

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL TIKTOK

Oleh

Liesbeth Marnes Pattinama¹, Wahyuni Kristinawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: ¹liesbethmpattinama@gmail.com, ²yunikristi.38@gmail.com

Article History:

Received: 11-10-2024

Revised: 19-10-2024

Accepted: 14-11-2024

Keywords:

Self Control; Fear of Missing Out; Tiktok Social Media

Abstract: Fear of missing out is a feeling of anxiety, worry and fear that a person experiences when they feel left behind by other people's experiences which they consider more valuable than their own. One of the factors that influences the fear of missing out is the ability to control oneself. The aim of this research was to determine the relationship between self-control carried out on 101 teenagers, aged 15-18 years who actively used Tiktok social media, with a correlational quantitative approach. Data was obtained using a self-control scale modified by (Ghufroon & Rini, 2010), namely: behavioral control, cognitive control, and decisional control and a fear of missing out (FOMO) scale based on aspects proposed by Przybylski, Murayama, DeHaan and Gladwell (2013). The results of the correlational test were carried out using Product Moment correlation and obtained a correlation coefficient of -0.380 with a sig value. = 0.000 ($p < 0.01$), which means there is a negative relationship between self-control and the tendency to fear of missing out in teenagers who are active users of Tiktok social media.

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial yang pesat di era globalisasi saat ini, diikuti dengan kemajuan teknologi yang terus meingkat telah mempermudah individu atau kelompok dalam mengakses informasi dan segala sesuatu yang diketahui menjadi mudah diterima (Abel, Buff, & Burr, 2016). Media sosial sendiri adalah sebuah *platform* yang dapat dimanfaatkan untuk memungkinkan pengguna agar dapat berinteraksi, membagi konten, dan menghubungkan teman serta keluarga dalam berbagai informasi, serta berkomunikasi dari jarak jauh (Ratnamulyani & Maksudi, 2018). Aplikasi media sosial menjadi salah satu metode komunikasi yang sering digunakan oleh remaja saat ini. Remaja dominan sebagai pengguna utama media sosial, karena mereka tumbuh dan berkembang di era di mana informasi dari jarak jauh (Ratnamulyani & Maksudi, 2018). Aplikasi media sosial menjadi salah satu metode komunikasi yang sering digunakan oleh remaja saat ini. ke(Wahyunindya & Silaen, 2021). Terdapat beberapa media sosial yang sedang berkembang, yaitu Instagram, Twitter, Facebook, Youtube, dan Tiktok.

Tiktok adalah sebuah media sosial yang masih tergolong baru namun mendapatkan popularitas di Indonesia. Hal ini terbukti dengan posisinya yang menjadi aplikasi paling populer pada bulan Maret 2020 (Massie, 2020). Tiktok kini menjadi salah satu *platform* media sosial terbesar berdasarkan jumlah penggunaannya, melampaui media sosial lain yang telah ada lebih lama seperti *Snapchat*, *Pinterst*, dan *Twitter*, dengan 42% pengguna Tiktok merupakan Generasi Z, yaitu mereka yang berusia sekitar 18 hingga 24 tahun, dengan jumlah pengguna aktif bulanan melebihi 1,39 miliar di seluruh dunia pada kuartal 1 tahun 2022 memberikan kesempatan bagi pengguna untuk menikmati hiburan dan mendapatkan informasi melalui fitur berbagi video singkat (Subagiyo & Aeshthetika, 2023). Beberapa fitur, seperti berbagai pilihan filter dan fitur pengeditan, memungkinkan pengguna untuk menciptakan konten yang menarik dan inovatif. Di samping itu menurut Rahmayani (2021) algoritma Tiktok memungkinkan pengguna melihat video yang cocok dengan minat mereka melalui halaman *for your page* (FYP), yang meningkatkan pengalaman pengguna dengan konten yang relevan dan populer. Penggunaan media sosial Tiktok dapat menyebabkan ketergantungan pada penggunaannya. Perilaku tersebut berdampak pada pandangan negatif terhadap Tiktok, tetapi disisi lain, aplikasi ini juga memiliki aspek positif sebagai sarana untuk menyebarkan pendidikan dengan cara yang inovatif dan imajinatif di kalangan remaja (Firamadhina & Krisnani, 2021).

