti-hentinya mendo'akanku, memberikanku semangat, serta nasehat dan kasih sayang. Karena atas do'a-do'a kalianlah aku bisa melewati rintangan yang ada dihadapanku ini.
2. Untuk semua keluargaku terkhusus Almarhumah Nenek Zulyati, dan Om Ku (Adang Ardi, Angah Anggun, Cece Helmi) serta Adikku yang aku sayangi terima kasih untuk semangat, nasehat, bantuan materil maupun moril. Yang tidak pernah berhenti untuk memberi motivasi serta ilmu kehidupan yang bisa mendewasakan aku hingga jadi seperti sekarang.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Asri Wulandari, dilahirkan di Panjang pada tanggal 01 September 1998. Peneliti merupakan anak Pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Sumantri dan Ibu Ambita Hastarini. Alamat tempat tinggal peneliti di Jl. Teluk Tomini Gang Gelatik RT/RW 009 No 25 Kec Pidada Panjang Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. TK DWI WARNA PANJANG, Lulus pada tahun 2004
2. SDS DWI WARNA PANJANG, Lulus pada tahun 2010
3. SMP Negeri 30 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2013
4. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2016
5. Pada Tahun 2014 Peneliti Merupakan Wakil Ketua Osis MAN 2 Bandar Lampung Periode 2014/2015.

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2016, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan segala kenikmatan dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, sekaligus Pembimbing I terimakasih telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasihat, dan do'a kepada peneliti sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si., selaku ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, serta Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam dan Pembimbing II yang telah memberikan arahan, informasi penting dalam hal perkuliahan, waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasihat, dan do'a kepada peneliti sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.

4. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M. Si., selaku pembimbing akademik peneliti yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
6. Bapak Prof. Dr. Khomsahrial Romli, M. Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk meneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
7. Bapak M. Apun Syarifuddin, S.Ag, M.Si., selaku ketua jurusan Prodi Komunikasi Penyiaran Islam dan Bunda Yunidar Cut Mutia Yanti, S. Sos, M. Sos I., selaku sekretaris Prodi Komunikasi Penyiaran Islam yang telah menerima dan memberikan izin untuk meneliti di Prodi Komunikasi Penyiaran Islam.
8. Kakak Tingkatku, Najjah Maryana, Sinta Novalia, Regita Cahyani, Nelly Apriyanti, Adina Ulfa, Ade Sanjaya. Terima kasih telah membantuku dalam pengerjaan skripsi, serta memberikan ilmunya kepada peneliti serta selalu sabar dalam membimbing peneliti.
9. Sahabat yang sejak awal masuk kuliah hingga saat ini, Winda Misrawati, Elvina Miranti, Nurafifah FN, Nurul Iman, Andreas Gunawan S, M Pedy Purnama dan Ajes Pratama yang memberikan support dan teman belajar selama perkuliahan.
10. Sahabat KKN Squad Kamper Apifah Urpiah, Putri Ledy, Anisa Dwi Utari, Adinda Aryansi, Rio, Diki, Sonny, Uwais, Rahma, Enok, Mba nini, Ayuni, dan Fitri yang selalu memberi dukungan dan motivasi selama perjuangan tugas akhir ini.

11. M. Daffa Chaniago dan Adikku Haikal Bintang S yang senantiasa membantu mensupport dalam pengerjaan skripsi.
12. Sahabat SMA ku tercinta, Suci, Sintia, Donna, Darma, Wiwit, Nisa, Ninuk, Ria, Riska, Vina, Dinda dan Ayunda.
13. Keluarga Besar Psikologi A 2016 yang telah kebersamai selama perkuliahan.
14. Keluarga Besar Psikologi Islam 2016 serta adik tingkat terutama Mefta, Nyimas, Desi, Dwi Asih, Elza dan Thalia yang selalu memberikan dukungan dalam pengerjaan tugas akhir ini
15. Adik-adik angkatan 2017 Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah bersedia membantu penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
16. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Bandar Lampung, Oktober 2020

Asri Wulandari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
MOTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	16
C. Manfaat penelitian	17

1. Manfaat Teoritis	17
2. Manfaat Praktis	17

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	18
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	18
2. Komponen <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	20
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	21
4. Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	24
5. <i>Fear of Missing Out</i> dalam Perspektif Islam	25
B. Kontrol Diri	27
1. Definisi Kontrol Diri.....	27
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri	28
3. Kontrol Diri Dalam Perspektif Psikologi Islam.....	31
C. Media Sosial	34
D. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial.....	35
E. Kerangka Berfikir	38
F. Hipotesis Penelitian	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	40
---	----

B. Definisi Oprasional.....	40
1. <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	40
2. Kontrol Diri.....	41
C. Subjek Penelitian	41
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sample Penelitian.....	43
D. Metode Pengumpulan Data.....	44
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
F. Teknik Analisis Data	50

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan	51
1. Orientasi Kacah.....	51
2. Persiapan Penelitian	52
3. Pelaksanaan TryOut	54
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	54
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	56
B. Pelaksanaan Penelitian.....	57
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	57
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	58
3. Skoring	58
C. Analisis Data Penelitian.....	59

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	59
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	60
3. Uji Asumsi	62
4. Uji Hipotesis	64
D. Pembahasan	65

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
1. Bagi Mahasiswa	71
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel. 1 Jumlah keseluruhan mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam.....	42
Tabel. 2 Rincian Sampel	44
Tabel. 3 Blue print skala <i>Fear of Missing Out</i>	46
Tabel. 4 Blue print skala Kontrol Diri	48
Tabel. 5 Distribusi Skala <i>Fear of Missing Out</i> yang Valid dan Gugur.....	55
Tabel. 6 Distribusi Skala Kontrol Diri yang Valid dan Gugur	56
Tabel. 7 Blue Print Skala <i>Fear of Missing Out</i> Sesudah Try Out.....	57
Tabel. 8 Blue Print Skala Kontrol Diri Out Sesudah Try Out	57
Tabel. 9 Deskripsi Data Penelitian.....	59
Tabel. 10 Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	61
Tabel. 11 Kategorisasi Skala Kontrol Diri	62
Tabel. 12 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel. 13 Hasil Uji Linieritas.....	64
Tabel. 14 Tabel Uji Hipotesis	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Persentase Media Sosial yang Sering Digunakan di Indonesia Tahun 2017	5
Gambar 2. Skema Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Kedua Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala

Lampiran. 4 Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 6 Jumlah Media Sosial yang Dimiliki Mahasiswa

Lampiran. 7 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 8 Kategori Variabel

Lampiran. 9 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 10 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 11 Surat Izin Penelitian

Lampiran. 12 Kartu Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan generasi, terdapat 6 generasi yang berkembang sampai saat ini yaitu, *Veteran Generation* atau sering juga disebut *Silent Generation*, Generasi B (*Baby Boomer*), Generasi X, Generasi Y (*Generasi Millennial*), Generasi Z (*Generasi Post-Millennial*), dan Generasi Alpha.

Sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi pada Generasi *Post-millennial* atau biasa disebut dengan Gen Z ialah generasi yang lahir diderasnya perkembangan teknologi yaitu setelah kemunculan internet pada generasi ini lahir pada tahun 1997 hingga seterusnya (Boroujerdi dan Wolf 2015; Dimock 2018). Dapat dimengerti bahwa usia paling tua generasi *post-millennial* yaitu 22 tahun dan generasi *post-millennial* pada saat ini sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berstatus sebagai mahasiswa dan juga generasi yang mulai masuk pada usia produktif. Dihadapkan dengan pesatnya teknologi sejak dini membuat generasi ini memiliki ciri yang unik daripada generasi sebelumnya. Blakley (dalam Fromm, 2017) menjelaskan generasi *post-millennial* merupakan generasi yang memiliki karakteristik digital *intutiveness*, yaitu generasi yang memiliki intuisi yang didasarkan oleh penggunaan teknologi digital.

Generasi *post-millennial* sering juga disebut sebagai *iGeneration* atau generasi internet, generasi ini memiliki beberapa kesamaan dengan generasi *millennial*, namun

generasi *post-millennial* memiliki kelebihan yaitu generasi ini menjadi generasi yang *multi tasking* atau generasi yang mulai mampu mengaplikasikan beberapa aktivitas yang dilakukan pada satu waktu contohnya, membuka sosial media menggunakan *gadget*, *browsing* menggunakan Komputer (PC), dan mendengarkan radio menggunakan *headset*. Dan kebanyakan kegiatan yang dilakukan melibatkan dunia maya. Sejak dini generasi ini sudah dikenalkan dengan kecanggihan teknologi dan akrab dengan *gadget* yang canggih sehingga tanpa disadari hal ini berpengaruh terhadap kepribadian individu. (Putra, 2016).

