

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING*  
*OUT* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL  
DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Riau*



Oleh:

**ANISA FATHAN KADRI**  
**188110007**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING  
OUT* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL  
DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ANISA FATHAN KADRI

188110007

Telah dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

07 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Dr. Leni Armayati, S.Psi., M.Si

Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

Lisfarika Napitupulu., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 07 Juli 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog)



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisa Fathan Kadri

NPM : 188110007

Judul Skripsi : Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out*  
(FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas  
Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sajana di suatu perguruan tinggi manapun, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya manapun pendapat yang sudah pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Pekanbaru, Juni 2022



**Anisa Fathan Kadri**

**188110007**



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisa Fathan Kadri

NPM : 188110007

Judul Skripsi : Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out*  
(FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas  
Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sajana di suatu perguruan tinggi manapun, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya manapun pendapat yang sudah pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Pekanbaru, Juni 2022

**Anisa Fathan Kadri**

**188110007**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin Allah SWT dan segala upaya yang diusahakan,

Ku persembahkan karya ini untuk:

Diri ku, yang sangat kuat bisa bertahan sampai sejauh ini.

dan

Kedua Orang Tua ku yang terhebat,

Kadri Yafis dan Nila Kesuma (almh)

Yang selalu mendo'akan dan berusaha untuk memenuhi segala kebutuhan dan ingin ku. Mengorbankan semua waktu, usia, jerih payah dan keringat yang bercucuran demi pendidikan dan masa depan ku yang lebih baik.

Terima kasih atas segala cinta dan sayang yang terus mengalir tanpa henti untuk anak perempuan satu-satunya ini.

Maafkan segala perbuatan dan ingin ku yang mungkin membuat kecewa.

Semoga karya tulis ini dapat membanggakan keluarga, dan selesainya S1 ku sebagai pembuka jalan dalam mewujudkan impian ku dan impian keluarga ku.

*Last but not least, i wanna pthank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me never quitting, i wanna thank me for just being me at all time*

## MOTTO

“Jangan Menilai Orang Lain Dari Luarnya Saja”

- nezuko:demon slayer



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh,

Alhamdulillahirobbilalamin, segala puji dan syukur atas segala limpahan rahmat dan karunia Allah SWT kepada penulis karena atas izin-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan pihak manapun baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi S.H., M.C.L, selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi.,Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku wakil dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku wakil dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan dosen pembimbing yang selalu membimbing, memberikan arahan, ilmu, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.



5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Terima kasih atas segala kesempatan, arahan, ilmu, dan energi-energi positif dari Ibu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak Didik Widiantoro, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Progam Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Dr. Leni Armayati, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan waktu, dukungan, dan perhatian kepada penulis dari awal semester hingga saat ini.
9. Almh. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, selaku dosen Psikologi di Universitas Islam Riau. Terima kasih atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menambah ilmu, pengalaman, dan wawasan yang sangat berguna bagi penulis.
10. Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, Ibu T.Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I, M.Psi., Psikolog, Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog, Ibu Icha Herawaty S.Psi., M.Soc., Sc, Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Si, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi., M.B.A, Ibu Nindy Amita, M.Psi Psikolog, dan Bapak Tukiman Khateni, S.Ag., M.Si, selaku dosen psikologi di Universitas Islam Riau. Terima kasih atas semua dukungan yang diberikan, serta semua ilmu dan



berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

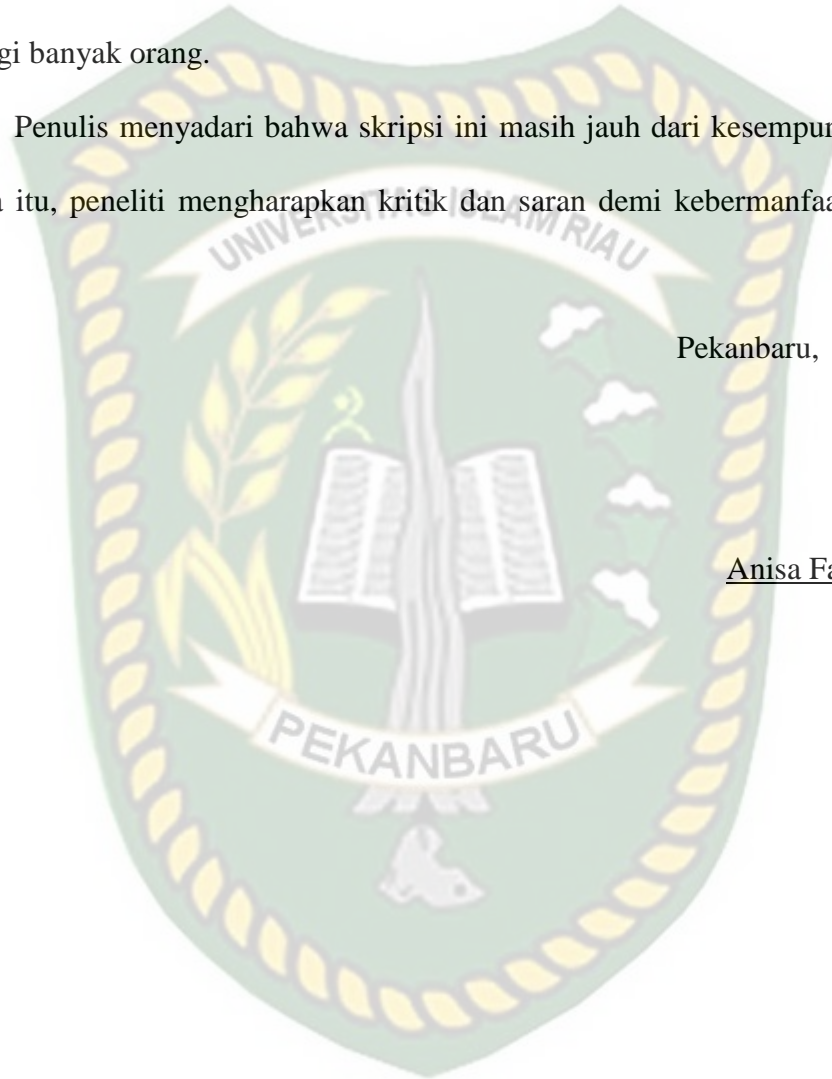
11. Kepala Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Zulkifli Nur, S.H dan seluruh staf serta karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Ridho Lesmana, S.T, Bapak Wan Rahmad Maulana, S.E, Ibu Masriva, S.Kom, Ibu Liza Fahrani, S.Psi, Ibu Eka Mailina, S.E, dan Bapak Bambang Kamajaya Barus, S.P, yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan.
12. Orang tua dan keluarga yang sangat penulis cintai, terima kasih sudah memberikan segala bentuk usaha dan do'a yang tercurah dalam setiap tindakan dan ucapan-ucapan baik, sehingga penulis bisa sampai ditahap ini.
13. Reizy Farhan selaku kekasih, abang sekaligus teman yang selalu memberi support selama pembuatan skripsi.
14. Indah Yusdanisa yang sudah membantu dalam proses penyelesaian skripsi, dan selalu memberikan semangat positifnya untuk penulis.
15. Chasey Regita Sarchnell, Chintya Alyasa Putri, Jayanti Puri Astanti, Dan Widya Rahmadhani yang sudah memberikan semangat dan menemani penulis selama masa perkuliahan hingga saat ini.
16. Rada Yuliana dan Adytia Wijayana sudah mau bertukar pikiran dalam pembuatan skripsi ini
17. Anime demon slayer dan lagu Yoasobi yang telah menghibur saya ketika saya bosan membuat skripsi ini.

18. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, ribuan terima kasih penulis ucapkan atas segala bantuan dan do'a-do'a baiknya kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kebermanfaatan skripsi ini.

Pekanbaru, Juni 2022

Anisa Fathan Kadri



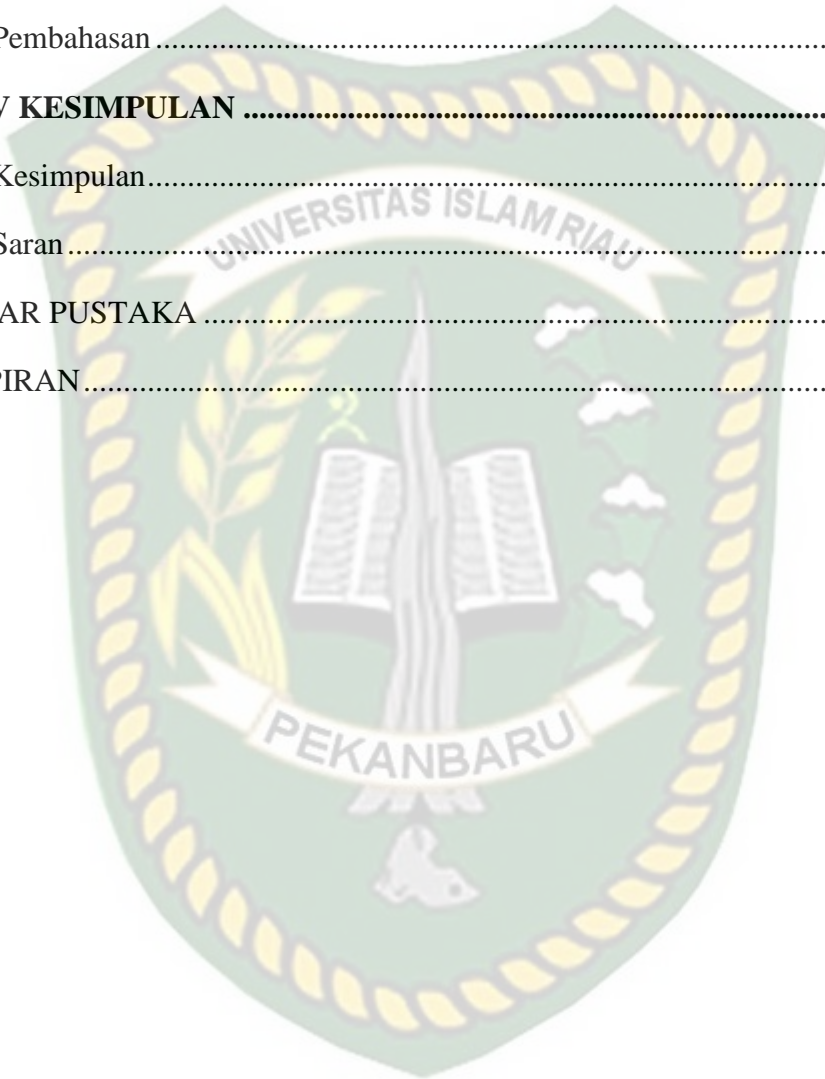
## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	13
1.3 Tujuan Masalah .....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
2.1 <i>Fear Of Missing Out</i> .....	14
2.1.1 Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> .....	14
2.1.2 Aspek <i>Fear of Missing Out</i> .....	16
2.1.3 Faktor mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .....	17
2.2 Kontrol Diri .....	20
2.2.1 Definisi Kontrol Diri .....	20
2.2.2 Aspek Kontrol Diri.....	22