Menurut Santrok (2007) masa remaja adalah fase peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang melibatkan perkembangan biologis, kognitif, dan sosio emosional yang dimulai sejak usia 10-13 tahun dan berakhir ketika seseorang mencapai usia 18-22 tahun. Lebih lanjut, Hurlock (1980) menjelaskan remaja dianggap sebagai masa pencarian identitas diri, masa menuju kedewasaan, masa dimana remaja merasa bingung karena tidak dapat menentukan aktivitas yang berguna baginya, dan merasa penasaran mengenai hal-hal baru yang belum diketahuinya. Karena adanya faktor ini, remaja menjadi lebih mudah terpengaruh media sosial terutama *platform* Tiktok. Salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah kekhawatiran karena tidak mendapatkan informasi, sehingga memunculkan penggunaan yang terlalu berlebihan (Fathadika & Afriani, 2018).

Salah satu penyebab utama media sosial Tiktok menjadi populer dan sering digunakan karena dapat berinteraksi dengan teman sebaya serta merasa mudah diterima jika dibandingkan dengan dunia nyata, sehingga lebih memilih untuk tetap aktif di media sosial daripada berinteraksi di dunia nyata (Sari & Suryanto, 2016). Penelitian oleh Cahyono (2016) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa adanya kontrol diri memiliki dampak negatif yang nantinya membuat hubungan sosial menjadi terputus. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu yang menjadikan media sosial bukan lagi sebagai sarana untuk memperoleh informasi, melainkan sebagai wadah untuk membandingkan aktivitas berharga orang lain dengan pengalaman pribadi mereka, sehingga nantinya dapat menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan ketika tidak dapat mengetahui aktifitas orang lain. Situasi ini dapat mengakibatkan rasa cemas pada seseorang ketika mereka berpikir bahwa pengalaman yang dimiliki orang lain lebih berharga daripada pengalaman mereka sendiri. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Elhai (2016), penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan munculnya fenomena *fear of missing out*.

Fear of missing out (FOMO) adalah salah satu bentuk baru ketergantungan internet, terutama pada kelompok usia muda atau remaja, yang sebagian besar dipicu oleh penggunaan *smartphone*. Di Negara Cina, FOMO dikenal sebagai ketakutan yang dirasakan ketika tertinggal atau terlewatkan akan suatu informasi yang sedang *trend* pada saat itu. Istilah FOMO mulai digunakan untuk pertama kalinya pada tahun 2013 dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Przyblylsku et al. (2013). *Fear of missing out* (FOMO) didefinisikan juga sebagai rasa cemas dan gelisah yang melibatkan perasaan seseorang, ketika mengetahui jika teman sebayanya maupun orang lain sedang melakukan aktivitas yang menyenangkan atau peristiwa yang dianggap penting jika dibandingkan dengan aktifitas yang sedang dilakukannya pada saat itu, baik berupa informasi, pengalaman, barang yang dimiliki, dan tindakan yang dilakukan (JWT *Intelligence*, 2012).