Seiring perkembangan digital, Generasi *post-millennial* mulai mampu memprediksi lebih cepat trend yang sedang ramai dibicarakan. Kelebihan ini dikarenakan generasi *post-millennial* hidup dengan derasnya informasi yang cepat dan baru. Karena itu Generasi *post-millennial* menjadi generasi yang lebih kurang fokus namun mampu melakukan segala hal, Beall (2017) dan juga berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, informasi inilah yang mempengaruhi Generasi *post-millennial* pada pengambilan keputusan mengenai fashion, kuliner, hiburan, tempat liburan, dan juga pola makan. (Adam, 2017; Hasan 2017).

Menurut survey yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dilakukan pada 2017, menunjukkan bahwa user internet di Indonesia telah digunakan oleh 143,7 juta orang dengan persentase 54,69% dari keseluruhan masyarakat di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa kurang lebih separuh masyarakat Indonesia sudah tidak awam lagi dengan munculnya teknologi

serta selalu menggunakan internet di kehidupan sehari-hari, konten yang paling sering diakses ialah konten media sosial.

Menurut survey yang dilakukan Ictwatch menyatakan bahwa seseorang mampu mengakses internet rata-rata hampir 9 jam dalam sehari, dan juga sebagian besar waktu yang digunakan yaitu untuk mengakses media sosial (Wibowo dan Nurwindasari 2019).

Hasil penelitian dari Cherenson (2015) dari penelitian *SCG Adversiting and Public Relation* terhadap mahasiswa dan murid SMA yang berjumlah 333 siswa menunjukkan bahwa subjek dapat menggunakan 11 jam dalam sehari guna mengakses media sosial. Pada survey didapati 95% dari sampel mempunyai paling sedikit 3 akun media sosial dan dalam sehari mampu menghabiskan sebanyak enam sampai dengan sebelas kali dalam membuka media sosial. Dan seseorang akan menganggap darinya tersingkirkan dari lingkungannya apabila tidak membuka media sosial.

Didapati fenomena yang sama pula dalam data awal yang diperoleh oleh peneliti pada Januari 2020 pada mahasiswa yang termasuk kedalam generasi *post-millennial*. Peneliti melakukan penggalan data awal menggunakan metode wawancara kepada ketujuh Mahasiswa Angkatan 2017 Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Didapati hasil bahwa ketujuh responden tersebut memiliki kerikatan yang erat kaitannya dengan media sosial. Responden mengatakan bahwa mereka dapat menyumbangkan waktu dalam sehari hingga tiga sampai enam jam dalam membuka

media sosial, terkadang juga bisa lebih panjang yaitu diatas sembilan jam saat dihari libur. Ditambah lagi dengan jumlah akun media sosial yang dimiliki yaitu paling sedikit tiga akun aktif dan terbanyak tujuh akun aktif. Serta mahasiswa kesulitan untuk membatasi penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, responden kebanyakan menggunakan waktu luang mereka untuk membuka media sosial dan terkadang sampai menghambat aktivitas sehari-hari.

Menurut wawancara yang dilakukan peneliti didapatkan beberapa media sosial yang sedang populer dikalangan mahasiswa yaitu, Youtube, Instagram, WhatsApp, Facebook, Tik-tok, Facebook dan Twitter. Namun, dalam dua bulan terakhir, media sosial yang populer digunakan oleh mahasiswa ialah *Youtube Instagram*, dan *WhatsApp*.

Pengakses media sosial tahun lalu meningkat hingga 7,9% daripada tahun sebelumnya dan juga lebih meningkat 600% pada 10 tahun belakangan. Pada dasarnya media sosial diciptakan guna mempermudah komunikasi antara satu orang dengan yang lainnya dengan melintas jarak, ruang dan waktu. Contoh dari media sosial yaitu Youtube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter dan lain sebagainya. (Sumber : databooks.kadata).

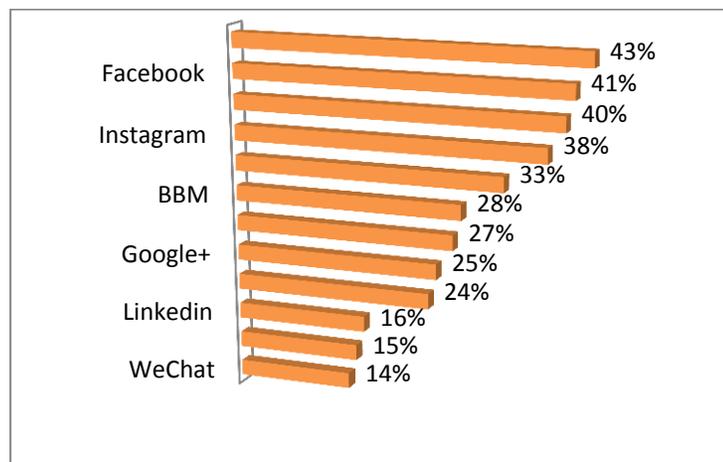
Most Active Social Media Platforms Januari 2019 menunjukkan bahwa terdapat lima media sosial yang paling sering digunakan yaitu Youtube, Facebook, WhatsApp, Instagram dan Twiter.

Hasil survei *global web index* pada user internet Tahun 2017 di Indonesia pada jenjang umur 16-64 tahun, menjelaskan jika terdapat beberapa *platform* media

sosial yang sering dipakai penduduk Indonesia. Platform media sosial ini dikategorikan menjadi dua, yaitu messenger dan jejaring sosial. Youtube menjadi yang media sosial yang paling tinggi dengan persentase penggunaan 43% persen, lalu pada peringkat kedua diduduki oleh Facebook dengan persentase penggunaan sebesar 41%, dan yang ketiga diduduki oleh Whatsapp dengan persentase 40% persen.

Gambar 1

Persentase Media Sosial yang Banyak Digunakan pada Tahun 2017 di Indonesia



Sumber : databooks.kadata

Grafik diatas menunjukkan persentase sosial media yang secara aktif sering digunakan masyarakat di Indonesia pada tahun 2017.

Dalam data tersebut youtube menjadi media sosial pertama yang paling banyak digunakan dengan persentase 43%, hal ini didukung dengan kemampuan youtube untuk mengunggah, menonton dan berbagi video secara gratis, kelebihan ini membuat youtube lebih digemari sebagai sarana edukasi, hiburan, media promosi,

dan lain-lain. Facebook menjadi media sosial kedua yang diminati di Indonesia dengan persentase 41%, Facebook digunakan untuk mengunggah foto pribadi, menjalin pertemanan, membuat iklan dagangan, mengunggah status, dan lain-lain. WhatsApp menjadi media sosial ketiga dengan persentase 40%, WhatsApp digunakan dalam mengirim pesan, berbagi foto dan video serta mengirim status.

Instagram menjadi media sosial keempat dengan persentase 38%, Instagram adalah aplikasi berbagi foto dan video serta lahan bisnis bagi banyak orang. Tampilannya mendukung banyak pengguna aktif pada aplikasi ini, banyak fitur-fitur yang terus diperbaharui sehingga pengguna tidak bosan dalam menggunakan aplikasi ini. Line dengan peringkat ke lima dengan persentase 33%, Line merupakan aplikasi pesan kedua teraktif setelah WhatsApp.

BBM dengan peringkat ke enam dengan persentase 28 %, BBM lebih dulu hadir sebelum WhatsApp dan Line, namun BBM mulai ditinggalkan. Twitter yang berada pada peringkat ke tujuh dengan persentase 27%. Twitter dijadikan sebagai media penyalur berita tercepat dari seluruh dunia, dan memungkinkan penggunanya untuk mengunggah foto dan video. Lalu persentase sebesar 25% untuk Google+ , 24% untuk FB Messenger, 16% untuk LinkedIn, 15% untuk Skype dan 14% untuk WeChat.

Menurut penjelasan di atas maka peneliti menggunakan sampel lima media sosial yang paling populer dikalangan mahasiswa berdasarkan hasil wawancara peneliti yaitu *Youtube, Instagram, Facebook, WhatsApp, dan Twitter*. Karena lima

media sosial tersebut masih banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia khususnya mahasiswa sebagai sarana mencari informasi.

Banyaknya akun media sosial yang seseorang miliki, akan membuat orang tersebut lebih tahu banyak mengenai informasi terbaru (*up to date*) dengan pesat daripada situs yang lain. Semakin banyak media sosial yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya. Ini terjadi karena adanya usaha untuk tetap menjaga pertemanan di setiap akun sosial medianya (Li & Chen, 2014).