2.3	Kerangka Berpikir Teoritis.....	24
2.4	Hipotesis.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
3.1	Identifikasi Variable.....	27
3.2	Definisi Operasional.....	27
3.2.1	<i>Fear of Missing Out</i> .....	27
3.3.2	Kontrol Diri.....	28
3.3	Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1	Populasi.....	28
3.3.2	Sampel.....	28
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	29
3.4.1	Skala Kontrol Diri.....	30
3.4.2	Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	31
3.5	Validitas dan Reliabilitas.....	33
3.5.1	Validitas.....	33
3.5.2	Reliabilitas.....	33
3.6	Metode Analisis Data.....	34
3.6.1	Uji Normalitas Data.....	34
3.6.2	Uji Linearitas.....	34
3.6.3	Uji Hipotesis.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>36</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.2	Deskripsi Subjek Penelitian.....	36
4.3	Deskripsi Data Penelitian.....	39
4.4	Uji Asumsi.....	41

4.4.1 Uji Normalitas.....	41
4.4.2 Uji Linearitas.....	42
4.5 Uji Hipotesis.....	42
4.6 Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN.....	51



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Hasil Survey <i>Fear Of Missing Out</i> .....	5
Tabel 1.2 Data Hasil Survey Kontrol Diri .....	10
Tabel 3.1 Blue Print Skala Kontrol Diri <i>Try Out</i> .....	32
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kontrol Diri Penelitian .....	33
Tabel 3.3 Blue Print Skala <i>Fear Of Missing Out Try Out</i> .....	34
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Fear Of Missing Out</i> Penelitian .....	35
Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4.2 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia .....	40
Tabel 4.3 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Semester .....	40
Tabel 4.4 Klasifikasi Berdasarkan Media Sosial Aktif yang dimiliki .....	41
Tabel 4.5 Klasifikasi Berdasarkan Rata-rata Penggunaan Media Sosial .....	42
Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian .....	42
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi .....	43
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Kontrol Diri .....	44
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Fear Of Missing Out</i> .....	44
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas .....	46
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi .....	47



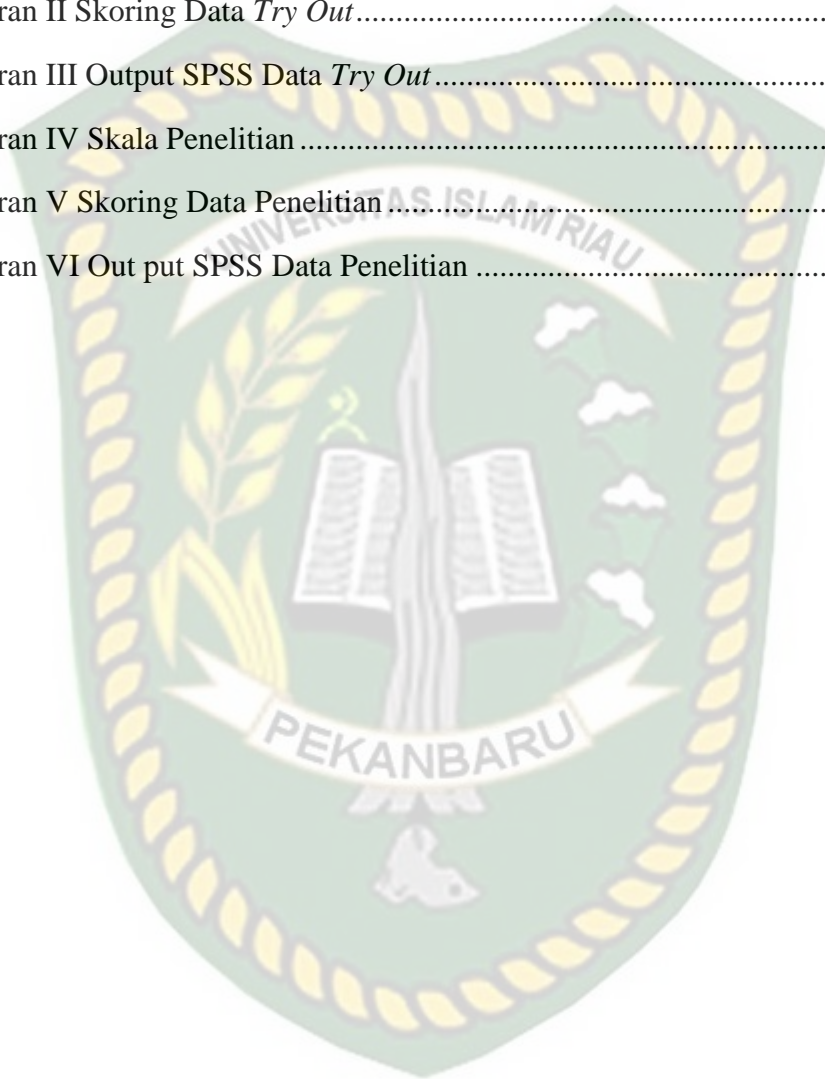
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Rata-rata Penggunaan Media Sosial.....	2
Gambar 1.2 Diagram Penggunaan Aplikasi.....	2



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala <i>Try Out</i> .....	56
Lampiran II Skoring Data <i>Try Out</i> .....	61
Lampiran III Output SPSS Data <i>Try Out</i> .....	68
Lampiran IV Skala Penelitian .....	75
Lampiran V Skoring Data Penelitian .....	80
Lampiran VI Out put SPSS Data Penelitian .....	87



**Hubungan Antara Kontrol Diri Dan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa  
Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Riau**

**ANISA FATHAN KADRI**

**188110007**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRAK**

Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi, namun untuk mengetahui aktivitas atau *moment* lebih berharga yang dilakukan orang lain dibandingkan dengan pengalamannya. Sehingga menyebabkan munculnya ketakutan apabila tidak mengetahui aktivitas orang lain di media sosial yang disebut *fear of missing out*. Perilaku *fear of missing out* disebabkan beberapa faktor diantaranya rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Kontrol diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan internet yang berlebihan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Kontrol Diri yang terdiri dari 21 aitem sesuai teori Averill (1973), dan skala *Fear of Missing Out* yang terdiri dari 21 aitem yang dikemukakan oleh Przyblyski (2013). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau yang didapatkan melalui metode *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Pearson Product Moment*. Hasil analisis statistik menunjukkan yaitu terdapat hubungan signifikan yang negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau.

**Kata Kunci : Kontrol Diri, *Fear Of Missing Out*, mahasiswa pengguna media sosial**



***Correlation Among Self Control And Fear Of Missing Out Use Social Media In  
Student Of Islamic University Islam Of Riau***

**ANISA FATHAN KADRI**

**188110007**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
ISLAMIC UNIVERSITY ISLAM OF RIAU**

**ABSTRAC**

*Social media is no longer a tool to find information, but to find out more valuable activities or moments that other people do compared to their experiences. This causes the emergence of fear if you do not know the activities of others on social media which is called fear of missing out. The behavior of fear of missing out is caused by several factors including a person's low ability to control himself. Self-control is an important part of getting rid of excessive internet use. The data collection method in this study used a self-control scale consisting of 21 items according to Averill's theory (1973), and a Fear of Missing Out scale consisting of 21 items proposed by Przyblyski (2013). The sample in this study amounted to 100 students using social media at the Islamic University of Riau obtained through a probability sampling method, namely simple random sampling. The data analysis method used in this research is the Pearson Product Moment method. The results of statistical analysis showed that there was a negative relationship between self-control and fear of missing out on social media users at the Islamic University of Riau.*

***Keywords: Self Control, Fear Of Missing Out, student media users***

ارتباط بين ضابط النفس و *fear Of Missing Out* لدى الطلاب المستعملين الوسائل  
الاجتماعية في الجامعة الاسلامية الرياوية

النساء فتحا قدرتي

18811007

كلية علم النفس  
الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

كان وسائل الاجتماعية ليست كألة لبحث عن المعلومات في هذا العصر، بل لمعرفة الأنشطة أو الذكريات الثمينة من الآخرين. حتى ظهور الخوف في نفس الشخص إذا لم يجد تلك المعلومات في وسائل الاجتماعية وهذا يسمى بـ *fear of missing out*. إن سلوك *fear of missing out* له عوامل مثيرة منها قلة قدرة الشخص في ضابط نفسه. وأما ضابط النفس هو جزء هام لتخلص من كثرة استعمال الانترنت. طريقة التي تستخدم لجمع البيانات هذا البحث هي مقياس ضابط النفس الذي يتكون على 21 بنودا حسب نظرية من أفريل (1973) ومقياس *fear of missing Out* الذي يتكون على 21 بنودا نظرية من فريزبلسكي (2013). وعدد عينة البحث هو 100 طالبا مستعمل وسائل الاجتماعية في الجامعة الاسلامية الرياوية وأخذت الباحثة باستخدام *probability sampling* وهو العينة العشوائية. وتحلل البيانات بطريقة *pearson product moment*. ودلت نتيجة تحليل البيانات على أن وجود ارتباط واثقي سلبي بين ضابط النفس و *fear Of Missing Out* لدى الطلاب المستعملين الوسائل الاجتماعية في الجامعة الاسلامية الرياوية.