Przyblylsku et al. (2013) sendiri mengatakan *fear of missing out* (FOMO) juga dapat mempengaruhi psikologis dengan membuat individu merasa tidak puas dengan hidupnya sendiri dan lebih fokus pada kehidupan orang lain, karena FOMO saat ini mencapai puncaknya pada kaum remaja dan orang dewasa awal, dimana mereka merasa bahagia ketika mereka bisa memenuhi kebutuhan mereka dalam menggunakan media sosial. Oleh karena itu, ketidakpuasan dalam pemenuhan kebutuhan lain sering kali dikaitkan dengan tingkat FOMO yang tinggi. Fenomena *fear of missing out* (FOMO) semakin banyak dijumpai, terutama di kelompok usia muda atau remaja. Dalam situasi penggunaan media sosial seperti Tiktok, individu yang mengalami FOMO umumnya akan mengakses aplikasi berulang kali agar tetap terhubung dengan informasi dan aktivitas yang sedang populer atau viral. Penyebab utamanya berasal dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Karena semakin canggih perkembangan aplikasi yang disediakan oleh *smartphone*, mendorong seseorang untuk terus menghabiskan waktunya dengan menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial, sehingga pada akhirnya individu akan semakin ketergantungan dengan internet, salah satunya ialah media sosial yang didalamnya terdapat banyak aplikasi yang dapat digunakan untuk menyenangkan diri sendiri (Lee Cho et al., 2018). Individu dapat dikatakan mengalami *fear of missing out*, jika individu tersebut merasa bahwa dirinya tidak dapat berhenti untuk bermain *smartphone* dalam mengakses media sosial, kemudian secara tidak langsung akan merasakan kekhawatiran akan kehilangan momen penting atau hal-hal yang sedang *trend*, yang terjadi di sekitarnya, seperti *trend* baju kekinian, makanan, alat *make-up*, hingga tempat wisata yang banyak dikunjungi oleh orang lain. Oleh karena itu individu perlu memiliki keterampilan dalam mengendalikan tindakan atau tingkah lakunya dengan aturan yang sesuai di masyarakat, dan aktifitas ini adalah kontrol diri (Putri et al., 2019).

Kontrol diri adalah kemampuan dan upaya individu dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan segala bentuk tindakan dalam dirinya untuk dapat mampu mengambil kendali diri menuju ke tindakan yang lebih positif dengan norma dan nilai yang berlaku, dengan kata lain dapat membentuk pengendalian emosi dalam diri individu (Puspitadesi, 2013). Penggunaan media sosial membutuhkan kemampuan untuk mengontrol diri agar dapat menghindari perilaku yang tidak sehat atau terlalu berlebihan saat menggunakan media tersebut. Sebab kontrol diri memungkinkan individu untuk lebih baik mengatur dan mengarahkan diri mereka pada sesuatu yang lebih positif (Shohibullana, 2014).

Berdasarkan uraian fenomena yang muncul dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai kontrol diri dan *fear of missing out* pada remaja yang aktif menggunakan media sosial, terutama Tiktok. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecenderungan *fear of missing out* di kalangan remaja dalam menggunakan media sosial Tiktok, semakin tinggi kontrol diri remaja dalam menggunakan media sosial Tiktok, maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang muncul. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri remaja, maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang muncul.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu, Kontrol diri sebagai variabel bebas dan *fear of missing out* (FOMO) sebagai variabel terikat.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja pengguna media sosial Tiktok dengan rentang usia 15-18 tahun dan memiliki akun media sosial Tiktok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel *purposive*, dimana dalam teknik ini pengambilan sampel digunakan dengan menggunakan beberapa pertimbangan sesuai dengan kriteria yang diteliti, sehingga jumlah sampel 101 remaja. Berikut data demografi Partisipan;

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	42,6%
	Perempuan	58	57,4%
	Total	101	100%
Usia	15 Tahun	6	5,9%
	16 Tahun	21	20,8%
	17 Tahun	54	53,5%
	18 Tahun	20	19,8%
	Total	101	100 %
Waktu Penggunaan Media Sosial TikTok	<1 Jam Permainan	12	12%
	3-4Jam Permainan	21	21%
	3-4 Jam Permainan	30	30%
	>4 Jam Permainan	38	37%
	Total	101	100%

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial Tiktok, Proses pengambilan data dengan menggunakan skala Psikologi, yaitu skala *fear of missing out* (FOMO), diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Zaitin Humaira (2022) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013), dengan nilai koefisien alpha sebesar 0,960. Sedangkan skala kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun dan dimodifikasi berdasarkan aspek kontrol diri Averill (Ghufron & Rini, 2010) yaitu: mengontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Pearson correlation* untuk menentukan hubungan antar kontrol diri dan kecenderungan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial TikTok, dengan perhitungan data menggunakan program *IBM SPSS versi 25.0 Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN
Hasil Uji Statistik Deskriptif