Keinginan seseorang dalam mendapatkan berita yang *up to date* akan memberikan pengaruh yang kurang baik, terlebih ketika dilakukan dengan tidak memperhatikan kondisi sekitar. Pada data yang didapatkan oleh peneliti, menemukan bahwa beberapa responden akan merasa disisihkan ketika ada salah satu temannya mengoperasikan gadget ketika teman yang lainnya sedang bercengkrama. Menurut pendapat responden hal ini akan berpotensi merusak relasi pertemanan,

Menurut Chaudhry (2015) ketika menggunakan gadget dengan berlebihan tanpa disertai oleh adanya kontrol diri dan dilakukan saat sedang berkomunikasi di dunia nonvirtual akan menimbulkan dampak yang tidak baik yaitu dapat menyebabkan terputusnya hubungan sosial. Ini dikarenakan munculnya perasaan gelisah pada individu ketika menganggap pengalaman berharga orang lain lebih dari pengalaman yang dimilikinya dan individu tersebut tidak terlibat dalam kegiatan itu atau yang diartikan sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO).

Yang membedakan FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* ialah pada

kecenderungan *nomophobia*, seseorang akan terlihat tidak nyaman, gelisah, dan sedih apabila sedang tidak menggunakan *smartphone* terlebih apabila perasaan tersebut sudah dirasa tidak wajar serta menjadi perilaku yang adiksi terhadap individu (Pavithra, Madhukumar, & Mahadeva 2015). *Nomophobia* memiliki ciri yang paling menonjol yaitu rasa nyaman (Harkin, 2013). Saat ini gadget dijadikan sebagai alat komunikasi yang paling utama yang dapat menghubungkan individu dengan yang lain. Sebab *nomophobia* dapat terjadi dikarenakan munculnya pengaruh yang ditimbulkan oleh kontrol emosi, yaitu ketakutan dan munculnya rasa cemas secara otomatis pada diri seseorang, ketika pada diri seseorang muncul rasa takut dan gelisah yang dianggap tidak rasional terlebih apabila komunikasinya terputus melalui *smartphone*, namun yang terjadi ketika individu mengalami sindrom FoMO ialah ketika individu mengalami kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran yang berhubungan dengan informasi melalui media sosial (Przybylski *et al*, 2013) dan hal yang dianggap menjadi faktor utama yang dapat menggambarkan kecenderungan *nomophobia* yaitu ketika individu mengalami rasa takut pada media sosial atau dikenal dengan istilah sindrom FoMO yang memiliki keterkaitan pada penggunaan *smartphone* yang tidak wajar karena hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas dan takut ketika individu merasa tidak *up to date* dalam menggunakan media sosial (Carbonell, Oberst, & Berenuy, 2013).

Hal yang dapat memicu seseorang agar dapat terus menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* yaitu karena semakin canggihnya perkembangan aplikasi yang disediakan oleh *smartphone*, salah satunya ialah media sosial (Lee Cho

et al, 2015) Sedangkan, apabila muncul perasaan takut dan tertinggal pada diri individu akan suatu informasi yang *up to date* yang muncul dimedia sosial itu biasa disebut *Fear of Missing Out* JWT Intelligence (dalam Mudrikah 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuster, Carbonell, Pontes, & Griffiths (2017) menjelaskan apabila membuka jejaring sosial menggunakan *gadget* dan menimbulkan kecanduan, hal tersebut sangat berhubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dan penelitian ini menyimpulkan bahwa 7,6% responden menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan kecanduan pada jejaring sosial *online*.

Przyblylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan FOMO sebagai munculnya perasaan khawatir yang bersifat pervasif apabila dirasa orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga dan memuaskan. FoMO memiliki ciri yaitu muncul dorongan agar dapat selalu terhubung pada kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. konstruk psikologis yang paling erat hubungannya dengan kesalahan dalam pemakaian *gadget* dan media sosial yang berlebih ialah *fear of missing out* (Przblylski, dkk, 2013). Sejalan dengan Elhai, Levine, Dvorak dan Hall (2016) yang menjelaskan bahwa ketika individu melakukan kesalahan dalam menggunakan *gedget* sehingga menimbulkan munculnya rasa cemas, terlebih apabila dilakukan dengan frekuensi yang berlebih maka akan dapat menimbulkan depresi, dan FoMO.

Sedangkan menurut JWT Intelligence (2012) *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah perasaan takut yang dialami individu ketika menyadari orang lain mungkin sedang melakukan kegiatan atau peristiwa yang menyenangkan, akan tetapi individu

yang merasakan ketakutan itu tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut. Sejalan dengan penjelasan Przyblyski, dkk serta JWT Intelligence (dalam Sianipar dan Kaloeti 2019) menjabarkan *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah suatu yang terjadi ketika individu merasa takut apabila orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak dapat terlibat langsung dalam kegiatan tersebut dan menyebabkan individu ingin dapat terus terhubung dengan kegiatan orang lain yang dilakukan dalam internet dan media sosial. Lebih singkatnya, *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai rasa takut yang dialami individu yang merasa dirinya tertinggal akan hal-hal menarik yang dilakukan orang lain sehingga takut dianggap tidak *up to date*.

Penelitian yang dilakukan Beyens, Prision, dan Eggermont (2016) menunjukkan penggunaan media sosial akan meningkat seiring dengan kebutuhan untuk selalu ada (*need to being*) dan dikenal dengan banyak orang (*need to popularity*). Dan keterhubungan ini dimoderatori oleh FoMO, yang berasosiasi juga dengan peningkatan stres dalam menggunakan media sosial.

Collins (2013) dan Hato (2013) mengemukakan semakin tinggi frekuensi dalam menggunakan media sosial juga keterikatan dalam menggunakan gadget merupakan indikasi akan kurang terpenuhinya kesejahteraan pada masa dewasa awal. Lebih spesifik, Wallace (2014) menyatakan hal ini dapat dikarenakan oleh meningkatnya rasa cemas serta merasa terisih dari orang lain (*disconnectedness*).

FoMO muncul karena pesatnya perkembangan teknologi serta derasnya arus informasi secara langsung pada status di media sosial, salah satunya foto dan vidio

orang lain. Akibat yang ditimbulkan oleh FoMO yaitu, setiap individu memiliki dorongan untuk terjun langsung dalam berdiskusi secara online, serta berhubungan baik kepada individu lain tanpa terkecuali (Syars, 2013).

JWT Intelligece (2012), menjelaskan bahwa terdapat enam hal yang dapat memicu munculnya FoMO, salah satu pendorong terjadinya FoMO ialah semakin radikalnya transparasi waktu yang ada pada media sosial yang menjadikan seseorang terus ingin tahu hal-hal terbaru yang dilakukan oleh orang lain, dan menunjukkan dimana orang lain berada. Hal ini menjadikan hal-hal yang dianggap “privasi” menjadi hal-hal yang “terbuka” dan “ada pada saat ini” serta diketahui oleh orang lain. Pada media sosial terdapat Fitur *real time* yang membuat individu dengan mudah membagikan postingan apa yang sedang dilakukan tanpa terbatas pada laman media sosial.

Festinger (dalam Eddleston, 2009) mengatakan setiap orang mempunyai keinginan membandingkan keahlian yang dimilikinya dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain. Dorongan ini yang memicu terjadinya perilaku saling membandingkan pengalaman antar pengguna media sosial serta keinginan untuk selalu terhubung dalam media sosial (Cabral, 2011; JWT Intelligence, 2012). Sejalan dengan Triani dan Ramadhani (2017) yang menjelaskan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan FoMO pada individu pengguna media sosial. Ketika individu memiliki level FoMO yang tinggi, terutama dalam penggunaan media sosial, terlihat bahwa tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidupnya rendah (Jood, 2017; Przbylski

dkk., 2013). Penemuan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin (2013), Burke, Marlow & Lento (2010) yang mengatakan bahwa FOMO merupakan indikasi pada keadaan sosial dan emosi negatif contohnya perasaan bosan dan kesepian yang kaitannya pada penggunaan media sosial.

FOMO sering ditemukan pada seseorang yang usianya muda yaitu pada usia 13-34 tahun. Survey yang dilakukan JWT Intellegence (2012) menjelaskan bahwa seseorang yang berusia 18-34 tahun cenderung memiliki FOMO yang tinggi daripada individu yang berusia 13-17 tahun yang biasa disebut sebagai *millenial* remaja (*teen-millennials*), Pada Gen X dengan rentang usia 35-47 dan juga usia 48-67 tahun yang juga disebut sebagai *baby boomer*.

Lebih spesifik Gezgin, Hamutoglu, Gemikonakli dan Raman (2017) menjelaskan ketika individu berusia 21 ia lebih cenderung memiliki level FOMO yang tinggi dibandingkan pada usia 24 keatas. Hal ini dikarenakan pada generasi ini individu mulai memasuki usia tingkatan studi yang tinggi yaitu mahasiswa dan memasuki kondisi berpisah dari orang tua dan saudara sehingga menimbulkan keinginan untuk mengetahui informasi seperti pesan, foto vidio, serta kabar berita dari keluarga yang ditinggalkan serta info dari perkuliahan yang baru.