الكلمات الرئيسية: ضابط النفس، *fear Of Missing Out*، الطلاب المستعملين الوسائل  
الاجتماعية

# BAB I

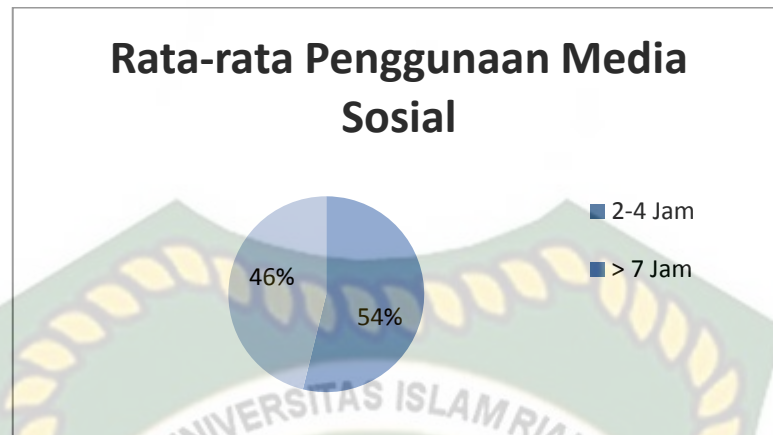
## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini kemajuan teknologi dan komunikasi hal yang menjadi bentuk evolusi yang sangat mempengaruhi manusia adalah Internet. Jika dilihat internet telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisah dari kehidupan manusia. Hal ini terlihat dari sebagian individu sudah tidak dapat jauh dari jangkauan internet dan secara konsisten memeriksa *gadget* dari pagi hingga larut malam (Kurniasih, 2017).

Hasil dari survey yang dilakukan tahun 2019-2020 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), ditemukan bahwasanya di Indonesia orang menggunakan internet mencapai 196,71 juta orang atau 73,7% dari 266,91 jiwa penduduk Indonesia. Angka ini menunjukkan bahwa di Indonesia lebih dari sebagian penduduknya sudah menggunakan internet.

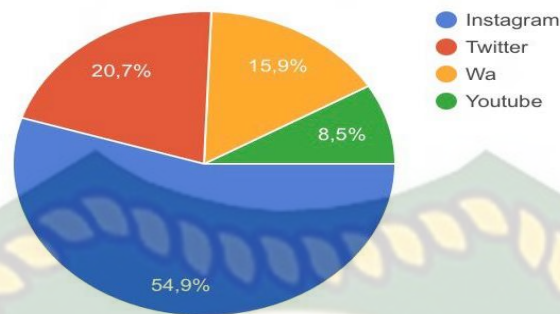
Berdasarkan hasil survey dilakukan oleh Ict Watch dalam penelitian Wibowo dan Nurwindasari (2019) bahwa individu dapat mengakses internet dengan intensitas penggunaan rata-rata mencapai 9 jam dalam sehari, selain itu waktu yang digunakan sebagian besar hanya untuk membuka media sosial.



**Gambar 1.1 Diagram Rata-rata penggunaan Media Sosial**

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Diperoleh hasil individu bisa menghabiskan waktu untuk bermain sosial media dengan intensitas melebihi 7 jam (56,1%) dalam sehari dan sisanya individu menggunakan media sosial dengan intensitas 2-4 jam (43,9%) dalam sehari. Hasil survey ini dapat diasumsikan bahwa mahasiswa Universitas Islam Riau saat ini tidak dapat dipisahkan dari *smartphone* dan media sosial. Jika mereka tidak tahu mengenai berita terbaru atau teman mereka bertanya mengapa mereka tidak tahu berita terbaru, mereka akan merasa gelisah. Fenomena ini juga ditunjukkan pada mahasiswa yang memiliki rasa tidak mau kalah dalam menunjukkan eksistensinya dilingkungannya.





**Gambar 1.2 Diagram Penggunaan Aplikasi**

Berdasarkan hasil *survey* yang dilakukan terhadap 80 orang remaja hingga dewasa dengan rentang usia 17-23 tahun pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Diperoleh hasil individu bisa menghabiskan waktu untuk bermain sosial media dan mencari informasi di media sosial menggunakan aplikasi instagram (54,9%) dengan tingkat persentase paling banyak, kemudian aplikasi twitter dengan jumlah persentase (20,7%) yang digunakan dalam memperoleh informasi dan menyebarkan informasi, selain itu mahasiswa jua menggunakan aplikasi whatsapp (15,9%), dan youtube (8,5%). Hal ini dapat diasumsikan bahwa situs media sosial telah menjadi faktor persepsi kontributor utama *fear of missing out*.

Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi, namun memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk mengetahui aktivitas atau *moment* lebih berharga yang dilakukan orang lain dibandingkan dengan pengalamannya. Sehingga hal ini akan menyebabkan munculnya kecemasan dan ketakutan apabila tidak bisa mengetahui aktivitas orang lain lakukan di media sosial maupun kehidupan sehari-hari hal ini yang

disebut *Fear of Missing Out* (Papilia, Old & Feldman, 2008).

*Fear of missing out* awalnya di perkenalkan pada tahun 2013 oleh Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwel (2013) pada penelitian ilmiahnya, yang menjelaskan *fear of missing out* adalah individu yang memiliki kekhawatiran dialami ketika orang lain berada pada peristiwa yang berharga di saat ketidakhadirannya. Selain itu, *fear of missing out* juga dijelaskan sebagai kebutuhan dari psikologi dasar yang rendah seperti kompetensi, kemandirian, dan hubungan dengan orang lain. *Fear of missing out* dapat mempengaruhi individu lain atas perasaan kurang amannya hal tersebut juga telah ditemukan bahwa terdapat pengaruh pada pemakaian *smartphone* secara berlebihan (Chotpitayasonidh, 2016).

*Fear of missing Out* yang dijelaskan oleh JWT Intelligence (2012) yaitu perasaan akan ketakutan yang dirasakan seseorang ketika mengetahui jika orang lain melangsungkan suatu peristiwa atau hal yang menyenangkan, namun seseorang yang memiliki perasaan takut tersebut tidak ikut serta dalam peristiwa itu.

*Fear of missing out* memiliki kecenderungan dimana seseorang akan terlihat gelisah, cemas dan sedih jika ia tidak memainkan *smartphone* apalagi jika individu tersebut telah melalui dengan perasaan tidak biasa, tidak semestinya dan menjadikan perilaku menjadi ketergantungan terhadap seseorang (Pavithra, dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian ilmiah yang dilakukan Fuster, dkk, (2017) hasilnya mengungkapkan bahwa memainkan jejaring sosial dengan menggunakan *gadget* apabila muncul ketergantungan, hal ini berkorelasi dengan *fear of missing out*, dan juga disimpulkan sebesar 7,6% subjek menunjukkan jika subjek mempunyai tingkat ketergantungan pada media sosial. Hal ini juga ditunjukkan dengan penelitian Elhai, Levine, Dvorak dan Hall (2016) yang mengemukakan apabila saat seseorang melakukan kesalahan ketika menggunakan *smartphone* sehingga memunculkan rasa khawatir, dan terlebih lagi apabila digunakan dengan waktu yang lama, hal tersebut merupakan *fear of missing out*. Penelitian lain oleh Bloemen dan David (2020) menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara positif terkait dengan *fear of missing out*.

**Tabel 1.1 Data Hasil Survey Fear Of Missing Out**

No	Aspek	Indikator	Persentase
1	Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Merasakan kekhawatiran hilangnya momen berharga bersama teman	76%
		Khawatir jika rencana berkumpul dengan teman-teman dibatalkan	60%
		Sedih saat melewatkan berfoto bersama dengan teman yang diunggah media sosial	81%
2	Rendahnya pemenuhan	Ingin selalu mengetahui kegiatan teman di media sosial	84%

kebutuhan	Merasa penting untuk	88%
psikologis akan	membagikan momen di media	
<i>self</i>	sosial	
	Perlu menceritakan pengalaman	63%
	yang menyenangkan di media	
	sosial	

---

Dari hasil *survey* yang dilakukan, dari 80 orang yang termasuk kedalam dimensi rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan *relatedness* dengan persentase 76% remaja merasakan kekhawatiran akan kehilangan momen berharga bersama teman, 60% remaja khawatir jika rencana berkumpul dengan teman-teman batal dan 81% remaja merasa sedih ketika melewatkan berfoto bersama dengan teman-teman yang diunggah media sosial. Sedangkan dimensi rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan *self* memiliki persentase *survey* 84% remaja yang mana individu ingin selalu mengetahui kegiatan teman di media sosial, 88% remaja merasa penting bagi individu untuk langsung membagikan momen di media sosial dan 63% remaja menganggap perlunya menceritakan momen seperti pengalaman menyenangkan atau tempat wisata di media sosial.

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson dalam Papilia, dkk (2008), dewasa awal dilihat dari awal tahapan intimacy vs isolation. Intimacy bisa diperoleh dengan cara mampu bersosialisasi dan komunikasi dengan orang lain secara baik. Jika tidak terpenuhi maka akan menyebabkan perasaan terisolasi. Pada mahasiswa sering terjadi kegalauan dalam hubungan interpersonal dengan



orang lain oleh karena itu mahasiswa lebih sering menggunakan media sosial dibanding dengan interaksi secara langsung.

Hasil penelitian J. Walter Thompson Intelligence (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) yang menyebutkan rentang usia 18-34 tahun adalah usia yang rentan terkena FoMO dan memiliki tingkat tertinggi yang mengalami FoMO dibandingkan dengan rentang usia 13-17 tahun. Kandell juga mengatakan bahwa mahasiswa usia 18-25 tahun merupakan yang diteliti lebih rentan dengan ketergantungan dalam menggunakan media sosial atau internet dikarenakan pada usia adalah masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa dan pada masa itu mahasiswa sedang mengalami dinamika psikologis (Azka, 2018).

Lebih jelas lagi Gezgn, dkk (2017) menyatakan bahwa seseorang pada usia 21 tahun memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi dari pada saat usia 24 tahun ke atas. Keadaan seperti ini disebabkan karena individu memasuki jenjang studi yang lebih tinggi dan mahasiswa pada fase jauh dari orang tua. Oleh karena itu hal ini memicu terjadinya perilaku untuk mencari tahu aktivitas apa saja yang dilakukan orang lain dengan media sosial.

Individu yang memiliki banyak akun di media sosialnya, akan menjadikan individu tersebut banyak mengetahui tentang informasi yang aktual, atau biasa disebut *up to date*, karena dapat mengetahui informasi dengan cepat dari pada situs lainnya. Dengan banyaknya akun media sosial yang dimiliki individu maka akan mudah dan banyak juga frekuensi yang digunakan untuk mengakses. Hal ini

dilakukan agar bisa menjaga pertemanan dan tidak ketinggalan informasi disetiap akun sosial media yang dimiliki (Li & Chen, 2014).