Tabel 2. Kategori Skala *Fear of Missing Out* (FOMO)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 19,72$	Sangat Rendah	2	2%
$19,72 < X \leq 25,34$	Rendah	21	21%
$25,34 < X \leq 34,96$	Sedang	39	38%
$34,98 < X \leq 42,58$	Tinggi	33	33%
$x > 42,58$	Sangat Tinggi	6	6%

Tabel 2. Menampilkan hasil kategorisasi variabel *fear of missing out*. Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 39 orang atau 38% dari total subjek, memiliki tingkat FOMO yang tergolong sedang. 6% lainnya termasuk dalam kategori yang sangat tinggi, partisipan dengan kategori tinggi berada pada persentase 33%, sedangkan 21% berada pada kategori rendah, sementara 2% sisanya yang memiliki FOMO dengan kategori sangat rendah.

Tabel 3. Kategori Skala Kontrol Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 27,86$	Sangat Rendah	1	1%
$27,86 < X \leq 34,88$	Rendah	34	33%
$34,88 < X \leq 41,9$	Sedang	28	28%
$41,91 < X \leq 48,92$	Tinggi	31	31%
$x > 48,92$	Sangat Tinggi	7	7%
Total		101	100%

Dapat dilihat dari hasil tabel analisis diatas, menurut pengukuran tingkat kontrol diri pada 101 subjek, dapat terlihat bahwa mayoritas partisipan memiliki kontrol diri pada tingkatan rendah dengan persentase 33%, sedangkan partisipan dengan kategori sangat tinggi 7%, partisipan dengan kategori tinggi dengan persentase 31%, partisipan dengan kategori sedang memiliki persentase 28%, dan 1% diantaranya memiliki tingkat kontrol diri yang sangat rendah.

Hasil Uji Asumsi
Uji Normalitas

Tabel 4. Uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*

		Unstandar dized Residual
N		101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.744143 05
	Most Extreme Differences	Absolute Positive Negative
Kolmogorov-Smirnov Z		.704
Asymp. Sig. (2-tailed)		.780 ^c

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,780 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 5. Uji Linearitas (*ANOVA Table*)

Interval	<i>Deviation from Linearity (f)</i>	Signifikansi	Keterangan Linieritas
<i>Fear of Missing Out</i> Kontrol Diri	1,257	0,222	linier.

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji linearitas F_{beda} menunjukkan nilai sebesar 1.257 dengan tingkat signifikansi = 0.222 ($p > 0.05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan linier yang signifikan antara kontrol diri dan *fear of missing out*.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 6. Uji Hipotesis (*Correlation Karl Pearson*)

		<i>fear of missing out</i>		
<i>Product Moment</i>	r	Sig.	Kesimpulan	
Kontrol diri	-0,380	0,000	Terdapat hubungan yang negatif	

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar -0,380 dengan tingkat sig. = 0,000 ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out* (FOMO). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah *fear of missing out* (FOMO) yang dimunculkan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka *fear of missing out* yang dimunculkan semakin tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *fear of missing out*, sebesar -0,380 dengan nilai sig. = 0,000 ($p < 0,01$), artinya

semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja maka semakin rendah *fear of missing out* yang dimunculkan. Hasil yang diperoleh peneliti didukung dengan penelitian oleh Farwati (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang negative antar kemampuan kontrol diri dan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja yang menggunakan media sosial Instagram. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja, semakin rendah kecenderungan mereka untuk merasakan *fear of missing out* saat menggunakan media sosial. Sebaliknya, semakin lemah kontrol diri maka semakin besar tingkat *fear of missing out* yang dialami remaja saat menggunakan media sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bloeman dan De Coninck (2020) bahwa perilaku berlebihan dalam menggunakan media sosial berhubungan dengan *fear of missing out*, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya rasa takut tersebut adalah kemampuan kontrol diri.