Alt (2016) mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan ketika FoMO meningkat maka akan menjadikan individu mempunyai emosi yang negatif, penguasaan terhadap lingkungan yang rendah, dan relasi yang negatif pada individu lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Adam (2016) menjelaskan FoMO dapat berpengaruh pada terganggunya waktu tidur. Individu merasa takut apabila mereka segera tidur maka mereka melewatkan waktu yang penting dan menyenangkan yang terjadi, apalagi jika mengetahui bahwa teman media sosialnya sedang melakukan aktivitas. Dawson (dalam Wire 2014) menjabarkan penyebab terjadinya FOMO pada individu ialah sejatinya manusia adalah makhluk yang selalu membutuhkan orang lain, dan membutuhkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungannya. Terlebih individu bukan hanya ingin eksis di dunia non virtual, namun juga di dunia virtual Abel, Buff, dan Burr (2016).

Alt (2017) menjelaskan bahwa dalam pembelajaran kelas, ada kegiatan yang membutuhkan bantuan dari teman, individu tidak mau ketinggalan ketika muncul informasi mengenai pelajaran, dan tugas di dalam kelas. Gibbs (2012) menjelaskan ketika penggunaan teknologi dengan durasi yang lama, itu karena adanya perasaan cemas dan merasa melewatkan pengalaman yang dianggap lebih menyenangkan daripada apa yang dilakukan oleh individu tersebut.

Dampak buruk yang ditimbulkan jika individu mengalami kecenderungan FoMO yaitu tingkat kebutuhan dalam diri yang rendah, rendahnya kepuasan hidup dan perubahan emosi yang cepat akan menimbulkan distraksi apabila sedang belajar dan berkendara hingga terlibat pada perilaku yang berisiko seperti mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol (Dossey, 2014; Riordan, Flett, Hunter, Scarf & Conner, 2015; Turkle, 2011).

Selain itu Oberst, Wegmann, Stodt, Brand & Chamarro, (2017) mengatakan

apabila orang yang telah dewasa mengalami masalah psikopatologis (terkhusus depresi dan kecemasan) dapat mengalami kurangnya kebutuhan sosial sehingga menyebabkan terjadinya FoMO. Karna itu diperlukan keahlian dalam mengatur, mengarahkan serta membimbing diri dalam menggunakan media sosial guna meminimalisir keluhanan negatif agar dapat menimbulkan keadaan menjadi lebih baik, hal ini disebut dengan kontrol diri Averill (dalam Puspitadesi, Yuliadi, & Nugroho, 2013).

Menurut JWT Intelligence (2012) menyebutkan ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya FoMO, yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social one-upmanship*, peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relative, serta banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi.

Salah satu faktor dari FoMO yaitu, banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, hal ini akan membuat individu selalu ingin tahu perkembangan informasi yang ada setiap saat, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial, dan ini akan berdampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk dapat mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial.

Kontrol diri merupakan keahlian yang individu miliki dalam mengatur, mengarahkan, serta membimbing perilakunya, dan mampu mengambil kendali dari pada keinginan diri kurang sesuai dengan norma serta nilai yang berlaku (Puspitadesi, dkk 2013). Sedangkan menurut Averill (Puspitadesi, dkk 2013) kontrol diri juga dapat menjelaskan keadaan diri seseorang dalam mengendalikan diri dan juga

kemampuan individu untuk mengatasi keluhan negatif dalam diri, sehingga individu dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik.

Al Menayes (2016) melakukan studi pada 1327 mahasiswa dan mendapatkan hasil bahwa ketika individu mengalami kecanduan dalam menggunakan media sosial maka akan mengalami penurunan performa dalam dunia akademik daripada seseorang yang tidak mengalami candu pada media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” didapatkan hasil adanya hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan FOMO Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yang menjelaskan bahwa regulasi diri tinggi, maka level FoMO akan semakin rendah. begitupun sebaliknya ketika regulasi diri rendah, maka level kontrol diri akan semakin tinggi. Regulasi diri merupakan bagian dari kecerdasan seseorang dalam mengontrol dirinya agar dapat menggunakan media sosial dengan baik.

Kehadiran teknologi informasi yang terus berkembang menimbulkan kegembiraan sekaligus kegelisahan. Gembira karena akses informasi dan komunikasi menjadi mudah, mampu membuka berbagai peluang kegiatan ekonomi produktif dan berbagai dampak positif lainnya. Tetapi tidak dapat ditolak juga berbagai eksese negatif juga bermunculan, diantaranya fenomena FoMO ini. Przybylski menyatakan bagi seseorang dengan kadar FoMO tinggi hal ini akan menimbulkan masalah karena mereka cenderung selalu mengecek akun media sosialnya untuk melihat apa saja

yang dilakukan oleh teman temannya sehingga mereka rela mengabaikan aktivitasnya sendiri. Karena itu pengguna media sosial disarankan mengurangi frekuensi penggunaannya serta mengontrol aktifitasnya dalam bermedia sosial. Hakekat inovasi seharusnya memudahkan dan bukan melalaikan, apalagi lalai pada aktivitas ruhiyah (ibadah) sesungguhnya itu adalah kerugian besar, seperti dalam kitab Al Jawaabul Kaafi karya Ibnul Qayyim disebutkan bahwa Imam Syafi'i pernah mendapatkan pelajaran dari orang sufi. Inti nasehat tersebut terdiri dari dua penggalan kalimat berikut:

الوقت كالسيف فإن قطعتَه وإلا قطعك، ونفسك إن لم تشغلها بالحق وإلا شغلتك بالباطل

“Waktu laksana pedang. Jika engkau tidak menggunakannya, maka ia yang malah akan menebasmu. Dan dirimu jika tidak tersibukkan dalam kebaikan, pasti akan tersibukkan dalam hal yang sia-sia.”

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial ?”

B. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan referensi penelitian dan pemikiran dalam keilmuan psikologi sosial yang berkaitan dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO), dan diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk referensi yang akan datang. Hasil penelitian ini mampu membantu mahasiswa untuk lebih memiliki kontrol diri yang baik dalam menggunakan media sosial, sehingga meminimalisir terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Fear of Missing Out* (FoMO)

1. Definisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

JWT Intelligence (2012) *Fear of Missing Out* merupakan kegelisahan yang melibatkan perasaan seseorang seperti merasa kehilangan atau tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dibandingkan yang ia lakukan pada saat itu. FoMO juga diartikan sebagai kecemasan yang bersifat konstan secara berlebihan dalam merasa kehilangan sesuatu yang dianggap penting. Individu yang merasakan FoMO mungkin tidak tahu mengenai hal spesifik apa yang dilewatkan namun tetap memiliki ketakutan bahwa orang lain memiliki waktu yang lebih baik dibandingkan dirinya. Sejalan dengan definisi sebelumnya Przyblyski, dkk (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai sebuah kekhawatiran yang perpasif ketika individu lain mempunyai aktivitas yang lebih memuaskan daripada seseorang yang tidak hadir dan bercirikan pada munculnya dorongan agar tetap berhubungan dengan aktivitas orang lain.

Lebih singkatnya, FOMO diartikan sebagai munculnya perasaan takut ketika tertinggal akan hal yang menarik sehingga dianggap tidak *up to date*. FOMO dapat diungkap melalui teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dijelaskan oleh Deci dan Ryan (1985) yaitu apabila tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self* dalam diri seseorang, maka akan menimbulkan FoMO Przyblyski, dkk (dalam Bestari, dkk

2018).

FoMO dapat menyebabkan munculnya stres, rasa kehilangan serta merasa tersisihkan apabila tidak mengetahui peristiwa dan informasi penting mengenai orang lain dan kelompok. Hal ini didasari oleh pandangan determinasi sosial yang menyatakan bahwa media sosial menimbulkan perbandingan antara seseorang dan orang lain tentang tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan pada individu lain. Media sosial memberikan kebebasan orang lain untuk mengetahui peristiwa yang terjadi pada diri individu dan dijadikan penghargaan diri terhadap individu tersebut ketika orang lain melihat dan memberikan persepsi terhadap apa yang dilihatnya, hal ini dianggap bentuk kebahagiaan yang sesungguhnya Przybylski, dkk (2013).

Menurut Przybylski, dkk (dalam Dossey, 2014) mengemukakan fakta tentang *Fear of Missing Out*, salah satunya ialah kekuatan seseorang dalam menggunakan internet khususnya media sosial, tingkat tertinggi FoMO lebih rentan dialami remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*), ketika individu memiliki kepuasan diri yang rendah maka akan mendorong tingginya FoMO, tingginya FoMO disebabkan oleh kebiasaan individu mengakses media sosial pada saat sedang beraktivitas yang memerlukan konsentrasi penuh contohnya belajar, mengemudi, dan saat jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah apabila individu mengalami rasa takut ketika kehilangan moment, informasi yang berharga tentang orang lain atau kelompok lain, terlebih apabila orang tersebut tidak bisa hadir dan tidak dapat terhubung, hal ini dicirikan

pada keinginan agar terus dapat terkoneksi pada apapun yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial.