Menurut Abel (2016) individu bisa dinyatakan memiliki gejala *fear of missing out* jika individu merasakan gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya, kemudian merasakan kecemasan yang berlebihan jika tertinggal informasi dari orang lain di media sosialnya. Individu ini lebih memilih menjaga hubungan dan komunikasi dengan orang lewat media sosial. Kemudian individu memiliki obsesi dengan postingan dan status orang lain, keinginan untuk terus ada dan diakui dengan membagikan selalu kegiatan yang dilakukannya dan timbullah perasaan depresi apabila postingannya tidak memiliki viewers yang banyak. Keadaan ini terjadi saat individu merasa bahwa kehidupan yang dimiliki oleh orang lain lebih baik dan bahagia dibanding dengan kehidupannya sehingga akan berdampak pada ketidakpuasan dalam hidup dengan apa yang dimilikinya.

Pada penelitian JWT Intelligence (2012) menjelaskan enam faktor yang menjadi pendorong timbulnya *fear of missing out*, diantaranya adalah usia, terbukanya informasi pada media, kondisi *deprivasi relative, social one-upmanship*, informasi yang dibagikan menggunakan fitur *hashtag*, serta mengetahui informasi dari banyak stimulus.

Salah satu yang menjadi alasan munculnya *fear of missing out* adalah mengetahui informasi dari banyak stimulus, kondisi ini cenderung menjadikan individu ingin terus mengetahui bagaimana rangkaian setiap saat dari informasi, stimulus dalam memperoleh informasi salah satunya adalah media sosial, hal

inilah yang akan memiliki dampak yang buruk jika individu tidak mempunyai kontrol diri dalam *memanage* waktu saat menggunakan media sosial serta memiliki batasan jika memperoleh informasi dari media sosial.

Perilaku dalam menggunakan internet yang berlebihan terkait dengan *fear of missing out* (Bloemen & David, 2020) disebabkan dari beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Kontrol diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan internet yang berlebihan. kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi sesuai atas norma yang berlaku dan diterima masyarakat secara sosial (Papalia, dkk, 2008).

Kontrol diri adalah kemampuan yang seseorang miliki dalam membimbing, mengatur, menuntun perilakunya, dan dapat mengendalikan diri atas kemauan dirinya yang tidak sesuai berdasarkan aturan yang dijadikan nilai di masyarakat (Puspitadesi, dkk 2013). Berdasarkan menurut Averill (Ghufron & Rini, 2010) kontrol diri bisa dijelaskan yaitu kondisi seseorang yang mampu melewati hal yang tidak baik dalam dirinya dan bisa memegang kendali atas dirinya, sehingga seseorang tersebut bisa merubah kondisi menjadi lebih baik.

Calhoun dan Acocella (1990) mengartikan kontrol diri merupakan koordinasi dari proses perilaku seseorang, fisik, maupun psikologis, dimana alur proses tersebut yang mampu membentuk individu tersebut. Penjelasan yang dimaksud memberatkan kemampuan dalam mengelola dan perlu diberikan sebagai persiapan untuk membentuk pola perilaku pada seseorang dari

keseluruhan rangkaian proses yang membangun individu dalam pengaturan fisik, perilaku, dan psikologis.

Li, dkk (2014) melalui penelitiannya pada siswa sekolah menengah menunjukkan hasil bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan internet, dimana remaja yang kontrol dirinya rendah tidak dapat menahan godaan internet. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa kontrol diri yang rendah memiliki korelasi negatif dengan pengguna *smartphone* atau internet yang berlebihan (Akin, dkk, 2015; Dunbar & Roberts, 2018; Kim, dkk, 2017; Servidio, 2019).

**Tabel 1.2 Data Hasil Survey Kontrol Diri**

No	Aspek	Indikator	Persentase
1	Kontrol Perilaku	Selalu menyempatkan diri melihat info di media sosial setiap saat	63%
		Saat bersama orang lain masih bermain media sosial	73%
		<i>Up-date</i> foto di media sosial saat sedang bersama bersama teman	65%
2	Kontrol dalam Mengambil Keputusan	Tidak bisa membatasi waktu dalam bermain media sosial	90%
		Tidak akan bermain media sosial saat sedang berkumpul	61%



Dari hasil *survey* yang dilakukan, dari 80 orang mengenai kontrol diri dalam penggunaan media sosial yang termasuk kedalam dimensi kontrol perilaku dengan persentase 63% remaja selalu menyempatkan diri melihat info di media sosial setiap saat, 73% remaja saat bersama orang lain masih bermain media sosial dan 65% remaja *up-date* foto di media sosial saat sedang bersama teman. Sedangkan dimensi kontrol dalam pengambilan keputusan memiliki persentase *survey* 90% remaja tidak bisa membatasi waktu dalam bermain media sosial dan 61% remaja tidak akan bermain media sosial saat sedang berkumpul.

Saat ini penggunaan media sosial yang berlebihan telah merubah bagaimana seharusnya menggunakan media sosial. Pengguna tidak hanya menggunakan waktu untuk bermain media sosial untuk memperoleh informasi dan berita terkini, tetapi pengguna juga tanpa sadar menghabiskan waktu untuk mengikuti cerita orang lain seperti melihat postingan dan status yang baru dari orang lain. Fenomena ini terlihat pada mahasiswa Universitas Islam Riau dalam *survey* dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2022, hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial kebanyakan untuk berkomunikasi dengan orang lain, *update story* dan *stalking* akun media sosial orang lain, fenomena tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami *fear of missing out*.

Berdasarkan penelitian Baker, dkk (2016) dampak buruk dari *fear of missing out* yaitu kesepian, masalah identitas diri individu, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain. Untuk mengatasi hal itu individu tidak harus meninggalkan media sosial yang dimiliki, mereka boleh

untuk tetap melakukan aktivitas dengan orang lain. Dengan catatan individu tersebut mampu mengubah pola pikirnya lebih baik.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa usia 18-25 tahun dan paling tinggi usia 21 tahun lebih berdampak terkena *fear of missing out* disebabkan karena individu memasuki usia studi yaitu mahasiswa, jauh dari orang tua dan juga banyak tekanan dari tugas kuliah, skripsi, dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu untuk mencegah *fear of missing out* peran kontrol diri sangat berpengaruh.

Menurut Kay (Syamsu Yusuf, 2006) pada masa peralihan hal yang harus diperkuat adalah *self-control* (kontrol diri) berdasarkan nilai, prinsip dan falsafah hidup. Individu yang mempunyai kontrol diri, memungkinkan akan dapat mengendalikan dirinya dari perilaku yang tidak menaati nilai maupun peraturan yang diberlakukan di masyarakat. Maka peran kontrol diri sangat berpengaruh dalam menghindari timbulnya *fear of missing out*.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Servidio (2021) menyatakan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan *fear of missing out* dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Itali. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sun, dkk, (2022) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan *fear of missing out* media sosial pada mahasiswa tiongkok.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka hal ini mendorong peneliti untuk mencari tahu Apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan *Fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas dapat dibuat rumusan masalah “Apakah terdapat Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau”

## 1.3 Tujuan Masalah

Tujuan yang ingin di capai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat diantara lain :

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi penelitian lain dan ilmu dibidang psikologi khususnya psikologi sosial yang berkaitan dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO), dengan harapan bahwa penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan tentang fenomena *fear of missing out*.

### 2. Manfaat Praktis

Dari penelitian ini berharap hasilnya dapat dijadikan referensi dikemudian hari. Hasil dari penelitian ini sekiranya dapat menuntun mahasiswa agar lebih mampu mengontrol diri dengan baik jika menggunakan media sosial, hingga dapat menghindari terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO).

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Fear Of Missing Out*

##### 2.1.1 *Pengertian Fear of Missing Out*

*Fear of missing out* diartikan sebagai rasa cemas yang menyertakan perasaan semacam kehilangan atau ketertinggalan jika orang lain berbuat sesuatu atau peristiwa yang dirasa sangat penting jika dibandingkan dengan apa yang dilakukannya saat itu. *Fear of missing out* juga dijelaskan seperti kekhawatiran yang berlebihan dalam merasakan hilangnya peristiwa yang dirasa penting. Seseorang yang merasakan *fear of missing out* mungkin tidak mengetahui hal tertentu apa yang telah dilewatinya namun ia tetap mempunyai ketakutan jika orang lain mempunyai waktu yang lebih baik dari pada dirinya (JWT Intelligence, 2012). *Fear of missing out* juga di definisikan sebagai rasa khawatir yang menyebar ketika orang lain memiliki peristiwa yang lebih menyenangkan dari pada dirinya dan yang tidak hadir akan muncul dorongan untuk tetap terhubung dengan peristiwa orang lain (Przyblylski, dkk, 2013).

Lebih jelasnya, *fear of missing out* dijelaskan sebagai munculnya rasa takut saat ketertinggalan atas sesuatu yang penting sehingga dipandang tidak kekinian. *Fear of missing out* juga dijelaskan menggunakan teori *Self-Determination Theory* (SDT) dari Deci dan Ryan (1985) adalah jika seseorang tidak terpenuhi kebutuhan dasar psikologi akan *self* pada dirinya, hal tersebut membuat terjadinya *fear of missing out*.



*Fear of missing out* berdampak pada munculnya stress, rasa kehilangan juga rasa tersisihkan jika tidak mengetahui informasi dan peristiwa penting yang berhubungan dengan orang-orang. Hal ini yang mendasari perspektif determinasi sosial dengan menjelaskan bahwa media sosial memunculkan hal yang membandingkan setiap individu mengenai kesejahteraan maupun kebahagiaan pada seseorang. Media sosial tempat memberikan keleluasan untuk orang lain mengetahui peristiwa dan pengalaman yang berharga pada diri individu dan menjadikan sebagai bentuk menghargai dirinya ketika orang lain memandang, hal ini dipandang sebagai bagian dari kebahagiaan (Przybylski, dkk, 2013).

*Fear of missing out* Menurut Przybylski (dalam Dossey, 2014) menyatakan bahwa kekuatan individu dalam menggunakan internet khususnya pada media sosial, tingkat tertinggi *fear of missing out* lebih cenderung dialami oleh remaja dan dewasa awal, saat seseorang memiliki rendahnya kepuasan diri hal tersebut akan mendorong tingginya *fear of missing out*, tingginya *fear of missing out* hal ini disebabkan karena kebiasaan seseorang dalam menggunakan media sosial bersamaan dengan melakukan aktivitas yang membutuhkan kefokuskan seperti saat pelajaran berlangsung dan mengemudi.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, bisa disimpulkan *fear of missing out* merupakan rasa takut seseorang saat hilangnya peristiwa, informasi penting mengenai orang-orang, apalagi lagi jika seseorang tidak dapat ikut serta dan tidak bisa langsung berhubungan, hal ini diindikasikan

pada kemauan agar bisa mengetahui dan ikut serta dengan apa yang dilakukan oleh orang lain.