Kontrol diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan sosial media yang berlebihan, aspek yang terdapat dalam kontrol diri yaitu, *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Penelitian lain oleh (Aditomo & Retnowati, 2004) menemukan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan media sosial secara sehat dan sesuai dengan kebutuhan agar tidak mengalami ketergantungan. Menurut (Maza & Aprianty, 2022) bahwa media sosial menjadi faktor penting yang menyebabkan *fear of missing out*. Ketika remaja memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya dalam penggunaan media sosial, akan membatasi tingkah lakunya agar tidak berlebihan dan tetap sesuai dengan norma, sehingga mampu mengontrol emosi, pikiran dan perasaannya saat terhubung dengan orang lain di media sosial sehingga tidak menimbulkan perasaan cemas, takut dan khawatir akan tertinggal dengan peristiwa atau pengalaman orang lain di media sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, dengan jumlah 58 orang (57,4%), sedangkan laki-laki berjumlah 43 orang (42,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afdal, Alizamar, Sukmawati dkk (2019), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa perempuan lebih mendominasi penggunaan internet setiap hari dibandingkan laki-laki. Perbedaan dalam intensitas penggunaan internet terletak pada kecenderungan perempuan yang lebih sering menggunakan internet untuk keperluan *stalking*, *chatting*, dan berbelanja *online*. Di sisi lain, laki-laki cenderung memanfaatkan internet untuk bermain game *online*.

Penelitian ini menghasilkan data rata-rata remaja yang mengalami *fear of missing out* berada pada tingkat sedang yaitu, usia 17 tahun, namun masih ada remaja dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi pada usia 18 tahun meskipun hanya 22 orang (22%). Masa remaja sering kali terkait dengan keinginan yang kuat untuk terlibat dalam berbagai aktivitas yang menyenangkan, serta harapan untuk diakui dan mencari pengakuan diri, yang membuat mereka cenderung lebih fokus pada media sosial daripada kehidupan sehari-hari. Sebuah studi yang dilakukan oleh Kadri (2022) di Universitas Islam Riau menunjukkan bahwa kelompok usia 18-20 tahun cenderung mengalami perilaku *fear of missing out* (FOMO) yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa individu dalam rentang usia ini adalah mahasiswa yang merasa perlu untuk selalu mengikuti perkembangan kehidupan orang lain, dan menjadikan media sosial sebagai ajang perbandingan diri, karena merasa kehidupan media sosial lebih menyenangkan.

Berdasarkan intensitas penggunaan media sosial Tiktok menggunakan platform tersebut lebih dari 4 jam setiap hari, dengan total 38 partisipan (37%), di duga karena kontrol diri yang rendah, artinya apabila remaja tidak mampu mengendalikan dirinya maka penggunaan Tiktok yang berlebihan akan membawa dampak negatif bagi remaja tersebut. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Komala, Rafiyah, dan Witdiawati (2022), sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran menggunakan Internet selama lebih dari 5 jam per hari. FOMO cenderung lebih intens pada individu yang menghabiskan lebih dari 5 jam sehari di depan layar, hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan untuk terpisahkan dari *smartphone* dan media sosial. Mereka merasakan kecemasan ketika tidak terhubung ke internet, yang mendorong mereka untuk secara impulsif memeriksa perangkat mereka secara terus-menerus.

Kontrol diri partisipan yang berada pada tingkat tinggi sebanyak 31 partisipan (31%) yang berarti bahwa partisipan mampu meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial Tiktok. Kemudian sebanyak 34 partisipan (33%) berada pada kategori rendah yang dapat dipahami bahwa partisipan belum sepenuhnya mampu meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan media sosial Tiktok. Hal ini menunjukkan bahwa remaja belum sepenuhnya mampu mengendalikan, mengatur, dan meningkatkan kontrol diri dalam melakukan aktivitas penggunaan media sosial tiktok. Karena itu untuk mencegah *fear of missing out* yang disebabkan oleh penggunaan media sosial Tiktok yang berlebihan diperlukan kontrol diri yang baik dalam diri individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti mengenai hubungan negatif, sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja aktif pengguna media sosial Tiktok. Sebagian besar partisipan, pada variabel kontrol diri berada pada tingkat tinggi dan sedang, serta sebagian kecil berada pada tingkat rendah. Sementara pada variabel *fear of missing out*, sebagian kecil partisipan berada pada tingkat rendah, sebagian lainnya berada pada tingkat sedang dan sebagian berada pada tingkat tinggi. Hal ini mengindikasikan kontrol diri dan kecenderungan *fear of missing out* saling terkait. Ketika remaja kurang dapat mengontrol diri dengan baik dalam mengakses media sosial Tiktok, mereka akan mengalami *fear of missing out*.