2. Komponen *Fear of Missing Out*(FoMO)

Przybylski, dkk (2013) mengungkapkan bahwa teori *Self Determination Theory* (SDT), merupakan konsep dasar dalam menyusun aspek-aspek FoMO. Kompetensi, autonomi dan keterhubungan merupakan tiga kebutuhan dasar psikologi yang tidak terpenuhi saat FoMO terjadi. Hal ini diungkapkan Przyblyski dkk, (2013) sebagai tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis, yaitu :

- a. *Self*, kebutuhan psikologis ini berkaitan dengan kompetensi dan autonomi. Kompetensi merupakan keyakinan individu untuk melakukan tindakan secara efektif dan efisien, sedangkan autonomi bermakna sebagai kemampuan individu dalam menentukan sebuah keputusan. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu cenderung menyalurkan melalui internet untuk mendapatkan berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain.
- b. *Relatedness*, merupakan kebutuhan pada seseorang agar selalu merasa terhubung, tergabung, pada kebersamaan dengan individu lain. Ketika kebutuhan *relatedness* tidak dapat dipenuhi, seseorang akan merasakan perasaan khawatir dan mencoba mencari tahu pengalaman dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain seperti halnya melalui internet.

Definisi FoMO Przybylski dkk (2013) dikembangkan oleh Reagle (2015) menjadi empat komponen sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends*, adalah munculnya perasaan negatif karena melakukan perbandingan dengan teman maupun orang lain.
- b. *Being left out*, munculnya perasaan negatif karena tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan atau perbincangan.
- c. *Missed experiences*, munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktivitas.
- d. *Compulsion*, perilaku mengecek secara berulang aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Pada penelitian ini, komponen *Fear of Missing Out* yang digunakan adalah komponen Reagle (2015) berdasarkan definisi dari Przybylski dkk (2013), yaitu *comparisons with friends, being left out, missed experiences, dan compulsions*. Pemilihan komponen tersebut disebabkan karena komponen FoMO yang diungkapkan oleh Reagle lebih relevan dengan definisi yang ada dan telah dipakai pada penelitian Triani dan Ramdhani (2017). Karena pada penelitian lain hanya mencakup sedikit aspek didalamnya, sehingga peneliti menggunakan komponen dari penelitian Triani dan Ramdhani (2017) yang dianggap telah mencukupi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*(FoMO)

JWT Intelligence (2012) menyebutkan ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya FoMO, yaitu:

- a. Keterbukaan informasi di media sosial

Media sosial, gadget dan fitur pemberitahuan lokasi sesungguhnya

menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan cara memamerkan apa yang sedang terjadi disaat ini. Laman media sosial terus dibanjiri dengan pembaharuan informasi yang *real-time*, obrolan terhangat dan gambar atau video terbaru. Keterbukaan informasi saat ini mengubah kultur budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka.

b. Usia

Usia muda yaitu 13-33 tahun merupakan usia yang memiliki level FoMO tertinggi berdasarkan survey dari JWT Intelligence (2012). Masyarakat *digital natives*, yaitu masyarakat yang mahir menggunakan dan mengintegrasikan teknologi internet, merupakan salah satu ciri khas dari kelompok usia muda yang pada saat ini berumur 13-33 tahun. Keberadaan kelompok masyarakat *digital natives* memiliki jumlah terbanyak di media sosial dibandingkan generasi lainnya dan menjadikan dunia internet adalah bagian dari kehidupan sehari-hari generasi tersebut.

c. *Social one-upmanship*

Berdasarkan kamus daring Merriam-Webster ("*One up-manship*," n.d), *social one-upmanship* merupakan perilaku dimana seseorang berusaha untuk melakukan sesuatu seperti perbuatan, perkataan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik dibandingkan orang lain. FoMO disebabkan karena dipengaruhi adanya keinginan untuk menjadi paling hebat atau superior dibanding orang lain. Aktivitas "memamerkan" secara daring di media sosial menjadikan pemicu munculnya FoMO pada orang lain.

d. Peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*

Media sosial memiliki fitur *hashtag* (#) yang memungkinkan pengguna untuk memberitahukan peristiwa yang sedang terjadi saat ini. Misalnya, pada saat reuni 212 yang dilakukan di tugu monas. Ketika pada saat yang bersamaan banyak pengguna media sosial memamerkan aktivitasnya dengan menuliskan #Reuni212, maka peristiwa tersebut akan masuk ke daftar topik pembicaraan yang sedang marak dibicarakan, sehingga pengguna media sosial lainnya dapat mengetahui. Hal demikian akan mengakibatkan perasaan tertinggal bagi individu yang tidak ikut serta dalam melakukan aktivitas tersebut.

e. Kondisi deprivasi relatif

Kondisi deprivasi relatif adalah kondisi yang menggambarkan perasaan ketidakpuasan seseorang saat membandingkan kondisinya dengan orang lain. Festinger (dalam Eddleston, 2009) mengatakan dalam teori perbandingan sosialnya, individu melakukan penilaian atas dirinya dengan cara membandingkan dengan orang lain. Perasaan *missing out* dan tidak puas dengan apa yang dimiliki, muncul ketika para penggunanya saling membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain di media sosial.

f. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Di zaman yang serba digital saat ini, sangat memungkinkan seseorang untuk terus dibanjiri dengan topik-topik menarik tanpa perlu adanya usaha keras untuk mendapatkannya. Disisi lainnya munculnya stimulus-stimulus yang ada mengakibatkan keingintahuan untuk tetap mengikuti perkembangan terkini.

Keinginan untuk terus mengikuti perkembangan saat inilah yang memunculkan *Fear of Missing Out*.

4. Dampak *Fear of Missing Out*

Prsybylski *et al* (dalam Putra, 2018) menemukan bahwa level FoMO yang tinggi sangat berkorelasi pada suasana hati serta kepuasan diri yang rendah pada kebutuhan dasar psikologis individu dalam hal otonomi, kompetensi, serta relasi. Hal tersebut menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu didalam dirinya. Sehingga dampak yang ditimbulkan berhubungan dengan ketidakmampuan dalam perilaku dan emosi.

FoMO membuat individu selalu merasa terikat dengan media sosial. FoMO membuat individu menjadi kesulitan tidur (Adams *et al*, 2016). Hal ini dikarenakan individu merasa takut dan cemas ketika melewatkan waktu untuk membuka media sosial dan orang lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya sendiri, sehingga individu selalu ingin terkoneksi dengan media sosialnya.

Alt (2015) menemukan FoMO sangat berhubungan dengan minimnya motivasi belajar pada seseorang, dan sebaliknya Beyens *et al* (2016) rendahnya FoMO pada diri individu akan membuat individu tersebut menjadi tidak stres dalam menggunakan media sosial, karena individu akan lebih dapat memahami dampak positif dan negatif dalam menggunakan media sosial, tidak mudah sensitif dengan apapun yang dilakukan orang lain dalam penggunaan media sosial, dan tidak menghiraukan umpan balik yang diberikan orang lain didalam unggahannya.

5. *Fear of Missing Out* dalam Perspektif Islam

Fear of Missing Out merupakan kekhawatiran dan ketakutan ketika individu lain dianggap mempunyai aktivitas yang lebih memuaskan daripada dengan seseorang yang tidak dapat hadir hal ini dicirikan dengan munculnya dorongan agar dapat tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain khususnya dalam media sosial.

Dalam ilmu tauhid terdapat berberapa macam ketakutan dan kekhawatiran, yaitu Takut alamiah (*Khauf thabi'i*), Takut bernilai ibadah (*Khauf ibadah*), Takut bersifat tersembunyi (*Khauf as-Sirri*).

إِنَّمَا دَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي

Artinya : “Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman” (QS. Al-Imran: 175).”

Khauf Thabi'i merupakan perasaan takut yang muncul alamiah karena tabiat manusia seperti takut tenggelam, takut kepada api, takut binatang buas, dan lain sebagainya. FoMO masuk kedalam jenis *Khauf Thabi'i* karena perasaan takut yang muncul karena seseorang tidak ingin ketinggalan informasi mengenai apapun dimedia sosial, ini muncul karena kebiasaan seseorang dalam menggunakan media sosial tanpa mempertimbangkan waktu pemakaian sehingga ketika individu melewatkan waktu dalam menggunakan media sosial akan timbul perasaan takut. Seseorang akan

selalu berusaha terhubung dengan media sosialnya, dengan melakukan berbagai cara yaitu, berusaha dalam mendapatkan koneksi internet, tidakingin jauh dari gadget, dan selalu terhubung dengan media sosial dimanapun berada.