### 2.1.2 Aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski, dkk, (2013) menyatakan teori *Self Determination Theory* (SDT) adalah teori mendasar dalam menyusun aspek dari *fear of missing out*. Autonomi, kompetensi dan keterhubungan adalah tiga kebutuhan dasar psikologi yang tidak terpenuhi jika *fear of missing out* terjadi. Menurut Przyblyski, dkk, (2013) jika tidak terpenuhi kebutuhan dasar psikologis, yaitu:

- a. *Self*, merupakan kebutuhan psikologis yang berhubungan dengan autonomi dan kompetensi. Autonomi dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam mengambil sebuah keputusan. Sedangkan kompetensi adalah keyakinan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan secara efektif dan efisien, jika kebutuhan dasar psikologis akan *self* tidak dapat dipenuhi, maka seseorang cenderung mencurahkan melalui internet agar mendapatkan berbagai informasi dan terhubung dengan orang lain.
- b. *Relatedness*, adalah kebutuhan seseorang untuk selalu merasa terhubung, terkait dengan orang lain dalam kebersamaan. Saat kebutuhan *relatedness* tidak terpenuhi, seseorang akan merasa kekhawatiran dan mencoba mengetahui peristiwa dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain melalui internet.

Aspek *fear of missing out* berdasarkan teori Przybylski dkk (2013) yang dikembangkan oleh Reagle (2015) sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends*, yaitu melakukan perbandingan dengan orang lain, hal ini menyebabkan munculnya perasaan negatif.
- b. *Being left out*, yaitu timbulnya rasa negatif dikarenakan tidak diikuti sertakan pada suatu perbincangan maupun peristiwa.
- c. *Missed experiences*, yaitu muncul rasa negatif dikarenakan tidak bisa melibatkan diri atau dilupakan pada peristiwa.
- d. *Compulsion*, yaitu tingkah laku memeriksa berulang-ulang atau memantau orang lain dengan tujuan mengelakkan rasa ketertinggalan informasi terkini.

Berdasarkan beberapa aspek diatas, disimpulkan bahwa aspek *fear of missing out* menurut Przybylski, dkk, (2013) terdiri dari kebutuhan dasar psikologi akan *self* dan *relatedness*. Sedangkan aspek *fear of missing out* menurut Reagle (2015) yaitu membandingkan diri dengan orang lain, rasa negatif tidak ikut serta dari suatu peristiwa, rasa negatif dilupakan pada suatu peristiwa dan memeriksa berulang-ulang informasi terkini.

### 2.1.3 Faktor mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Ada enam faktor pendorong yang menyebabkan timbulnya *fear of missing out* oleh JWT Intelligence (2012), yaitu:

- a. Keterbukaan informasi

*Gadget*, sosial media bahkan fitur membagikan lokasi sebenarnya membuat hidup sekarang menjadi terbuka dan leluasa hal ini menunjukkan saat ini yang terjadi. Beranda dari sosial media selalu memuat informasi yang baru diunggah, terkini dan yang sering menjadi topik pembicaraan, gambar bahkan video terbaru. Hal tersebut merubah budaya dari masyarakat yang sifatnya tertutup dan privasi berubah sehingga menjadi terbuka.

b. Usia

Berdasarkan penelitian oleh JWT Intelligence (2012) usia 13-33 tahun adalah usia yang cenderung mempunyai *fear of missing out* tingkat tertinggi. Kelompok masyarakat tumbuh di masa teknologi yang mana masyarakat yang terampil dalam mengakses teknologi seperti internet adalah hal ini adalah bentuk yang dilakukan oleh kelompok usia pada 13-33 tahun. Kelompok masyarakat tumbuh di masa teknologi mempunyai jumlah yang sangat banyak jika dibandingkan dengan generasi lain dan membuat dunia internet sebagai bagian keseharian.

c. *Social one-upmanship*

*Social one upmanship* adalah tingkah laku individu berupaya

menjalankan suatu hal seperti tindakan, berbicara bahkan menyelusuri persoalan yang menegaskan jika individu merasa lebih unggul dibanding dengan individu lain. *Fear of missing out* ditimbulkan



lantaran terdapat pengaruh kemauan yang berlebihan untuk menjadi unggul dibandingi yang lainnya. Perbuatan “memamerkan” secara daring pada akun media sosial menjadi penyebab terjadinya *fear of missing out* pada individu.

d. Aktivitas yang dibagikan dengan fitur *hashtag*

Fitur *hashtag* (#) terdapat di media sosial yang membuat pengguna dapat memberitahukan aktivitas yang saat ini sedang dilakukan. Peristiwa seperti itu akan masuk kedalam daftar topik yang sedang banyak diperbincangkan, maka dari itu orang-orang yang menggunakan media sosial bisa mengetahuinya. Masalah ini menyebabkan rasa ketertinggalan untuk seseorang jika keberadaannya tidak ada pada peristiwa itu.

e. Kondisi deprivasi relatif

merupakan keadaan bahwa rasa tidak puas pada individu ketika ia membuat perbandingan dengan kondisi yang dialami dengan kondisi orang-orang lainnya. Teori perbandingan sosial dari Festinger (dalam Eddleston, 2009) menyatakan bahwa seseorang membuat evaluasi dan membuat perbandingan dirinya dengan orang-orang lain. Ketika para pengguna media sosial saling membuat perbandingan mengenai kondisi dirinya dengan orang-orang maka timbullah rasa kehilangan dan kecewa atas yang dimilikinya.

f. Banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi

Pada era saat ini yang penuh digital, mudah sekali jika orang-orang

selalu dipenuhi topik pembicaraan yang membuat orang tertarik, mereka tidak memerlukan upaya dalam mendapatkan informasi. Pada sisi lain timbulnya informasi-informasi yang ada menyebabkan rasa ingin tahu agar bisa mengetahui informasi dan berita yang aktual. Keingintahuan tersebutlah menimbulkan *fear of missing out*.

Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* adalah keterbukaan informasi, usia, *social one-upmanship*, aktivitas yang dibagikan dengan fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relatif dan banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi.

## **2.2 Kontrol Diri**

### **2.2.1 Definisi Kontrol Diri**

Averill (1973) menjelaskan kontrol diri yaitu bagian dari mengatur diri sendiri dalam menangani tingkah laku yang tidak wajar, agar bisa membuat kondisi berada pada kebaikan. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang yang dipunya untuk mengatur, memimpin bahkan menuntun tingkah laku juga memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atas keinginannya yang tidak sesuai dengan aturan yang ada (Puspitadesi, Yuliadi, Nugroho, 2013).

Kontrol diri berdasarkan teori Skinner melingkupi beberapa persoalan diantaranya, merencanakan apa yang dipilih, memastikan kembali opsi jika kehendak tidak ada yang sesuai, opsi yang dipilih mempengaruhi masa yang akan datang. Hal tersebut telah dirancang

sehingga individu memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang di kerjakan dan yang tidak dikerjakan (dalam Nurhajjah, 2016). Gottfredson dan Hirchi (dalam Shohibullana, 2014) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan dimiliki oleh individu dalam mengatur perbuatannya sehari-hari dan mengatur emosinya. Shohibullana (2014) juga menyatakan jika individu yang mampu menahan diri akan mudah maju di kehidupannya.

Kontrol diri menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Aini & Mahardayani, 2011) adalah keahlian dalam mengendalikan, menentukan, menata, menuntun dan memperbaiki menjadi hal yang lebih baik. Sementara Calhoun dan Acocella (dalam Puspitadesi, Yuliadi & Nugroho, 2013) menyatakan kontrol diri bagian dari pribadi seseorang, yaitu mempengaruhi individu untuk mengendalikan diri, tingkah laku maupun perkembangan yang berguna untuk menahan diri.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan, artinya kontrol diri adalah kondisi dimana seseorang menekankan, mengendalikan, membimbing juga mengarahkan perilakunya yang sekiranya berdampak buruk, agar bisa membuat kondisi menjadi layak. Kontrol diri ialah keahlian seseorang guna mengendalikan emosi dan kemampuan kontrol diri tersebut akan terus berkembang seiring berjalannya usia.

### 2.2.2 Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan Averill (1973) membagi aspek kontrol diri menjadi:

#### a. kontrol perilaku

Menurut Averill (1973) kontrol perilaku adalah sikap yang dipersiapkan terhadap kondisi yang bisa merusak dan mengubah kondisi menjadi kurang baik. Keahlian individu dalam mengendalikan tingkah laku merupakan hal penting karena jika individu tidak dapat mengendalikan tingkah laku dapat menyebabkan masalah yang bertentangan dengan aturan, bahkan jika seseorang mempunyai strategi dalam mengendalikan diri. Kontrol perilaku mempunyai dua unsur, pertama yaitu kemampuan mengarahkan yang dilakukan yaitu keahlian seseorang dalam menetapkan dan mengendalikan kondisi. Kedua yaitu memodifikasi informasi yaitu mendapatkan kapan bahkan bagaimana menghadapi kondisi stimulus yang tidak diinginkan.

#### b. Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif adalah keahlian yang dimiliki seseorang untuk memilah stimulus yang tidak dikehendaki, hal ini dilakukan dengan cara melakukan interpretasi, evaluasi, dan mencocokkan peristiwa yang dialami dengan peristiwa lain sebagai upaya penyesuaian psikologis dan mengurangi beban. Dimensi kontrol kognitif mempunyai unsur yaitu memperoleh stimulus dan menilai stimulus.

#### c. Kontrol Pengambilan Keputusan

Merupakan keahlian individu untuk menetapkan suatu keputusan



yang berdasarkan keinginannya. Kontrol diri pengambilan keputusan dapat terlaksana dengan efektif jika diselingi dengan ekspresi bebas seseorang untuk menentukan tindakan atas beberapa pilihan. Namun, bagi seseorang penting dalam mempunyai keahlian dalam mengambil keputusan, sebagaimana keputusan diambil bisa bermanfaat bagi dirinya ataupun orang-orang disekitarnya juga yang paling penting tidak membuat rugi diri sendiri dan orang sekiranya.