Saran peneliti bagi remaja yang menggunakan media sosial Tiktok agar melakukan beberapa langkah, seperti menonaktifkan notifikasi dari aplikasi tersebut dan memanfaatkan fitur alarm atau timer di ponsel guna membatasi serta mengatur durasi penggunaan media sosial, agar tidak berdampak buruk bagi individu itu sendiri. Peneliti juga menyarankan orang tua perlu menanamkan keyakinan kepada anak-anaknya bahwa masih banyak hal-hal yang menarik dan bermanfaat yang bisa di dapat secara *offline* dari pada terus menerus mengakses media sosial.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan fenomena-fenomena terkait *fear of missing out* (FOMO) dan kontrol diri. Disarankan juga untuk lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *fear of missing out* (FOMO), serta memperluas ukuran sampel penelitian agar data yang diperoleh menjadi lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- [2] Aditomo, A. dan Retnowati S. 2004. Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. 1, 1–15.
- [3] Afdal, A., Alizamar, A., Ildil, I., Sukmawati, I., Zikra, Z., Asmidir, I., & Haryani, H. (2019). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 295, 270–273.
- [4] Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>.
- [5] Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 9(1), 140-157.
- [6] 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- [7] Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 208-215. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5187-4.Ch054>.
- [8] Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [9] JWT Intelligence. (2012). Fear of missing out (FOMO). Now Your: JWTIntelligence Retrieved from Media Publication Database: <https://mediapublicationsdb.wordpress.com/2012/03/08/fomo-fear-of-missing-out-by-jwt-intelligence/>
- [10] Kadri, A. F. (2022). *Hubungan antara kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial*. Skripsi. Universitas Islam Riau.
- [11] Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati. (2022). Gambaran fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care (JNC)*. 5(1). 1-11. <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>.
- [12] Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., ... & Shin, Y. M. (2018). Psychological factors associated with smartphone addiction in south korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 38, 288-302.
- [13] Maza, S. & Apriyanti, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>.
- [14] 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. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- [15] Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan Antara Figur Kelekatan Orang Tua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(4).
- [16] Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap fear of

- missing out di kota palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129-148. <https://Jmb.Lipi.Go.Id/Jmb/Article/View/867>.
- [17] Rahmayani, M. M. (2021). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap perilaku kecanduan mahasiswa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6, 3328-3343. Retrieved from <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/3563>
- [18] Ratnamulyani, I. A., Maksudi, B. I. (2018). Peran media sosial dalam peningkatan partisipasi pemilih pemilih pemula di kalangan pelajar di kabupaten bogor. *Sosio Humaniora: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora*, 20(2), 154-161.
- [19] Sari, N. R., & Suryanto. (2016). Kecerdasan emosi, anonimitas dan cyberbullying (bully dunia maya). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://Doi.Org/10.30996/Persona.V5i01.741>.
- [20] Shohibullana, I. H. (2014). Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA (Ditinjau dari Lokasi Sekolah. *Cognicia*, 2(1).
- [21] Subagiyo N. A., & Aesthetika, N. M. (2023). Motives for using tiktok among communication studies students at muhammadiyah university of sidoarjo. *Jurnal Islam Muhammadiyah*, 5(2). 1-9, 2023, <https://doi:10.21070/jims.v5i0.1577>.
- [22] Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna bekasi utara. *Jurnal IKRA-ITH Humanoria*, 5(1), 51-58.