Bahkan seorang mukmin bisa takut jenis ini sebagaimana takutnya Musa tatkala membunuh seorang penduduk Mesir dan dicari oleh pasukan Fir'aun.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an :

فأصبح في المدينة خائفا يترقب

Artinya :“Karena itu, jadilah Musa di kala itu merasa takut menunggu-nunggu dengan takut khawatir (akibat perbuatannya)” (QS. Al-Qashash: 18).

Takut jenis ini tidak tercela jika jelas sebabnya, akan tetapi jika sekedar *wahm* (sangkaan yang tidak kuat) dan sebabnya lemah (tidak mungkin) maka ini tercela karena pelakunya adalah pengecut.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ketika kita merasakan takut yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial maka itu tidak tercela apabila tidak mempengaruhi aktivitas kita dan iman kita kepada Allah SWT, namun hal ini akan menjadi perbuatan tercela apabila membuat kita menjadi iri dan dengki terhadap apa yang kita lihat pada media sosial, membandingkan diri kita dengan orang lain dan membandingkan apa yang dilakukan orang lain akan menimbulkan penyakit hati dan rasa iri terhadap orang lain. Maka dari itu kita harus mampu mengontrol penggunaan media sosial guna meminimalisir munculnya FoMO agar terhindar dari sifat iri hati.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan keahlian yang dimiliki individu dalam mengarahkan, mengatur serta membimbing tingkah lakunya, dan mampu mengambil kendali dari pada keinginan diri yang kurang sesuai dengan norma serta nilai yang berlaku (Puspitadesi, dkk 2013). Sedangkan menurut Averill (Puspitadesi, dkk 2013) kontrol diri digambarkan sebagai kendali diri individu dalam mengatasi keluhan negatif, sehingga dapat menjadikan keadaan menjadi lebih baik.

Skinner (Nurhajjah, 2016) mengatakan bahwa kontrol diri mencakup tiga hal. yaitu, sengaja memilih, menentukan pilihan pada dua pilihan perilaku yang bertolak belakang, salah satu dari perilaku itu menawarkan balasan jangka panjang. Ketiga, stimulus yang dimanipulasi agar salah satu perilaku yang tidak akan dilakukan sedang perilaku yang lain akan lebih mungkin dilakukan.

Selain itu, Gottfredson dan Hirchi (Shohibullana, 2014) juga mengungkapkan kontrol diri ialah keahlian yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan tindakan yang berulang dan mengikuti emosi sesaat. Shohibullana (2014) menyebutkan bahwa kemampuan mengontrol diri ini akan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Goldfried, dkk (Aini, dkk 2011) menjelaskan bahwa kontrol diri ialah kemampuan untuk mengatur, membimbing, menata dan mengarahkan pada konsekuensi positif. Selain itu, kontrol diri adalah sifat dari kepribadian individu yang antara individu satu dengan yang lainnya tidaklah sama. Calhoun dan Acocella (Puspita Desi, dkk. 2013) mengatakan kontrol diri menjadi pengaruh seseorang dalam mengatur fisik, perilaku

dan proses psikologis. Atau sekumpulan proses guna mengikat dirinya.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu keadaan individu dalam mengatur, mengarahkan dan membimbing tingkah lakunya dalam mengatasi segala keluhan negatif, sehingga dapat menjadikan keadaan yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, kontrol diri ialah keahlian seseorang guna mengendalikan emosi sesaat dan kemampuan kontrol diri tersebut akan terus berkembang seiring berjalannya usia.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Ghufron dan Rini, 2010) aspek-aspek kontrol diri yaitu :

a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Yaitu tersedianya kesiapan akan suatu respon yang dapat mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang kurang baik. Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku sangat penting sehingga apabila seseorang tidak mampu mengontrol perilaku maka akan menimbulkan sesuatu yang menyimpang, walaupun setiap individu memiliki cara berbeda dalam mengontrol perilaku Averill (dalam Risma, 2012). Kemampuan dalam mengontrol perilaku memiliki dua komponen, yaitu kemampuan dalam mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan dalam mengatur pelaksanaan yaitu kemampuan seseorang dalam menentukan siapa yang mampu menngendalikan situasi atau keadaan. Apakah individu itu sendiri atau pada peraturan perilaku yang menggunakann kemampuan dirinya dan bila tidak mampu

individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki. Terdapat beberapa cara dalam kemampuan mengatur stimulus, mencegah atau menjauhi stimulus, menempati tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

ialah keahlian seseorang untuk memilah suatu informasi yang tidak diinginkan, biasanya dengan cara melakukan interpretasi, penilaian, atau menyocokkan kejadian satu dengan kejadian yang lain dalam kerangka kognitif dalam upaya pengadaptasian psikologis atau meminimalisir tekanan.

Aspek ini memiliki dua komponen, yang pertama mendapatkan informasi (*information gain*) dan melaksanakan evaluasi (*appraisal*). Individu mampu mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan dengan beberapa pertimbangan berdasarkan pada informasi yang didapat mengenai suatu keadaan tersebut. Dalam kemampuan proses penilaian ialah disaat individu mulai dapat memperhitungkan dan menafsirkan kondisi atau kejadian dan memandang dari segi yang positif dan subjektif.

c. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (*Decisional Control*)

Yaitu kemampuan seseorang dalam menentukan hasil atau tindakan tertentu berdasar pada keyakinan dan apa yang ia disetujui. Kontrol diri dalam menentukan keputusan akan berjalan baik ketika dibersamai dengan adanya suatu kebebasan atau

kemungkinan dan kesempatan dari diri individu dalam memilih tindakan dengan berbagai kemungkinan. Selain itu, setiap orang penting untuk memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan yang baik, sebagaimana setiap keputusan yang akan disepakati tersebut dapat berdampak baik untuk diri sendiri maupun orang lain disekelilingnya, dan yang terpenting tidak membuat rugi diri sendiri ataupun orang lain, Averill (dalam Risma 2012).

Menurut Smet (dalam Aprillia, 2019) kemampuan dalam kontrol diri memiliki 5 aspek yaitu :

- a. *Behavioral control* (mengontrol keputusan) keahlian seseorang dalam mengambil tindakan nyata guna meminimalisir stressor, kemungkinan tindakan ini dapat mengurangi tingkat ketegangan suatu atau mempersingkat durasi masalah.
- b. *Cognitive Control* (mengontrol kognitif) keahlian seseorang untuk menggunakan proses berfikir atau strategi ketika menghadapi masalah. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang menyenangkan, netral, atau suatu sensasi yang berbeda dengan situasi yang dihadapi.
- c. *Decisional control* (mengontrol informasi) yaitu kesempatan yang dimiliki seseorang dalam menentukan alternative pilihan dan tindakan yang umum.
- d. *Informational control* (mengontrol informasi) mencakup hal apa saja yang mungkin terjadi, serta konsekuensi apa saja yang akan didapatkannya. Kontrol informasi ini mampu membantu individu untuk meminimalisir stres karena individu akan mampu mempersiapkan serta memperkirakan dirinya terhadap apa saja yang mungkin terjadi. Hal ini mampu membantu individu dalam

meminimalisir perasaan takut atas hal yang ia ketahui dengan pasti.

- e. *Retrospective control* (kontrol retrospektif) ialah kontrol pengalaman masa lalu ketika seseorang yakin atas siapa dan apapun yang dapat menjadi sebab atas permasalahan yang dialami. Ketika seseorang mengalami kejadian dalam hidupnya mereka seringkali mencari arti dari kejadian tersebut. Walau begitu, ini tidak dapat menjadikan seseorang mampu memprediksi hal yang terjadi, namun mampu membantu orang lain ataupun sesuatu untuk disalahkan, bahkan seringkali diri sendiri yang dapat membantu meringankan kecemasannya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan, kemampuan kontrol diri merupakan suatu keadaan individu dalam mengarahkan, mengendalikan, membimbing perilakunya agar dapat menciptakan keadaan yang lebih baik. Selain itu terdapat aspek-aspek kontrol diri yang berperan dalam mengendalikan keadaan individu. Aspek-aspek tersebut yaitu aspek perilaku, aspek kognitif dan aspek dalam pengambilan keputusan. Aspek perilaku merupakan kesiapan respon individu dalam menghadapi sesuatu yang dirasa kurang menyenangkan. Aspek kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah dan menilai informasi dengan menghubungkan suatu kejadian. Sedangkan aspek dalam pengambilan keputusan merupakan kemampuan dalam menentukan suatu pilihan yang telah diyakini.

3. Kontrol Diri dalam Perspektif Psikologi Islam

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengatur serta mengontrol dirinya sendiri. Sebagaimana telah dijelaskan dalam teori kepribadian

yang dikemukakan oleh Sigmund Freud tentang Id, Ego dan Super Ego.

Id adalah sifat bawaan manusia sejak dilahirkan, yang berfungsi memuaskan dorongan naluriah. Menurut Sumadi (dalam Hamali, 2018) id merupakan aspek biologis yang merupakan aspek original pada kepribadian. Id berisi segala sesuatu yang bersifat menyenangkan dan kenikmatan semata, serta tidak menghiraukan rintangan dan halangan untuk tercapainya tujuan. Ketika seseorang selalu ingin terhubung dengan media sosial dan selalu ingin *up to date* pada setiap moment dengan segala cara dan tidak memikirkan dampak yang akan ditimbulkan.

Ego adalah penyalur dorongan-dorongan Id kepada alam nyata. Segala bentuk dorongan Id akan direalisasikan dalam bentuk nyata dengan bantuan Ego yang berprinsip pada kesadaran. Super Ego muncul ketika seseorang memikirkan dampak apa yang akan ditimbulkan apabila terlalu sering menggunakan media sosial.

Super Ego adalah unsur moral dan keadilan pada kehidupan manusia. Superego lebih tertuju pada arah kesempurnaan daripada hanya pada kesenangan hidup. Tujuan superego adalah membawa seseorang pada kesempurnaan yang sesuai dengan pertimbangan keadilan dan moral dimasyarakat. Superego menuntut idealitas dan kesempurnaan perilaku dengan berpegang teguh terhadap norma dan aturan yang berlaku dimasyarakat sehingga superego juga disebut sebagai “Prinsip Idealitas”. Ketika seseorang mampu mengontrol perilaku dalam menggunakan media sosial serta memikirkan dampak negatif yang ditimbulkan apabila terlalu sering menggunakan media sosial, maka seseorang tersebut memiliki superego yang baik.

Mengikuti dorongan hawa nafsu serta keinginan tanpa mempertimbangkan

akibat yang ditimbulkan dari keinginan tersebut merupakan sesuatu yang menyimpang dari fitrah manusia. Kondisi ini dapat menimbulkan bahaya bagi kehidupan kita sebab, mengabaikan fitrah akan meredupkan cahaya fitrah dan kebekuan hati. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya : “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya” (Q.S An-Naziat : 40).

Dari ayat diatas, dapat disimpulkan bahwa pelajaran yang bisa diambil yaitu sebagai manusia seseorang mesti sanggup mengendalikan diri dari keinginan serta nafsu yang membuat individu lalai terhadap Allah SWT, dan tidak percaya akan Kebesaran-Nya. Sehingga ia terjerumus pada hal-hal yang negatif dan akan membawa kepada hal-hal yang mengarah pada kemaksiatan, Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya : “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.” (Q.S Al-Araf : 55).

Dari ayat diatas ditarik kesimpulan kalau Al-Qur'an menganjurkan kita agar senantiasa selalu mengontrol perbuatan dan tindakan dari hawa nafsu dan sifat yang berlebih. Supaya manusia tidak selalu mengikuti hawa nafsu dan mampu mengendalikan dorongan nafsu tersebut.

Allah SWT menganjurkan kita untuk mampu memiliki batasan dalam segala sesuatu agar individu mempunyai pengendalian pada diri dan perilaku. Batasan ini dianjurkan dalam berbagai hal salah satunya dalam penggunaan teknologi dan memainkan media sosial. Bermain media sosial dalam waktu yang berlebihan dan menginginkan sesuatu dengan cara berlebihan akan menimbulkan kecemasan, dan ketakutan apabila tidak terealisasi dengan baik, dan akan berdampak buruk pada diri individu atau yang sering disebut dengan *fear of missing out*.

C. Media Sosial

Dengan terus berkembangnya teknologi dan diiringi pesatnya kemunculan media sosial, secara keseluruhan media sosial atau biasa disebut media *online*, pengguna (*user*) pada aplikasi berbasis *internet* mampu membagikan, ikut serta, hingga menjadi konten kreator yang mampu membuat *blog*, jejaring sosial, *wiki*, dan *forum* yang didukung dengan multimedia yang semakin canggih, *internet* serta media online sehingga menjadi satu kesatuan yang sulit dipisahkan, dan mengarahkan pada sesuatu yang baru. Beberapa media online yang saat ini tidak asing serta tumbuh pesat dan banyak digunakan yaitu jejaring, *blog* dan *wikipedia*.

Eisenberg (Pakuningjati, 2015) menjelaskan definisi media sosial dengan lebih efektif dan dapat dipahami dengan mudah sebagai *platform online* yang digunakan dalam berinteraksi, berkolaborasi dan menciptakan atau berbagi berbagai *konten digital*. berikut ini sosial media yang banyak digunakan dikalangan masyarakat indonesia, seperti *Youtube, Twitter Instagram,, Facebook dan WhatsApp*.

Pada istilah nonteknologi media sosial, didefinisikan sebagai cara individu dalam berbagi ide, konten serta hubungan secara *online* (pakuningjati, 2015).

Media sosial digunakan untuk sarana berinteraksi oleh penggunanya guna mempermudah dalam memperoleh informasi dengan *up to date* dan lengkap. Pada perkembangan media sosial menjadi media baru yang banyak digemari, hingga sekarang media sosial sangat diperlukan dan menjadi sesuatu yang penting dan tidak asing dikalangan masyarakat.

Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling diminati oleh masyarakat indonesia khususnya dikalangan anak muda, hal ini dikarenakan mereka dilahirkan ditengah-tengah pesatnya perkembangan teknologi khususnya media sosial.

Berdasarkan penjabaran diatas, disimpulkan bahwa media sosial ialah suatu *platform online* yang dipergunakan sebagai sarana berinteraksi antar penggunanya serta mempermudah penggunanya dalam memperoleh informasi yang *up to date*. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sample lima media sosial yaitu : *Youtube, Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Twitter*.

D. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Przyblylski, dkk (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai sebuah kekhawatiran yang perpasif ketika individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan daripada individu yang ikut serta dan bercirikan pada munculnya

dorongan agar tetap berhubungan dengan aktivitas oleh orang lain didunia virtual.

Sedangkan menurut JWT Intellegence (2012) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan takut yang dialami individu yang merasa jika individu lain sedang melakukan kegiatan atau pengalaman yang menyenangkan, akan tetapi seseorang itu tidak dapat mengalami hal tersebut. Sejalan dengan definisi Przyblyski, dkk serta JWT Intellegence (2015) yang menerangkan jika *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah fenomena saat individu merasakan perasaan takut apabila orang lain mendapatkan suatu hal yang menyenangkan tetapi seseorang tersebut tidak dapat terlibat sehingga menjadikan seseorang tersebut selalu berusaha agar tetap terkoneksi pada kegiatan orang lain dimedia sosial dan internet. Singkatnya ialah, *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai perasaan takut yang muncul apabila seseorang merasa dirinya tertinggal oleh sesuatu hal menarik di luar sana dan takut dianggap tidak *up to date*.

Penelitian yang dilakukan oleh Adam (2016) menjelaskan FOMO dapat berpengaruh pada terganggunya waktu tidur. Individu merasa takut apabila mereka segera tidur maka mereka melewatkan waktu yang penting dan menyenangkan yang terjadi, apalagi jika mengetahui bahwa teman media sosialnya sedang melakukan aktivitas. Dawson (dalam Wire 2014) menjabarkan penyebab individu mengalami FoMO ialah karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial, yang membutuhkan penerimaan dan pengakuan dari lingkungannya. Terlebih individu bukan hanya ingin eksis di dunia non virtual, namun juga di dunia virtual Abel, Buff, dan Burr (2016).

JWT Intellegence (2012) menyebutkan bahwa terdapat enam faktor pendorong

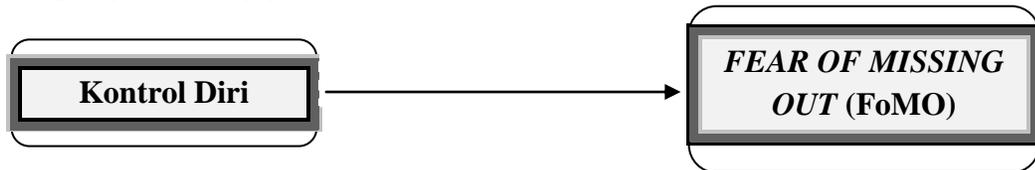
yang mempengaruhi terjadinya FOMO, yaitu: keterbukaan informasi dimedia sosial, usia, *social one-upmanship*, peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*, Kondisi deprivasi relatif, Banyak stimulus dalam mendapatkan informasi.

Banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi membuat individu kesulitan dalam mengarahkan, mengatur dan mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial dari berbagai keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku, atau biasa disebut dengan kontrol diri Puspitadesi, dkk (2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” didapatkan hasil yang menunjukkan jika ada hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan FOMO pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, hasil koefisien korelasi sebesar $(r_{xy}) = -.619$ dengan nilai $p = .010$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan arah hubungan negatif, yang berarti apabila regulasi diri tinggi, maka FOMO akan semakin rendah. begitupun sebaliknya apabila regulasi rendah maka FOMO akan semakin tinggi level FOMO pada individu.

E. Kerangka Berfikir

Bagan peta konsep penelitian :



Gambar 2.

Skema Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa

Pengguna Media Sosial

Rendahnya kontrol diri mahasiswa dalam penggunaan media sosial sangat mempengaruhi terjadinya FoMO. Banyaknya stimulus dalam mendapatkan informasi akan membuat individu akan merasa selalu ingin mendapatkan informasi terbaru (*up to date*), rendahnya kontrol diri seseorang dapat menimbulkan perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial sehingga akan menimbulkan *Fear of Missing Out* (FoMO), terlebih mahasiswa pada saat ini dihadapkan dengan kemajuan teknologi yang semakin meningkat, mengharuskannya untuk mengolah informasi melalui media sosial yang semakin lama semakin berkembang.

Kontrol diri dan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial saling berhubungan. Kontrol diri merupakan suatu keadaan individu dalam mengatur, mengarahkan dan membimbing tingkah lakunya sendiri guna meminimalisir segala keluhan negatif, sehingga dapat menjadikan keadaan menjadi lebih baik. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi maka akan dapat mengontrol dirinya dalam melakukan segala sesuatu agar sesuai dengan norma, khususnya pada saat menggunakan sosial media.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kerangka berfikir diatas, maka hipotesis yang peneliti ajukan ialah, Terdapat Hubungan Negatif Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Adam, A. (2017). Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z. diakses dari www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX. Al Menayes, J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in kuwait. *Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 23-28.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Meenyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2).
- Al Menayes, J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in kuwait. *Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 23-28.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057.
- Alt, D. (2016). Students' wellbeing, Fear Of Missing Out, And Social Media Engagement For Leisure In Higher Education Learning Environments. *Current Psychology*. DOI.10.1007/s12144-016-9496-1.
- Alt, D. (2017). Student's social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal Computer High Education*. 29, 388-410. doi 10.1007/s12428-017-9149-x.
- Aprillia, D. A (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Remaja Di SMA Harapan 1 Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area, Medan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Eds.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Beall, G. (2017). 8 Key Differences between Gen Z and Millennials. Diakses dari www.huffingtonpost.com/george-beall/8-key-differences-between_b_12814200.html.
- Bestari, I. U. , & Widayat, I. W. Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*. Vol 7. Pp. 19-29.
- Beyens, I., Pison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Buente, W., & Robbin, A. (2008). Trend In Internet Information Behavior. *Journal Of The American Society For Information Sciens*. 59. 1743-1760. Doi: 10.1002/asi.20883.
- Burke, M., Marlow C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of The 28th International Coference on Human Human Factors in Computing System* (pp.10-15). Georgia, USA: Carnegie Mellon University.
- Boroujerdi, R. D. & Wolf, C. (2015). What If I Told You. diakses dari www.goldmansachs.com/our-thinking/pages/macroeconomic-insights-folder/what-if-i-told-you/report.pdf.
- Cabral, J. (2011). Is generation Y addicted to social media? The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 2, 59–68
- Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, m. (2013). The call Phone in Thwtwenty-Forst century: A risk for addiction or a necessary tool. *Principles of Addiction*. Vol 1, 901-909.
- Chaudry, L. A. (2015). Can you please put your phone away? Examining How the FOMO phenomenon and mobile phone addiction affect human relationships. *VCU Scholars Compass*.
- Cherenson, M. (2015). Survey: Snapchat instagram, Facebook *in deat heat for student use*. Diakses dari www.digital.scgadv.com/pages/services/social-media-white-paper/?ts=1492030559808.

- Collins, L. (2013). FoMO and mobile phones: A Survey Study, (July). www.arno.uvt.nl/show.cgi?fid=130776.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *The General Causality Orientation Scale: Self Determination in Personality*. U.S: Academy Press.Inc.
- Dimock, M. (2018). Defining Generations : Where Millennials End And Post-Millennials Begin. diakses dari www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/defining-generations-where-millennials-end-and-post-millennials-begin/.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008.
- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Emerald Insight*. 14(1), 87-110. dx.doi.org/10.1108/13620430910933592.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Fromm, J. (2017). How 17-Year-Old Connor Blakley Is Helping Brands Connect With His Own Generation. Diakses dari www.forbes.com/sites/jefffromm/2017/04/26/what-connor-blakley-wants-you-to-know-about-gen-z/#240c113e4d0f.
- Fuster, H., Carbonell, X., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). Spanish Validation of the Internet Gaming Disorder-20 (IGD-20) Test. *Computers in Human Behavior*, 56, 215-224. doi: 10.1016/j.chb.2015.11.050.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users : Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*. 8 (17), 156–168.
- Gibbs, N. (2012). Your Life Is Fully Mobile. Diakses dari <http://techland.time.com/2012/08/16/your-life-is-fully-mobile/>.
- Ghufron, M. Nur & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.

- Hamali, S. (2018). Kepribadian dalam Teori Sigmound Freud dan Nafisiologi dalam Islam. *Jurnal Al-Adyan*. Vol. 13. No 2.
- Harkin, J. (2003). *Mobilisation : The Growing Public Interest in Mobile Technology*. London: Demos.
- Hasan, A. M (2017). Konsumsi Medsos Membentuk Pola Akan Generasi Z. Diakses dari www.tirto.id/konsumsi-medsos-membentuk-pola-makan-generasi-z-ctPR.
- Hato, B. (2013). (Compulsive) Mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reliability of a C-FoMO-Scale (*Thesis*). Tilburg University, Tilburg, Belanda.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction. University of southAfrica, Afrika.
- JWT Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO). Diunduh dari www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f_JWT_FOMO_updat_e_3.21.12.pdf.
- Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, dkk. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, 8(8): e69841. doi:10.1371/journal.pone0069841
- Lee, P. C. Dkk. (2015). Smartphone addiction in university student and its implication for learning. *Emerging Issues in Smart Learning*. 297-305.
- Li, X. & Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of social networking site use and social capital among Chinese international students in the United States. *Computers In Human Behavior*. 35, 116-123.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan Antara Sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja. *Skripsi*. Diakses dari digilib.uinsby.ac.id/31787/1/Chilmiyatul%20Mudrikah_J01215007.pdf
- Nurhajjah, S. (2016), Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media Facebook pada Karyawan di PT X Sumatera Utara. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among student of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan antara Figur Kelekatan Orangtua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(4).
- Putra, D. P. (2018). Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram pada Masa Transisi Menuju Dewasa. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Putra, Y. S. (2016). *Theoretical Review* : Teori Perbedaan Generasi. *Jurnal Among Makarti*. Vol. 9 (Nomor 18).
- Przybylski, K. Andrew., et al. (2013). *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out*. *Computers in Human Behavior* 29 (2013) 1841-1848 0747-5632/2013 Elsevier.
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10), 1-8.
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2-7. Diakses dari <http://www.vipoa.org/neuropsychol>.
- Risma, A. S. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Alkoholisme pada Remaja Penggemar Musik Metal. *Skripsi* Diakses dari http://eprints.ums.ac.id/20359/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
- Shohibullana, I. H. (2014). Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif pada Siswa SMA (Ditinjau dari Lokasi Sekolah). *Jurnal Online Psikologi*, 02(01).
- Sifa, I.A.M., & Ratna, D.S. 2018. Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa Smk Jayawisata Semarang. *Jurnal Empati*. Vol 7 (Nomor 2). Hal 294-301.

- Sianipar, N.A., & Kaloeti, V.S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. Vol 8 (Nomor 1). Hal 136-143.
- Smet, Bart. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT. Gramedia Wisiasarana Indonesia.
- Sugiyono, (2011), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Syars, E. (2013). *The effects of smartphone use on cognitive and social functions (Undergraduate)*. University of Colorado.
- 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.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York, NY: Basic Books.
- Wallace, P. (2014). Science & Society: Internet addiction disorder and youth. *EMBO Reports*, 15(1), 12-16.
- Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear Of Missing Out. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Jember*.
- Wire, P. (2014). *Summer Is The Peak Season For Fear Of Missing Out As New Research Shows That 60% Of Brits Claim To Experience FOMO*. Diakses dari www.pressat.co.uk/releases/summer-is-the-peak-season-for-fear-of-missing-out-as-new-research-shows-that-60-of-brits-claim-to-experience-fomo-d1c1c858ad089bab612f286719de42a1/