Aspek kemampuan dalam mengontrol diri menurut Smet (1994) sebagai berikut :

- a. kontrol perilaku yaitu kemampuan individu untuk menetapkan keputusan bertujuan mengurangi penyebab stres, mungkin tindakan tersebut bisa meminimalisir tingkat konflik dan mencegah timbulnya masalah.
- b. kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam proses berfikir saat menyelesaikan masalah. Persoalan tersebut bisa dilaksanakan jika pikiran dapat focus pada suatu masalah, mudah atau situasi tidak sama dengan situasi yang dijalani.
- c. kontrol keputusan merupakan kebebasan yang seseorang miliki untuk menetapkan keputusan lain atau menyediakan pilihan alternatif.
- d. kontrol stimulus adalah mengendalikan dan menyaring informasi yang diperoleh. Kontrol stimulus dapat menuntun seseorang dalam mengurangi stres jika seseorang dapat memperhitungkan jika terjadi

sesuatu. Inilah yang dapat menuntun seseorang untuk mengurangi ketakutan terhadap hal yang ia ketahui.

- e. kontrol retrospektif adalah kontrol pengalaman tentang masa lampau saat seseorang yakin siapa dan apapun yang bisa menjadi penyebab permasalahan yang dialami. Saat seseorang mengalami peristiwa dalam hidupnya ia sering mencari arti dari peristiwa tersebut. Walaupun begitu, tidak bisa membuat seseorang memperkirakan hal yang akan terjadi, tetapi dapat membantu orang lain, bahkan sering kali terjadi bahwa diri sendiri yang bisa meringankan kecemasan.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek kontrol diri menurut Averill (1973) terbagi menjadi kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Sementara aspek menurut Smet (1994) terbagi menjadi kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol dalam pengambilan keputusan, kontrol stimulus dan kontrol atas pengalaman masa lalu.

### 2.3 Kerangka Berpikir Teoritis



Rendahnya kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial mempengaruhi terjadinya *fear of missing out*. Banyaknya memperoleh informasi akan menjadikan seseorang senantiasa memperoleh berita terkini, perilaku adiktif akan muncul karena rendahnya kontrol diri seseorang dalam menggunakan media

sosial yang menyebabkan *fear of missing out*, bahkan di era ini mahasiswa menghadapi adanya perkembangan dari teknologi dengan pesat, yang mengharuskan mengolah stimulus yang diterima dari media sosial (Sun, dkk, 2022).

Kontrol Diri dan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa yang menggunakan media sosial memiliki korelasi. Kontrol diri adalah keahlian dalam mengendalikan, menentukan, menata, menuntun dan memperbaiki menjadi hal yang 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 (Averill, 1973).

Penelitian yang dilakukan Elhai, dkk (2016) mengemukakan apabila saat seseorang melakukan kesalahan ketika menggunakan *smartphone* sehingga memunculkan rasa khawatir, dan terlebih lagi apabila digunakan dengan frekuensi yang lama maka hal tersebut akan dapat menimbulkan *fear of missing out*.

Perilaku dalam menggunakan internet yang berlebihan bisa disebabkan dari beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang mengendalikan diri. Kontrol diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan internet yang berlebihan. kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi sesuai berdasarkan norma yang berlaku dan diterima pada masyarakat (Papalia, dkk, 2004).

Li, dkk (2014) melalui penelitiannya pada siswa sekolah menengah menunjukkan hasil bahwa kontrol diri berkorelasi negative dengan kecanduan

internet, dimana remaja yang kontrol dirinya rendah tidak dapat menahan godaan internet. Sejalan dengan penelitian Serdivo (2019) yang mana kontrol diri yang rendah memiliki korelasi negatif dengan pengguna *smartphone* yang bermasalah atau pengguna *smartphone* yang berlebihan dengan variabel mediasinya yaitu *fear of missing out*.

#### 2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian, atau dengan arti lain jawaban sementara yang harus di uji (Siregar, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau.



## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Identifikasi Variable

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif yaitu metode dalam membuktikan teori dengan mengkaji hubungan antara variabelnya. Variabel akan diukur kemudian data dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell, 2012). Metode kuantitatif korelasional memiliki tujuan untuk menguji sejauh mana variabel berhubungan satu sama lain berdasarkan pendapat Azwar (2012). Terdapat dua variabel pada penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat adalah yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Variabel dalam penelitian ini, yaitu :

1. Variabel Bebas (X) = Kontrol Diri
2. Variabel Terikat (Y) = *Fear of Missing Out*

### 3.2 Definisi Operasional

#### 3.2.1 *Fear of Missing Out*

*Fear of missing out* merupakan rasa takut seseorang saat hilangnya peristiwa, informasi penting mengenai orang-orang, apalagi lagi jika seseorang tidak dapat ikut serta dan tidak bisa langsung berhubungan, dengan apa yang dilakukan oleh orang lain di media sosial.

*Fear of missing out* diukur menggunakan skala adaptasi dari Abdullah (2021) berdasarkan teori Przyblyski (2013).

### **3.3.2 Kontrol Diri**

Kontrol diri ialah kondisi dimana seseorang menekankan, mengendalikan, membimbing juga mengarahkan perilakunya yang sekiranya berdampak buruk, agar bisa membuat kondisi menjadi layak. Kontrol diri ialah keahlian seseorang guna mengendalikan emosi dan kemampuan kontrol diri tersebut akan terus berkembang seiring berjalannya usia. Kontrol diri diukur menggunakan skala Cindy Putri Wardani (2019) berdasarkan teori Averill (1973).

## **3.3 Populasi dan Sampel**

### **3.3.1 Populasi**

Populasi diartikan sebagai kumpulan partisipan dari kelompok yang sama untuk memperoleh hasil dari penelitian. Kelompok dari partisipan ini harus memiliki kesamaan dari segi karakteristik yang ingin diteliti (Azwar 2012). Populasi yang ingin diteliti adalah mahasiswa Universitas Islam Riau pengguna media sosial aktif. Jumlah mahasiswa aktif Universitas Islam Riau berdasarkan data [pddikti.kemdikbud.go.id](http://pddikti.kemdikbud.go.id) 2021/2022 berjumlah 22.327 orang.

### **3.3.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2014) sampel adalah bagian yang mewakili populasi. Pengukuran sampel adalah strategi dalam menentukan besarnya sampel dalam melaksanakan penelitian. Maka dari itu sampel harus

menggambarkan atau mewakili keadaan dari populasi yang sebenarnya. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu Metode *probability sampling* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (Azwar, 2017).

Untuk menentukan sampel dari populasi sebanyak 22.327, peneliti menggunakan rumus Slovin  $n=N/(1+Ne^2)$  dengan kesalahan 10%.

$$n = 22.327/(1+(22.327 \times 0,1^2))$$

$$n = 22.327/(1+223,27)$$

$$n = 22.327/224,27$$

$$n = 99,5$$

jadi sampel dari populasi tersebut 100 orang.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu rangkaian pengumpulan data primer dan sekunder dalam suatu penelitian. Data yang diperoleh dan di kumpulkan dapat digunakan dalam memecahkan permasalahan untuk menjawab hipotesis yang telah dibuat (Siregar, 2012). Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala.

Azwar (2014) skala adalah butir pertanyaan yang dikemas rapi untuk memperlihatkan petunjuk tertentu. Skala yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan skala *fear of missing out*. Kontrol diri

dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang disusun oleh penulis berdasarkan konstruk teori yang ada mengenai kontrol diri. Dari aspek-aspek tersebut akan dijabarkan dalam bentuk aitem-aitem yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan dijabarkan didalam kuesioner.

### 3.4.1 Skala Kontrol Diri

Skala yang digunakan ialah skala kontrol diri yang diadaptasi dari Cindy Putri Wardani (2019) berdasarkan teori Averill (2012). Skala kontrol diri yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) dengan bobot: angka 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (netral), 4 (sesuai), 5 (sangat sesuai) dan begitupun sebaliknya untuk yang *unfavorable*.

**Tabel 3.1 Blue Print Skala Kontrol Diri Try Out**

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Kontrol Perilaku	Keahlian mengatur pelaksanaan	3	1, 2, 4	4
		Keahlian mengubah perilaku	5, 6	7, 8	4
2	Kontrol Kognitif	Kemampuan mengelola informasi	9, 12	10, 11	4
		Kemampuan menilai	13, 14, 15	16	4
		Kemampuan mengurangi tekanan	18, 20	17, 19, 21	5
3	Kontrol dalam mengambil keputusan	Kemampuan memilih tindakan	22, 24	23, 25	4
		Kemampuan mengambil kesempatan	27, 28	26	3
		Kemampuan mengambil kebebasan	30	29, 31	3
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>16</b>	<b>31</b>



Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Kontrol Diri Penelitian

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kontrol Perilaku	Kemampuan mengatur pelaksanaan	3	2, 4	3
		Kemampuan memodifikasi perilaku	5	-	1
2	Kontrol Kognitif	Kemampuan mengelola informasi	9, 12	11	3
		Kemampuan menilai	13, 14, 15	16	4
		Kemampuan mengurangi tekanan	20	17	2
3	Kontrol dalam mengambil keputusan	Kemampuan memilih tindakan	22, 24	23	3
		Kemampuan mengambil kesempatan	27, 28	-	2
		Kemampuan mengambil kebebasan	30	29, 31	3
<b>Total</b>			<b>13</b>	<b>8</b>	<b>21</b>

### 3.4.2 Skala *Fear of Missing Out*

Skala yang digunakan ialah skala *fear of missing out* yang diadaptasi dari Mohammad Ali Hasan Abdullah (2021) berdasarkan teori Przybylsky, dkk (2013). Skala *Fear of Missing Out* yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) dengan bobot: angka 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (netral), 4 (sesuai), 5 (sangat sesuai) dan begitupun sebaliknya untuk yang *unfavorable*.

Tabel 3.3 *Blue Print Skala Fear Of Missing Out Try Out*

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Rendahnya pemenuhan <i>Relatedness</i>	Cemas saat tidak ikut serta dalam kegiatan orang lain.	1, 2, 3, 4	27, 28, 29, 30	8
		Khawatir jika teman/orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga.	9, 10, 11, 12	5, 6, 7, 8	8
2	Rendahnya pemenuhan akan <i>Self</i>	Selalu memantau apa yang sedang dikerjakan orang lain di media sosial	16, 17, 18	13, 14, 15	6
		Selalu membagikan kabar diri sendiri di media sosial	19, 20, 21, 22	23, 24, 25, 26	8
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Tabel 3.4 *Blue Print Skala Fear Of Missing Out Penelitian*

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Rendahnya <i>Relatedness</i>	Cemas saat tidak ikut serta dalam kegiatan orang lain.	1, 2, 3, 4	13,14	6
		Khawatir jika teman/orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga.	11, 12	5, 6, 7	5
2	Rendahnya pemenuhan akan <i>Self</i>	Selalu memantau apa yang sedang dikerjakan orang lain di media sosial	16, 17	15	3

	Selalu membagikan kabar diri sendiri dimedia sosial	19, 20, 21, 22	23, 25, 28	7
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>9</b>	<b>21</b>

### 3.5 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.5.1 Validitas

Validitas merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur meskipun digunakan berulang-ulang. Bungin (2015) validitas merupakan akurasi terhadap alat ukur yang akan kita gunakan dalam mengukur objek yang ingin diukur. Pengujian validitas sebelumnya pada skala kontrol diri dan *fear of missing out* telah dilakukan oleh pengembang alat ukur tersebut sehingga hasilnya menunjukkan validitas pada penelitian ini baik dan dapat dipakai sebagai alat untuk pengumpulan data.

#### 3.5.2 Reliabilitas

Uji reliabilitas berfungsi mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilaksanakan pengukuran beberapa kali dengan tujuan yang sama menggunakan alat pengukur yang sama pula hal ini berdasarkan teori Siregar (2012). Koefisien reliabilitas dinyatakan pada sebuah angka yang dalam rentang 0 sampai 1 dimana semakin tinggi mendekati 1 artinya semakin reliabel. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik konsistensi internal. Pada skala kontrol diri dan *fear of missing out* peneliti menggunakan Formula *Alpha Cronbach*.

### 3.6 Metode Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data yang berupa berupa deskripsi tanpa membuat kesimpulan (Sugiyono, 2018). Metode yang digunakan yaitu analisis korelasi *Pearson Product Moment* yakni untuk mengetahui apakah ada hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out*.

#### 3.6.1 Uji Normalitas Data

Menurut Siregar (2012) uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data yang diteliti distribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka digunakan uji statistik parametrik. Sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka menggunakan uji statistik non parametrik.

#### 3.6.2 Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan mengetahui apakah ada hubungan yang linier antara variabel terikat dengan variabel bebas. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier. Namun, jika signifikansi  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah tidak linier.

#### 3.6.3 Uji Hipotesis

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment* untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, serta data yang berbentuk interval rasio. Apabila nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$  maka terdapat hubungan antara



variabel bebas dan terikat Tetapi, apabila nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$  maka tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Siregar, 2012).



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dari tanggal 12 April - 24 April 2022 dengan memberikan skala pada subjek mahasiswa/mahasiswi di Universitas Islam Riau kota Pekanbaru. Penyebaran skala dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui sosial media (*instagram, whats app*). Pada pengisian skala tersebut tidak ada jawaban benar atau salah, semua jawaban diterima sesuai dengan keadaan dari subjek.

#### 4.2 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 100 subjek. Subjek yang digunakan yaitu Mahasiswa di Universitas Islam Riau. Jumlah Sampel pada penelitian ini bisa dilihat pada tabel 4.1.

**Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	25	25%
Perempuan	75	75%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Dapat dilihat dari tabel di atas terdapat dua klasifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin yaitu Laki-laki berjumlah 25 orang atau 25% dan Perempuan berjumlah 75 atau 75%. Total subjek 100 dengan jumlah perempuan lebih banyak.

**Tabel 4.2 Klasifikasi Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase
18	6	6%
19	17	17%
20	6	6%
21	37	37%
22	27	27%
23	4	4%
24	0	0%
25	3	3%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Dapat dilihat pada tabel diatas, terdapat beberapa klasifikasi berdasarkan usia yaitu usia 18 berjumlah 6 orang atau 6%, usia 19 berjumlah 17 orang atau 17%, usia 20 berjumlah 6 orang atau 6%, usia 21 berjumlah 37 orang atau 37%, usia 22 berjumlah 27 orang atau 27%, usia 23 berjumlah 4 orang atau 4%, usia 24 tahun berjumlah 0 orang atau 0% dan usia 25 tahun berjumlah 3 orang atau 3%. Total subjek 100 dengan jumlah usia 21 tahun yang paling banyak.

**Tabel 4.3 Klasifikasi Berdasarkan Semester**

Semester	Frekuensi	Persen
2	23	23%
4	6	6%
6	38	38%
8	31	31%
10	2	2%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas terdapat lima klasifikasi yaitu semester 2 berjumlah 23 orang atau 23%, semester 4 berjumlah 6 orang atau 6%, semester 6 berjumlah 38 orang atau 38%, semester 8 berjumlah 31 orang atau 31%, semester 10 berjumlah 2 orang atau 2 %.

**Tabel 4.4 Klasifikasi Media Sosial Aktif Yang Dimiliki**

Jumlah Media Sosial Aktif	Frekuensi	Persen
2	10	10%
3	25	25%
4	34	34%
>4	31	31%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Dapat dilihat pada tabel diatas, terdapat beberapa klasifikasi media sosial aktif yang dimiliki yaitu yang memiliki 2 akun media sosial berjumlah 10 orang atau 10%, untuk yang memiliki 3 akun media sosial berjumlah 25 orang atau 25%, untuk yang memiliki 4 akun media sosial berjumlah 34 orang atau 34% dan yang memiliki >4 akun media sosial berjumlah 31 orang. Total subjek 100 orang dengan jumlah paling banyak adalah memiliki 4 akun media sosial yang aktif.

**Tabel 4.5 Klasifikasi Berdasarkan Rata-rata Penggunaan Media Sosial**

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persen
< 1 jam	0	0%
1-2 jam	9	9%
2-3 jam	23	23%
3-4 jam	28	28%
> 4 jam	40	40%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Dapat dilihat dari tabel di atas yaitu klasifikasi subjek berdasarkan intensitas penggunaan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial kurang dari 1 jam adalah 0 orang atau 0%, intensitas penggunaan media sosial 1-2 jam adalah 9 orang atau 9%, intensitas penggunaan media sosial 2-3 jam adalah 23 orang atau 23%, intensitas penggunaan media sosial 3-4 jam adalah 28 orang atau



28%, dan intensitas penggunaan media sosial lebih dari 4 jam adalah 40 orang atau 40% yang merupakan jumlah paling banyak.

### 4.3 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi dari data penelitian hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa di Universitas Islam Riau, setelah dilakukan skoring dan pengolahan data menggunakan SPSS diperoleh hasil pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	X Max	X Min	Mean	SD	X Max	X Min	Mean	SD
Kontrol Diri	105	21	63	14	84	26	58,25	11,044
<i>Fear Of Missing Out</i>	100	20	60	13,3	90	33	59,97	12,442

Berdasarkan dari hasil tabel di atas, dua variabel memiliki skor rata-rata data hipotetik yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata pada data empirik. Variabel kontrol diri mempunyai nilai rata-rata empirik 58,25 dan standar deviasi 11,044. Variabel *fear of missing out* mempunyai nilai rata-rata empirik 59,97 dan standar deviasi 12,422. Terdapat lima kategorisasi yang digunakan berdasarkan data empirik pada penelitian ini. Adapun yang digunakan untuk menjadi panduan memakai norma di bawah ini.

**Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi**

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X < M - 1,5 SD$

Terdapat lima kategorisasi yang digunakan berdasarkan data empirik pada penelitian ini yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dengan menggunakan panduan norma di atas kita bisa menentukan kategorisasi dari variabel kontrol diri dan *fear of missing out*. Kategorisasi variabel kontrol diri bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Kontrol Diri**

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$74.8 \leq 84$	8	8%
Tinggi	$63.8 \leq X < 74.8$	21	21%
Sedang	$52.7 \leq X < 63.8$	41	41%
Rendah	$41.7 \leq X < 52.7$	27	27%
Sangat Rendah	$26 < 41.7$	3	3%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, maka dapat diambil kesimpulan subjek pada penelitian ini memiliki kontrol diri yang sangat tinggi dengan persentase 8 orang atau 8%. Sedangkan pada kategori tinggi berjumlah 21 orang atau 21 %, selanjutnya pada kategori sedang terdapat 41 orang atau 41%, pada kategori rendah terdapat 27 orang atau 27%, kemudian pada kategori sangat rendah terdapat 3 orang atau 3%. Dengan total keseluruhannya yaitu 100 orang. Kategorisasi variabel *fear of missing out* bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Fear Of Missing Out**

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$78.6 \leq 90$	10	10%
Tinggi	$66.2 \leq X < 78.6$	31	19%
Sedang	$53.7 \leq X < 66.2$	34	34%
Rendah	$41.3 \leq X < 53.7$	19	31%
Sangat Rendah	$33 < 41.3$	6	6%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, maka dapat diambil kesimpulan subjek pada penelitian ini memiliki *fear of missing out* yang sangat tinggi dengan persentase 10 orang atau 10%. Sedangkan pada kategori tinggi berjumlah 31 orang atau 31 %, selanjutnya pada kategori sedang terdapat 34 orang atau 34%, pada kategori rendah terdapat 19 orang atau 19%, kemudian pada kategori sangat rendah terdapat 6 orang atau 6%. Dengan total keseluruhannya yaitu 100 orang.

#### 4.4 Uji Asumsi

Sebelum menganalisis data atau menjawab hipotesis, dilakukan uji prasyarat untuk memenuhi dilakukannya uji hipotesis, sebagai berikut:

##### 4.4.1 Uji Normalitas

Pada uji normalitas jika  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal dan jika  $p < 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal. Data berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi di atas 0,05. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov- Smirnov Z	Signifikan	Keterangan
Kontrol Diri	0,081	0,100	Normal
<i>Fear Of Missing Out</i>	0,082	0,091	Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan variabel kontrol diri memiliki nilai *Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,081 dengan nilai *Sig* 0,100  $> 0,05$  sehingga variabel kontrol diri memiliki distribusi sebaran normal. Variabel *fear of missing out* memiliki nilai *Kolmogorov-smirnov* sebesar

0,082 dengan nilai *Sig* 0,091 > 0,05 sehingga variabel *fear of missing out* memiliki distribusi sebaran normal.

#### 4.4.2 Uji Linearitas

Ketentuan sebuah data dikatakan linier apabila besarnya nilai  $p < 0,05$  angka jika nilai  $p > 0,05$  maka data tersebut tidak linier. Hasil pengajuan linearitas pada pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah :

**Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas**

Variabel	F	Signifikan	Keterangan
Kontrol Diri * <i>Fear Of Missing Out</i>	36,303	0,000	Linear

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa didapatkan nilai signifikan untuk variabel kontrol diri dan fear of missing out sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian variabel kontrol diri dan fear of missing out sebesar memiliki hubungan yang linier.

#### 4.5 Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji Asumsi dilakukan yaitu uji normalitas dan linieritas selanjutnya uji hipotesis dengan tujuan agar melihat apakah terdapat hubungan antara Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Metode analisis data memakai teknik Korelasi. Pada penelitian ini memakai Analisis statistik korelasi agar mengetahui suatu Hubungan antara Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial yang berada di Universitas Islam Riau. jika nilai signifikan > 0.05 maka semakin kuat hubungan



antara dua variabel dan apabila nilai signifikan  $< 0,05$  maka didapatkan lemahnya hubungan kedua variabel tersebut.

**Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi**

Variabel	R	Signifikan	Keterangan
Kontrol Diri * <i>Fear Of Missing Out</i>	-,836	0,000	Hubungan Negatif Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil koefisien korelasi antara kontrol diri dan *fear of missing out* adalah sebesar  $(r) = -,836$  dan diketahui nilai signifikan  $0,000 < 0,0$ . Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out*. Artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa Universitas Islam Riau semakin rendah tingkat *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa Universitas Islam Riau semakin tinggi tingkat *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial.

#### 4.6 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang di lakukan kepada mahasiswa di Universitas Islam Riau menghasilkan adanya terdapat hubungan yang signifikan pada kontrol diri dan *fear of missing out*. Dapat di lihat dari Hasil Analisis pada teknik Korelasi yaitu *Pearson Product Moment* di dapatkan bahwa kontrol diri memiliki korelasi yang signifikan dengan *fear of missing out*, dengan signifikasi  $p < 0,05$  yaitu dilihat dari nilai koefisien korelasi dengan nilai skor  $-,836$  dengan ini disimpulkan adanya hubungan yang negatif (tidak searah) yang memiliki signifikan antara

kontrol diri dengan *fear of missing out*, maka dapat di artikan tingkat kontrol diri yang semakin tinggi pada mahasiswa di Universitas Islam Riau akan rendah *fear of missing out*. Begitu pula apabila rendahnya kontrol diri pada mahasiswa di Universitas Islam Riau, *fear of missing out* akan tinggi.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Servidio (2021) yang menyatakan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan *fear of missing out* dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Itali. Selain itu, penelitian yang dilakukan Sun, dkk, (2022) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan *fear of missing out* media sosial pada mahasiswa tiongkok. Penelitian lain oleh Savitri, dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negative antara kontrol diri dan *fear of missing out* terhadap kecenderungan adiksi media sosial.

Berdasarkan JWT *Marketing Communication* (dalam Abel, 2016) mengungkapkan bahwa *fear of missing out* adalah suatu keadaan takut kehilangan aktivitas berharga dari orang lain dan juga membuang waktu untuk mencari tahu tentang aktivitas yang dilakukan oleh rekan-rekannya karena takut dalam melewati apa yang orang lain lakukan. Menurut Sayrs (dalam Sianipar, 2019) juga menyebutkan bahwa perilaku *fear of missing out* akan berdampak pada setiap orang untuk terlibat secara online di media sosial baik untuk komunikasi maupun lainnya.

Pada suatu penelitian oleh Babakr (2019) yang dilakukan pada mahasiswa kurdi dari 19 univeristas dari berbagai perguruan tinggi dan. Diperoleh hasil dari kontrol diri memungkinkan individu untuk menggunakan internet secara teratur,

untuk itu kontrol diri sangat memberikan dampak dan menjadi aspek penting dalam kehidupan manusia dan berkorelasi negative dengan kecanduan internet.

Arnett menyatakan (dalam Santrock. 2012) pada usia 18-25 tahun adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa hal ini di kenal juga dengan *Emerging Adulthood*. pada usia 18-25 tahun adalah usia mahasiswa dan ada beberapa ciri-ciri perilaku pada usia tersebut seperti tidak adanya kestabilan pada kehidupan seseorang. Maka pada Mahasiswa yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi, maka memberikan dampak pada produktifitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, tidak ada dorongan untuk belajar, memperoleh akademik, kesejahteraan dari segi emosional, dan terjadinya peningkatan dalam menggunakan smarthfone Samaha & Hawi,dkk (dalam sianipar, 2019).

Pada penelitian ini diperoleh 5 kategorisasi. Pada kategorisasi yang telah penulis lakukan maka terdapat variabel kontrol pada kategori sedang pada jumlah 41 orang dari 100 mahasiswa dengan presentase 41%, kemudian ada variabel *fear of missing out* memperoleh kategori sedang yaitu 34 mahasiswa dari 100 atau 34%. Didapatkan hasil dari kategorisasi ini paling sedikit mahasiswa memiliki kontrol diri dan *fear of missing out* dalam kategori sangat rendah.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan dan kekhilafan dari penulis. Kelemahan dari penelitian ini adalah kurangnya variasi dari segi subjek dan jumlah sampel pada penelitian ini, hal tersebut dapat dilihat dari hasil kategorisasi kontrol diri rata-rata terdapat pada kategori sedang begitu juga dengan kategorisasi sedang pada *fear of missing out* (FoMO).

## BAB V

### KESIMPULAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dilihat dari penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial di Universitas Islam Riau dengan jumlah partisipan sebanyak 100 orang. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial di Universitas Islam Riau. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi kontrol diri maka akan rendah pula tingkat *fear of missing out* begitu juga sebaliknya apabila kontrol diri rendah maka akan tinggi pula tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penyajian penelitian ini peneliti ingin memberikan saran yang sekiranya bisa bermanfaat bagi mahasiswa dan peneliti.

##### 1. Bagi Mahasiswa/i

Diharapkan bagi mahasiswa agar lebih dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial. Ada baiknya jika media sosial yang diakses dapat dimanfaatkan dengan sangat baik, bukan justru untuk mengalihkan kehidupan nyata terlebih jika sampai mengganggu prestasi akademis dan menimbulkan kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial.

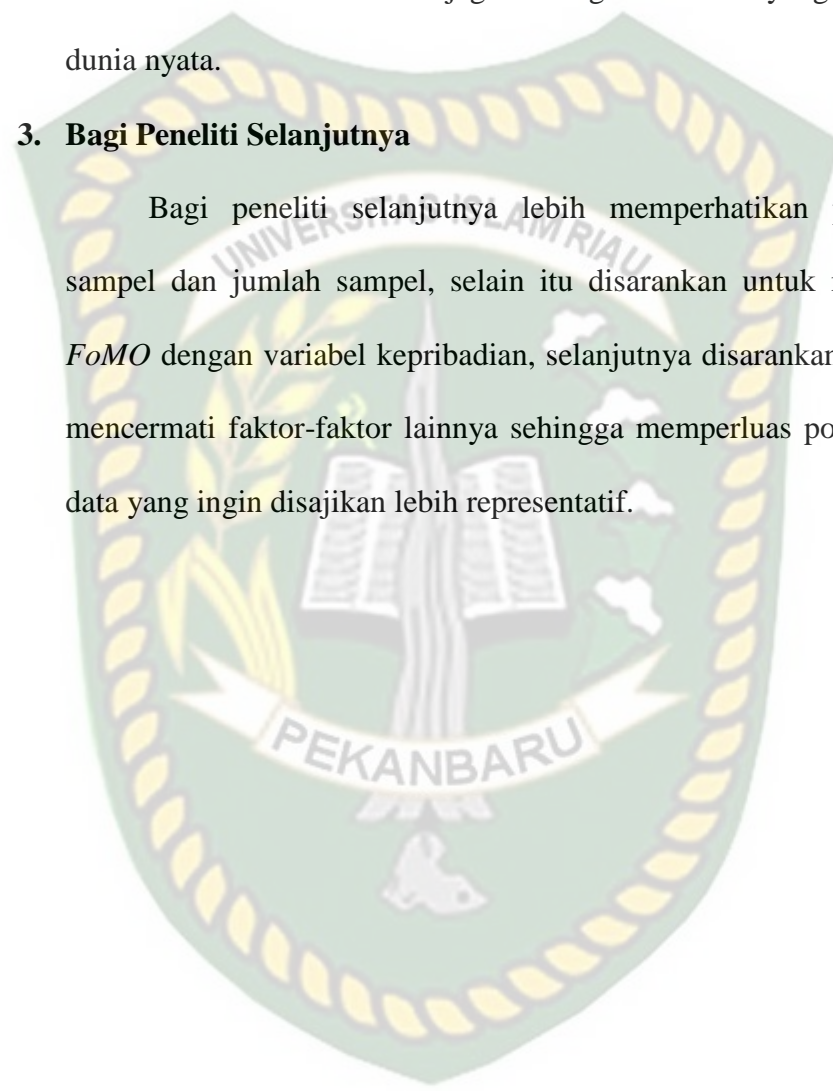


## 2. Bagi Masyarakat

Agar lebih bijaksana dalam penggunaan internet dimedia sosial dan tidak berlebihan dan menjaga hubungan bersosial yang baik dalam dunia nyata.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya lebih memperhatikan penyebaran sampel dan jumlah sampel, selain itu disarankan untuk mengaitkan *FoMO* dengan variabel kepribadian, selanjutnya disarankan agar lebih mencermati faktor-faktor lainnya sehingga memperluas populasi agar data yang ingin disajikan lebih representatif.



## 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.
- 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).
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahranç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3).
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Eds.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Averill, J. R. (2012). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer Science & Business Media.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275.
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 2056305120965517.
- Bungin, Burhan. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston, MA: Pearson Education, Inc.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Dunbar, D., Proeve, M., & Roberts, R. (2018). Problematic Internet Usage self-control dilemmas: The opposite effects of commitment and progress framing cues on perceived value of internet, academic and social behaviors. *Computers in Human Behavior*, 82, 16-33.
- 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.
- 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.
- 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.
- Ghufron, M. Nur & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Intelligence, J. W. T. (2012). Fear of missing out (FOMO). *Diambil kembali dari <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap>*.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 229-236.
- Kurniasih, N. (2017). Internet addiction, lifestyle or mental disorder? a phenomenological study on social media addiction in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 135-144.
- 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.
- Nurhajjah, S. (2016), Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media Facebook pada Karyawan di PT X Sumatera Utara. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Papalia, Old & Feldman. (2008). *Human Development*. New York: McGrawHill.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.



- 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.
- 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).
- Savitri, ENA, & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Ketertarikan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336-346.
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101-4111.
- Shohibullana, I. H. (2014). Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif pada Siswa SMA (Ditinjau dari Lokasi Sekolah). *Jurnal Online Psikologi*, 02(01).
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Siregar, Syofian. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1.
- Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan *Fear Of Missing Out*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, J.(2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya.