

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

(Skripsi)

Oleh

M. IKHSAN DWI SAPUTRA. E

1913052044



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh:

M IKHSAN DWI SAPUTRA E

Penelitian ini menemukan masalah *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Program Pengguna Media Sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Populasi penelitian ini sebanyak 150 mahasiswa dan sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala *Fear of Missing Out*. Teknik analisis data menggunakan korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh $r_{hitung} = -0,755 > r_{tabel} = 0,195$ yang signifikan pada taraf 0,05 kemudian dapat diartikan berkorelasi kuat dan hasil perhitungan menunjukkan hasil yang signifikan negatif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out*.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling, Kontrol Diri, *Fear of Missing Out*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN STUDENTS USING SOCIAL MEDIA AT THE FACULTY OF TEACHER AND EDUCATIONAL SCIENCES, UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

M IKHSAN DWI SAPUTRA E

This study identified a high level of Fear of Missing Out among university students. The purpose of this research was to determine the relationship between self-control and Fear of Missing Out among students enrolled in the Social Media Users Program at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. The population of the study consisted of 150 students, with a sample size of 100 students. Data collection techniques included a self-control scale and a Fear of Missing Out scale. The data were analyzed using the Product Moment correlation technique. The results showed a strong relationship between self-control and Fear of Missing Out, as indicated by the correlation coefficient value of $r_{count} = -0.755$, which is greater than $r_{table} = 0.195$, and significant at the 0.05 level. This suggests a strong negative correlation. The conclusion of this study is that the higher the level of self-control, the lower the level of Fear of Missing Out, and vice versa—the lower the self-control, the higher the Fear of Missing Out.

Keywords : *counseling guidance, Self Control, Fear of Missing Out.*

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

M IKHSAN DWI SAPUTRA E

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA
SOSIAL DI FAKULTAS KEGURUAN DAN
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **M Ikhsan Dwi Saputra E**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1913052044**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

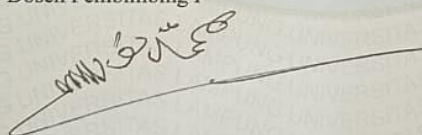
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

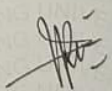
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

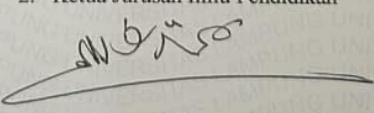
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., Msi.
NIP 197412202009121002

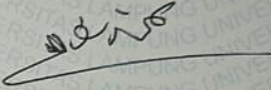

Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.
NIP 231402730930201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., Msi. 

Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I. 

Penguji : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., MA 



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 19670504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 08 Mei 2025

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M Ikhsan Dwi Saputra E
Nomor Pokok Mahasiswa : 1913052044
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : FKIP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung” adalah benar hasil karya penulis. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 08 Mei 2025

Peneliti



M Ikhsan Dwi Saputra E
NPM 1913052044

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama M Ikhsan Dwi Saputra lahir di Metro, Metro Timur, Lampung, pada tanggal 27 Juli 2000. Peneliti merupakan anak kedua dari tiga bersaudara pasangan bapak Edi Sutarto dan Sunti (Almh). Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti sebagai berikut:

1. SD Negeri 4 Metro lulus pada tahun 2012
2. SMP Negeri 4 Metro lulus pada tahun 2015
3. SMA Negeri 1 Metro lulus pada tahun 2018

Pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Iringmulyo, Kecamatan Metro Timur, Kota Metro. Peneliti juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 2 Metro.

MOTTO

“Ketika engkau sudah berada di jalan yang benar menuju Allah, maka berlailah. Jika sulit bagimu, maka berlari kecillah. Jika kamu lelah, berjalanlah. Jika itupun tidak mampu, merangkaklah. Namun, jangan pernah berbalik arah atau berhenti.”

(Imam Syafi`i)

“Belajarlh untuk mengerti, bahwa segala sesuatu yang baik untukmu tidak akan Allah izinkan pergi kecuali akan diganti yang lebih baik lagi.”

(Ali bin Abi Thalib)

“Kalau bukan kamu yang menguatkan dirimu sendiri untuk berjuang, mau siapa lagi yang bisa kamu andalkan?”

(Buku “Ada Tapi Tak Dianggap”)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur atas segala rahmat, nikmat dan karunia yang telah Allah Subhanahu Wa Ta`ala berikan sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya tulis ini dipersembahkan untuk :

Orang tua tercinta,

Bapak Edi Sutarto, Ibu Sunti (almh), dan Ibu Helyati

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya yang belum sempat saya bahagiakan semoga kalian bangga dengan perjuanganku, semoga kalian bahagia disana, semoga anak kalian ini kelak akan menjadi orang yang sukses dunia dan akhirat.

Saudara

Dupan dan Dzaki

Yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan untuk tetap bisa menyelesaikan skripsi ini.

Serta,

Keluarga besar mahasiswa Bimbingan Konseling 2019

Almamater tercinta Universitas Lampung

Sebagai tempat menimba ilmu pendidikan.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur Allah Subhanahu Wa Ta`ala yang memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial” sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penyusun skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta kerjasama berbagai pihak. Segenap kerendahan hati yang tulus peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I. P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Plt Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Umi Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan motivasi, bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, M.A., selaku Dosen Pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terima kasih atas ilmu pengetahuan, dukungan positif, dan pengalaman perkuliahan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling terkhusus kepada kalian yang bersedia dengan senang hati memberikan pengetahuan dan ilmunya kepada penulis. Terima kasih, semoga masa-masa skripsi kalian turut dimudahkan.
10. Kepada keluargaku serta kakak dan adikku untuk segala doa, dukungan serta semangatnya, terimakasih juga telah menjadi penenang dalam setiap kesulitan yang dihadapi.
11. Kepada Jon Adha, Bandrek, dan Bertus terimakasih sudah menjadi teman baik yang selalu mendukung, menginspirasi, serta memberikan pembelajaran dan langkah dalam banyak pengambilan keputusan hidup.
12. Untuk Hasan dan Andika yang sudah memberikan banyak masukan, arahan, dan menemani penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Untuk Kawan-kawanku Yadi, Iqbal, Novian, Akbar, Bagas, dan Dani terimakasih sudah menjadi teman dari awal perkuliahan hingga saat ini yang selalu menemani, mendukung, dan membantu proses penulis dalam menempuh perkuliahan hingga sampai skripsi ini selesai.
14. Kepada Hervina Arnetta terimakasih sudah menemani dari jenjang SMA sampai saat ini dengan memberikan semangat serta menemani dalam proses penyusunan skripsi ini.
15. Teman-teman bimbingan dan konseling angkatan 2019 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan yang telah kalian berikan dan

16. Kepada teman-teman KKN Kolaborasi Iringmulyo yang sudah memberikan pengalaman, canda tawa, serta kekompakan yang telah dilalui selama 40 hari masa bakti dan sampai saat ini.
17. Kepada keluarga PLP SMP Negeri 2 Metro yang sudah memberikan pembelajaran dalam mendidik siswa, kekompakan, serta pengalamannya.
18. Semua pihak yang membantu dalam proses perjuangan skripsi ini. Penulis mengucapkan banyak terimakasih semoga dengan bantuan dan dukungannya yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk kebaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 08 Mei 2025
Peneliti,

M Ikhsan Dwi Saputra
NPM 1913052044

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Kerangka Pikir.....	6
1.9 Hipotesis Penelitian.....	8
II. LANDASAN TEORI	9
2.1 Fear of Missing Out (FOMO)	9
2.1.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	9
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	11
2.1.4 Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	13
2.2 Kontrol Diri	14
2.2.1 Definisi Kontrol Diri	14
2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri	15
2.3 Media Sosial	17
2.4 Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial	18
2.5 Penelitian Relevan	19
III. METODE PENELITIAN	21
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.2 Metode Penelitian.....	21
3.3 Variabel Penelitian	21
3.4 Populasi dan Sampel.....	22
3.4.1 Populasi	22
3.4.2 Sampel.....	22
3.5 Definisi Operasional.....	23

3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	28
3.7.1 Uji Validitas	28
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	30
3.8 Teknik Analisis Data	31
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Prosedur Penelitian.....	36
4.1.1 Persiapan Penelitian	36
4.1.2 Pengumpulan Data	36
4.2 Hasil Penelitian.....	37
4.3 Pembahasan.....	44
V. KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kategori Jawaban Skala Kontrol Diri dan Fear of Missing Out.....	27
3.2 Nomor Item Indikator Skala Kontrol Diri	28
3.3 Nomor Item Indikator Skala <i>Fear of Missing Out</i>	29
3.4 Hasil Uji Validitas	31
3.5 Kriteria Reliabilitas.....	33
3.6 Hasil Perhitungan Reliabilitas	33
3.7 Hasil Uji Normalitas	34
3.8 Hasil Uji Homogenitas	35
3.9 Hasil Uji Linieritas	35
3.10 Interpretasi Koefisien Korelasi	36
4.1 Hasil Nilai Korelasi	39
4.2 Data Deskriptif Kontrol Diri.....	40
4.3 Rumus Kategori Kontrol Diri	41
4.4 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri.....	41
4.5 Data Deskriptif Fear of Missing Out	42
4.6 Rumus Kategori Fear of Missing Out.....	43
4.7 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out	43
4.8 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	8
3.1 Variabel Penelitian.....	24
3.2 Hasil Perhitungan Korelasi	37
4.1 Hasil Kontribusi Korelasi.....	40
4.2 Diagram Frekuensi Kontrol Diri	42
4.3 Diagram Frekuensi Fear of Missing Out.....	44
4.4 Diagram Frekuensi Kontrol Diri dan Fear of Missing Out	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Validitas Penilaian Ahli	58
2. Penilaian Uji Ahli Instrumen Kontrol Diri	59
3. Penilaian Uji Ahli Instrumen <i>Fear of Missing Out</i>	64
4. Hasil Analisa Uji Validitas.....	71
5. Hasil Analisa Uji Reliabilitas.....	74
6. Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri	77
7. Kisi-Kisi Instrumen <i>Fear of Missing Out</i>	78
8. Instrumen Penelitian.....	79
9. Data Tabulasi Skala Kontrol Diri.....	84
10. Data Tabulasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	88
11. Hasil Uji Normalitas	92
12. Hasil Uji Homogenitas	93
13. Hasil Uji Linearitas	94
14. Hasil Uji Hipotesis	95
15. Distribusi R_{tabel} Signifikansi 5% dan 1%	96

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Internet merupakan kemajuan teknologi dan komunikasi menjadi bentuk evolusi yang sangat mempengaruhi manusia. Terlihat bahwa internet telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan 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).

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

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

Generasi post-millennial sering juga disebut dengan *iGeneration* atau generasi internet, generasi ini memiliki beberapa kesamaan dengan generasimillennial, namun generasi post-millennial memiliki kelebihan yaitu menjadi generasi yang *multi tasking* atau generasi yang mampu mengaplikasikan beberapa aktivitas yang dilakukan pada satu waktu secara bersamaan; contohnya, membuka sosial media menggunakan gadget, dan browsing menggunakan Komputer (PC) dan mendengarkan musik menggunakan *headset*, dimana kebanyakan kegiatan yang dilakukan melibatkan dunia maya. Sejak dini generasi ini sudah dikenalkan dengan kecanggihan teknologi dan akrab dengan *gadget* yang canggih sehingga tanpa disadari hal ini berpengaruh terhadap kepribadian individu. (Putra, 2016).

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

Menurut survey yang dilakukan tahun 2019-2020 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), ditemukan bahwasanya penggunaan internet di Indonesia 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 di kehidupan mereka sehari - hari.

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

Peneliti melakukan penggalan data awal pada bulan Oktober 2022, menggunakan metode wawancara kepada sepuluh Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Didapati hasil dari sepuluh responden

tersebut memiliki kaitan erat terhadap media sosial. Responden mengatakan bahwa mereka dapat meluangkan waktu dalam sehari hingga lima sampai enam jam untuk membuka media sosial. Dari wawancara tersebut, responden mengaku bahwa mereka sulit mengontrol diri dalam penggunaan media sosial dan beberapa responden mengaku dalam penggunaan media sosial sampai menghambat aktivitas sehari-hari mereka.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, didapati beberapa media sosial yang sering diakses oleh mahasiswa yaitu Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube. Saat ini, media sosial tidak lagi 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* (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Media sosial bukan hanya sebagai media untuk mencari informasi, namun memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk mengetahui aktivitas yang orang lain kerjakan. Hal ini berdampak pada individu itu sendiri dengan membandingkan kegiatannya dengan kegiatan yang orang lain kerjakan, sehingga akan menyebabkan munculnya kecemasan dan ketakutan apabila tidak bisa mengetahui aktivitas orang lain lakukan di media sosial maupun kehidupan sehari-hari hal ini yang biasa disebut dengan *Fear of Missing Out* (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Przybylski, dkk (2013) mengemukakan bahwa *Fear of Missing Out* adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. *Fear of Missing Out* merupakan salah satu bentuk dari kecemasan yang ditandai juga dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang dilakukan oleh orang lain terutama melalui media sosial.

Fear of Missing Out memiliki kecenderungan dimana seseorang akan terlihat gelisah, cemas dan sedih jika ia tidak memainkan *smartphone* apalagi jika individu tersebut telah memiliki perasaan yang tidak biasa, tidak semestinya dan perilakunya menjadi ketergantungan terhadap seseorang (Pavithra, dkk, 2015). Salah satu faktor dari *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu, banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, hal ini akan membuat individu selalu ingin mengetahui perkembangan informasi yang ada setiap saat, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial, dan ini akan berdampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk dapat mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial (Wulandari, 2020).

Menurut Putri (2019) tingginya ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial, telah berubah sebagaimana fungsi dari media sosial itu sendiri menjadi wadah untuk menghabiskan waktu bahkan untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas diri sendiri demi mengetahui kegiatan yang orang lain lakukan. *Fear of Missing Out* (FOMO) ini bisa berdampak buruk bagi kehidupan remaja, hal ini seperti yang dikatakan oleh Setiadi dan Agus (2020) bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah dampak negatif dari penggunaan jejaring sosial secara berlebihan yang mengakibatkan terjadinya tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Apabila ketakutan ini terus dibiarkan maka seseorang akan lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, dan mempunyai keinginan untuk terus melihat postingan orang lain sehingga menimbulkan ketidakpuasan atas kehidupan dirinya. Oleh karena itu perlu adanya kemampuan untuk mengatur perilaku sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat dan aktivitas tersebut adalah kontrol diri (Putri dkk, 2019).

Kontrol diri merupakan kemampuan yang seseorang miliki dalam membimbing, mengatur perilakunya, dan dapat mengendalikan diri atas kemauan dirinya yang tidak sesuai berdasarkan aturan yang dijadikan nilai masyarakat (Puspitadesi, dkk 2013). Kontrol diri menurut Tangney (2004) merupakan kemampuan seseorang untuk menentukan perilakunya sesuai standar moral, nilai serta aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Berdasarkan menurut Averill (Ghufron & Rini, 2010) kontrol diri dapat 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. Remaja yang memiliki kontrol diri baik yaitu remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat seperti dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling ketergantungan satu sama lain, hal ini dianggap wajar karena tingginya kebutuhan afiliasi pada remaja, karena pada masa remaja memiliki keinginan yang besar untuk melakukan interaksi sosial (Rinjani & Firmanto, 2013).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka hal ini mendorong peneliti untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan beberapa uraian yang ada pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

- a. Terdapat mahasiswa yang takut jika tidak terlibat dalam suatu kegiatan dan tertinggal oleh teman sebayanya.
- b. Terdapat mahasiswa merasa tidak puas dengan hidupnya sendiri karena merasa tidak bermakna atau seberwarna hidup orang lain yang terlibat di media sosial.
- c. Terdapat mahasiswa yang sulit fokus pada tugas di kehidupan nyata.
- d. Terdapat mahasiswa yang cenderung tergoda oleh media sosial dan mengabaikan waktu yang berlebihan disana.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah “Hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dapat dibuat rumusan masalah "Adakah Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung".

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini mendapat dampak positif, terutamadapat berguna untuk referensi peneliti selanjutnya. Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna untuk referensi penelitian yang akan datang, khususnya untuk penelitian pada bidang keilmuan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO), dan diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO).

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil dari Penelitian ini diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk lebih memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menggunakan media sosial, sehingga meminimalisir terjadinya *Fear of Missing Out* (FOMO).

1.7 Kerangka Fikir

Penelitian ini merupakan Hubungan antara Kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Rendahnya kontrol diri mahasiswa pada penggunaan media sosial sangat mempengaruhi terjadinya *Fear of Missing Out*.

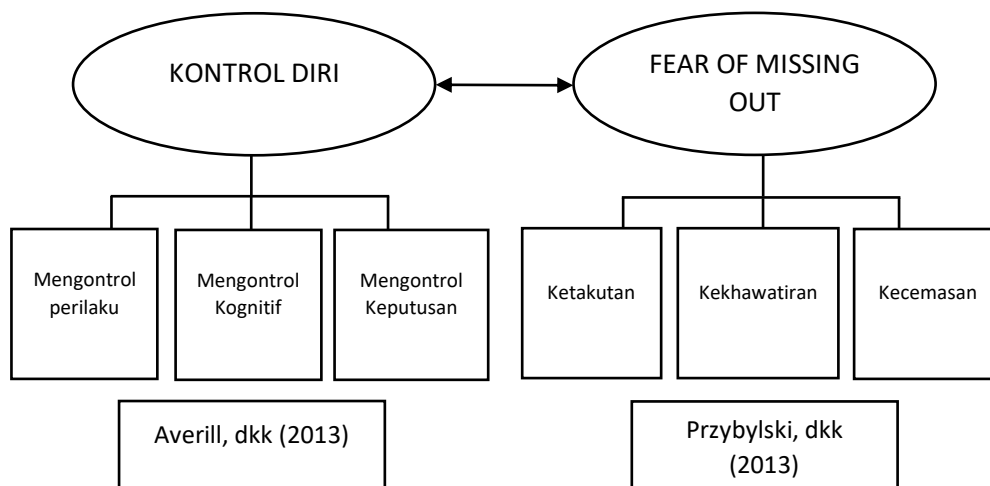
Banyaknya stimulus dalam mendapatkan informasi akan membuat seseorang akan merasa selalu ingin mendapatkan informasi terbaru (*up to date*), rendahnya kontrol diri seseorang dapat menimbulkan perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial sehingga akan menimbulkan *Fear of Missing Out*, terlebih mahasiswa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

Kontrol diri dan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial saling berhubungan. Kontrol diri digambarkan sebagai kendali diri individu dalam mengatasi keluhan negatif, sehingga dapat menjadikan keadaan menjadi lebih baik (Averill (Puspitadesi, dkk 2013).

Maka 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. Dengan demikian sangat penting menanamkan kontrol diri untuk mencegah terjadinya *Fear of Missing Out*.

Menurut hasil penelitian terdahulu (Zaitin Humaira, 2022) dengan judul “Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa UIN AR-RANIRY Banda Aceh” yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka semakin rendah *Fear of Missing Out* yang dimunculkan, sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* yang dimunculkan.

Dalam hal ini peneliti memiliki suatu kerangka berfikir yang dapat memberikan gambaran antar variable yang akan diteliti, sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir Penelitian

1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data Sugiyono (2017:95). Ada dua macam hipotesis yaitu H_0 dan H_a . Hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara variable independent (X) dan Variable dependen (Y). Sedangkan Hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) yang diteliti. Jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : “Tidak adanya hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”

H_a : “Adanya hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Fear of Missing Out* (FOMO)

Pada bab ini peneliti akan membahas tentang *Fear of Missing Out* itu sendiri seperti definisi dari *Fear of Missing Out*, aspek-aspek dari *Fear of Missing Out*, faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out*, juga dampak *Fear of Missing Out*.

2.1.1 Definisi *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of Missing Out didefinisikan sebagai rasa cemas yang menyertakan perasaan semacam kehilangan atau tertinggal jika orang lain melakukan sesuatu atau peristiwa yang dirasa sangat penting atau berharga jika dibandingkan dengan apa yang dilakukannya saat itu (Przyblylski, dkk, 2013). *Fear of Missing Out* juga dijelaskan sebagai 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).

Pengertian lainnya, terjadinya *Fear of Missing Out* ditandai dengan munculnya rasa takut saat ketertinggalan atas sesuatu yang penting sehingga dipandang tidak kekinian. *Fear of Missing Out* juga dijelaskan dengan teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) yang menjelaskan jika seseorang tidak terpenuhi kebutuhan dasar psikologi akan *self* pada dirinya, hal tersebut membuat terjadinya *Fear of Missing Out* oleh individu tersebut.

Sedangkan Menurut Przyblyski (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*, hal ini disebabkan karena kebiasaan seseorang dalam menggunakan media sosial bersamaan dengan melakukan aktivitas yang membutuhkan kefokusannya seperti saat pelajaran berlangsung dan mengemudi.

Dampak yang di timbulkan dari adanya *Fear of Missing Out* itu sendiri rasa kehilangan atau rasa tersisihkan jika tidak mengetahui informasi dan peristiwa penting yang berhubungan dengan orang-orang dan dapat memunculkan stress oleh individu tersebut. Hal ini yang mendasari perspektif determinasi sosial dengan menjelaskan bahwa media sosial berpengaruh dalam hal membandingkan setiap individu mengenai kesejahteraan maupun kebahagiaan pada seseorang. Media sosial merupakan tempat dimana untuk orang lain leluasa 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 (Przyblyski, dkk, 2013).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan *Fear of Missing Out* merupakan rasa takut seseorang alami saat tidak mengetahui informasi penting mengenai orang-orang, apalagi jika seseorang itu tidak ikut serta dan tidak dapat berhubungan langsung dengan orang-orang tersebut. Hal ini diindikasikan pada kemauan seseorang agar dapat mengetahui dan ikut serta dengan apa yang dilakukan oleh orang lain.

2.1.2 Aspek-Aspek *Fear of Missing Out* (FOMO)

Aspek-aspek *Fear of Missing Out* menurut Przyblyski, dkk (2013) yaitu:

- a. Ketakutan, ketakutan adalah keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, dan pengalamannya.
- b. Kekhawatiran, kekhawatiran adalah perasaan tidak diterima oleh lingkaran sosial yang membuat individu berusaha untuk menampilkan citra diri yang

sesuai dengan lingkaran sosial yang luas.

- c. Kecemasan, kecemasan adalah banyaknya informasi disosial media yang membuat individu merasa ingin terus mengakses sosial media untuk terus terhubung dengan orang lain.

Aspek-aspek Fear of Missing Out berdasarkan data JWT Intelligence (2012), yaitu:

- a. Perasaan takut kehilangan terhadap informasi terbaru yang ada di internet. Perasaan ini akan muncul ketika individu tidak mendapatkan informasi apapun di internet maupun media sosial.
- b. Perasaan gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain menggunakannya. Jika individu yang mengalami Fear of Missing Out (FOMO) maka ia tidak ingin ketinggalan apapun melebihi individu yang lainnya.
- c. Perasaan tidak aman karena tertinggal informasi yang tersebar diinternet. Individu pada aspek ini akan tergantung terhadap media sosial atau internet, yang mana individu sudah menyerah pada kenyamanannya tersebut.

Dari apa yang dipaparkan di atas, peneliti merujuk ke aspek Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) dimana aspek-aspek dalam *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Alasan peneliti memilih aspek tersebut dalam penelitian yang akan dilakukan adalah karena aspek ini sering digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk menjelaskan aspek *Fear of Missing Out* (FOMO) secara kompleks. Selain itu, aspek tersebut lebih relevan dengan konteks yang akan diteliti.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

JWT Intelligence (2012) menyebutkan ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya *Fear of Missing Out*, yaitu:

- a. Keterbukaan informasi di media sosial

Gadget, sosial media, bahkan fitur membagikan lokasi sebenarnya membuat hidup menjadi lebih terbuka dan leluasa terlihat dari peristiwa yang terjadi disekitar kita.

Beranda dari sosial media selalume muat informasi yang baru diunggah, terkini dan yang sering menjadi topik pembicaraan, gambar bahkan video terbaru. Hal tersebut merubah budaya masyarakat yang sifatnya tertutup dan privasi berubah menjadi terbuka.

b. Usia

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWT Inteliigence (2012), usia 13-33 tahun adalah usia yang cenderung mempunyai Fear of Missing Out tingkat tertinggi. Kelompok masyarakat tumbuh dimana teknologi masyarakat terampil dalam mengakses teknologi seperti internet. 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 dalam berupayamenjalankan suatu hal seperti tindakan, berbicara bahkan menyelusuri persoalan yang menegaskan jika individu merasa lebihunggul dibanding dengan individu lain. *Fear of Missing Out* dapat timbul lantaran terdapat pengaruh kemauan yang berlebihan untuk menjadi unggul dibanding orang lain. 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 dapat mengetahuinya. Masalah ini menyebabkan rasa ketertinggalan untuk seseorang jika keberadaannya tidak ada pada peristiwa itu.

e. Kondisi deprivasi relatif

Kondisi deprivasi relatif merupakan keadaan bahwa rasa tidak puas pada individu ketika ia membuat perbandingan dengan kondisi yang dialaminya dengan kondisi orang-orang lain. Teori perbandingan sosial dari Festinger (Eddleston, 2009)

menyatakan seseorang membuat evaluasi dan membuat perbandingan dirinya dengan orang-orang lain. Ketika para pengguna media sosial saling membuat perbandingan mengenai kondisi dirinya dengan orang lain maka timbulah rasa kehilangan dan kecewa atas yang dimilikinya.

f. Banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi

Di era yang serba digital ini, sangat memungkinkan seseorang untuk terus dibanjiri dengan topik-topik menarik tanpa perlu adanya usahakeras untuk mendapatkannya. Pada sisi lain timbulnya informasi-informasi yang ada mengakibatkan keingintahuan untuk tetap mengikuti perkembangan terkini. Keinginan untuk terus mengikuti perkembangan saat inilah yang mengakibatkan munculnya *Fear of Missing Out*.

2.1.4 Dampak Fear of Missing Out

Menurut Prsybylski, dkk (Putra, 2018) menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* sangat berkorelasi pada suasana hati serta kepuasan diri yang rendah pada kebutuhan dasar psikologis individu dalam hal otonomi, kompetensi, serta relasi. Hal ini menyebabkan kurang mampunya individu dalam mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu yang ada pada dirinya. Sehingga dampak yang ditimbulkan berhubungan dengan ketidakmampuan dalam perilaku dan emosi. *Fear of Missing Out* membuat individu selalu merasa terikat dengan media sosial bahkan dapat membuat individu menjadi kesulitan tidur (Adams, dkk 2016). Hal ini dikarenakan individu merasa takut dan cemas ketika melewatkan waktu untuk membuka media sosial dan orang lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya sendiri, sehingga individu selalu ingin terkoneksi dengan media sosialnya.

Menurut Alt (2015), menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* sangat berhubungan dengan minimnya motivasi belajar pada seseorang. Sebaliknya, rendahnya *Fear of Missing Out* pada diri individu akan membuat individu tersebut menjadi tidak stres dalam menggunakan media sosial, karena individu tersebut mampu memahami dampak positif dan dampak negatif dalam menggunakan media sosial, tidak mudah sensitif dengan kegiatan orang lain dalam penggunaan media sosial, dan tidak

menghiraukan umpan balik yang diberikan orang lain dalam unggahannya (Beyes,dkk 2016).

2.2 Kontrol Diri

Dalam bab ini, peneliti fokus membahas tentang definisi kontrol diri dan aspek-aspek yang mempengaruhi kontrol diri dan aspek kontrol diri.

2.2.1 Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri menurut Averill (Puspitadesi, dkk 2013) yaitu bagian dari mengatur diri sendiri dalam menangani tingkah laku yang tidak wajar, agar bisa membuat kondisi berada pada kebaikan. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur, memimpin bahkan menuntun tingkah laku juga memilikikemampuan dalam mengendalikan diri atas keinginannya yang tidaksesuai dengan aturan yang ada (Puspitadesi, dkk 2013).

Kontrol diri berdasarkan teori Skinner melingkupi beberapa hal 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 dirancangsehingga individu memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang di kerjakan dan yang tidak dikerjakan (Nurhajjah, 2016).

Gottfredson dan Hirchi (Shohibullana, 2014) mengungkapkan kontrol diri ialah keahlian yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan tindakan yang berulang dan mengikuti emosi sesaat. Shohibullana (2014) menyebutkan bahwa kemampuan mengontrol diri ini akan terus berkembang seiring bertambahnya usia.

Goldfried, dkk (Aini, dkk 2011) menjelaskan bahwa kontrol diri ialah kemampuan untuk mengatur, membimbing, menata dan mengarahkan pada konsekuensi positif. Selain itu, kontrol diri adalah sifat dari kepribadian individu yang antara individu satu dengan yang lainnya tidaklah sama. Calhoun dan Acocella (PuspitaDesi, dkk. 2013) mengatakan kontrol diri menjadi pengaruh seseorang dalam mengatur fisik, perilaku dan proses psikologis. Atau sekumpulan proses guna mengikat dirinya.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan

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

2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (Ghufro dan Rini, 2013), yaitu:

a. Kontrol Perilaku (*Behavioural Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan 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 (*Cognitive Control*)

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 (*Decisional Control*)

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 sekitarnya.

Berdasarkan data Smet (Aprillia, 2019), kontrol diri memiliki 5 aspek yaitu:

a. *Behavioral control* (kontrol perilaku)

yaitu kemampuan individu untuk menetapkan keputusan bertujuan mengurangi penyebab stres, mungkin tindakan tersebut bisa meminimalisir tingkat konflik dan mencegah timbulnya masalah.

b. *Cognitive control* (kontrol kognitif)

yaitu kemampuan individu dalam proses berfikir saat menyelesaikan masalah. Persoalan tersebut bisa dilaksanakan jika pikiran dapat focus pada suatu masalah, mudah atau situasinya tidak sama dengan situasi yang dijalani.

c. *Decisional control* (kontrol keputusan)

merupakan kebebasan yang seseorang miliki untuk menetapkan keputusan lain atau menyediakan pilihan alternatif.

d. *Informational control* (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. *Retrospective control* (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 uraian diatas maka dapat disimpulkan, kemampuan kontrol diri merupakan suatu keadaan individu dalam mengarahkan, mengendalikan,

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

2.3 Media Sosial

Terus berkembangnya teknologi yang diiringi oleh pesatnya kemunculan media sosial, membuat pengguna (*user*) pada aplikasi berbasis internet mampu membagikan, ikut serta dan menjadi *content creator* yang mampu mengakses jejaring sosial, wiki, maupun forum yang didukung dengan multimedia yang semakin canggih, sehingga membuat internet serta media online menjadi satu kesatuan yang sulit untuk dipisahkan, dan mengarahkan pada sesuatu yang baru. Eisenberg (Pakuningjati, 2015) menjelaskan definisi media sosial dengan lebih efektif dan dapat dipahami dengan mudah sebagai platform online yang digunakan dalam berinteraksi, berkolaborasi, dan menciptakan atau berbagai konten digital.

Media sosial dalam istilah nonteknologi merupakan sebuah cara individu dalam berbagai ide, konten serta hubungan secara online (Pakuningjati, 2015). Media sosial digunakan untuk sarana berinteraksi oleh penggunanya untuk mempermudah dan memperoleh informasi yang lengkap dan *up to date*. Perkembangan media sosial menjadi media baru yang banyak diminati, hingga sekarang media sosial sangat dibutuhkan dan menjadi suatu yang sangat penting dan tidak asing lagi dikalangan masyarakat. Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya dikalangan remaja, hal ini dikarenakan mereka dilahirkan ditengah-tengah pesatnya perkembangan teknologi khususnya media sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa media sosial ialah suatu platform online yang digunakan sebagai sarana berinteraksi antar penggunanya serta mempermudah dalam memperoleh informasi yang lengkap dan *up to date*.

2.4 Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Przyblylski, dkk (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai sebuah kekhawatiran yang perpasif ketika individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan daripada individu yang ikut serta dan bercirikan pada munculnya dorongan agar tetap berhubungan dengan aktivitas oleh orang lain didunia virtual.

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

JWT Intelligence (2012) menyebutkan bahwa terdapat enam faktor pendorong yang mempengaruhi terjadinya FOMO, yaitu: keterbukaan informasi dimedia sosial, usia, *social one-upmanship*, peristiwa yang disebarkan melalui fitur *hashtag*, Kondisi deprivasi relatif, Banyak stimulus dalam mendapatkan informasi.

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

2.5 Penelitian Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan sebagai berikut:

- a. Zaitin Humaira pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh”. Setelah dilakukan uji korelasi product moment dari Pearson, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,884 dengan taraf signifikansi (p) hitung sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan (p) tabel 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka semakin rendah *Fear of Missing Out* yang dimunculkan, sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* yang dimunculkan.
- b. Bernadeta Intan Hanto Purwantari pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa”. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out*, kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hasil hipotesis yang signifikan ditunjukkan dengan nilai korelasi R sebesar 0,830, nilai F sebesar 6,3,144 dengan nilai $p < 0,01$. melalui nilai tersebut diketahui bahwa kedua variabel prediktor memiliki hubungan dengan variabel terikat. Hipotesis minor yang pertama adalah ada hubungan positif antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial. Penelitian ini juga secara konsisten menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *Fear of Missing Out* dan kecanduan media sosial. Hasil pengujian hipotesis minor pertama memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel FOMO dengan kecanduan media sosial adalah $r_{X1Y} = 0,797$ dengan nilai signifikansi $p < 0,01$. Koefisien korelasi bernilai positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FOMO dengan kecanduan media sosial, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* maka akan semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial.

- c. Nadya Akmalia Rasyida pada tahun 2020 “Hubungan Antara *Self- Control* dan *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Internet (*Internet Addiction*)”. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,1 serta proporsi hubungan antara variabel *self control* dan *Fear of Missing Out* dengan kecanduan internet adalah sebesar 31,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Self Control* dan *Fear of Missing Out* dengan kecanduan internet
- d. Anisa Fathan Kadiri pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau”. Pada penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa 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 dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa aktif. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi kontrol diri maka akan rendah pula tingkat *Fear of Missing Out*, begitu pula sebaliknya.
- e. Zlavia Melia Nur Islami pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh *Fear of Missing Out*, Kontrol Diri, Narsisme, dan Strategi Koping Terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek”. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *Fear of Missing Out* secara signifikan mempengaruhi adiksi media sosial dengan arah koefisien regresi positif. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *Fear of Missing Out* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk memiliki adiksi terhadap media sosial.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang beralamatkan di Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung. Waktu penelitian ini yaitu pada semester genap tahun ajaran 2022/2023.

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode kuantitatif korelasional bertujuan untuk menguji keterkaitan antara variabel satu dengan variabel lain (Azwar, 2012). Dengan studi korelasional peneliti dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan ada tidaknya efek variabel satu terhadap variabel lain. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut (Sugiyono 2015) adalah atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Terdapat dua variabel pada penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini ialah:

Variabel Bebas (X) = Kontrol Diri Variabel

Terikat (Y) = *Fear of Missing Out*



Gambar 3.1 Variabel Penelitian

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan tahun 2020 dan 2021, yang berjumlah 4920 mahasiswa di Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3.4.2 Sampel

Sampel yang representative adalah sampel yang benar-benar mewakili dari seluruh populasi. Jika populasi bersifat homogen, sampel bisa diambil dari populasi yang mana saja, namun jika populasi bersifat heterogen dari populasi tersebut, maka sampel harus mewakili dari setiap bagian yang heterogen dari populasi tersebut sehingga hasil penelitian dari sampel dapat terpenuhi terhadap setiap anggota populasi. Karena populasi dalam penelitian ini bersifat homogen, maka sampel yang diambil oleh peneliti bisa dari populasi mana saja. Pengambilan sampel menggunakan metode nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling. Teknik ini memilih sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu mengacu pada kriteria sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Kuesioner dibagikan kepada sampel yang disusun berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf 5%. Adapun kriteria yang harus dipenuhi oleh sampel adalah:

- a. Mahasiswa aktif yang mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kontrol diri.
- b. Mempunyai akun terkait media sosial
- c. Menggunakan media sosial lima sampai enam jam dalam sehari

Berdasarkan syarat sampel diatas, peneliti menetapkan sampel penelitian adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung angkatan 2020 dan 2021 berjumlah 100 mahasiswa.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang bisa diamati (Azwar, 2015). Adapun definisi dari setiap variabel adalah:

a. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Tinggi atau rendahnya kontrol diri pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kontrol diri dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (Ghufro dan Rini, 2010) yaitu:

- 1) Kontrol perilaku, adalah kesiapan terhadap kondisi yang bisa merusak dan mengubah kondisi menjadi kurang baik.
- 2) 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.
- 3) Kontrol pengambilan keputusan, adalah keahlian individu untuk menetapkan suatu keputusan yang berdasarkan keinginannya.

b. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) adalah perasaan khawatir, cemas, serta ketakutan yang dirasakan individu ketika individu tersebut tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan orang lain yang menarik. Tinggi atau rendahnya FOMO dalam penelitian ini diukur menggunakan skala

yang dikembangkan dari aspek-aspek menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (Przybylski, dkk 2013) yaitu:

- 1) Ketakutan, adalah keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika seseorang sedang terhubung atau tidakterhubung pada suatu kejadian, dan pengalaman.
- 2) Kekhawatiran, adalah perasaan tidak diterima oleh lingkaran sosial yang membuat individu berusaha untuk menampilkan citra diri yangsesuai dengan lingkaran sosialnya yang luas.
- 3) Kecemasan, adalah banyaknya informasi disosial media membuat individu merasa ingin terus mengakses sosial media untuk terus terhubung dengan orang lain.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menggunakan kuesioner (skala) dalam pengumpulan data. Kuesioner merupakan suatu metode pengumpulan data secara tidak langsung yang mana peneliti tidak langsung menanyakan pertanyaan kepada responden. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti tahu dengan siapa variabel akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2015). Instrumen atau alat pengumpulan datanya berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan atau pernyataan-pernyataan yang harus dijawab atau direspon oleh responden. Kuesioner ini digunakan bertujuan untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada pengguna media di sosial Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Kuesioner disusun dengan model skala Likert yang dapat dipakai untuk mengukur sikap yang dimiliki responden. Skala sikap digunakan untuk mengukur sikap setuju atau tidak setuju, positif atau negatif, serta pro atau kontra terhadap suatu objek (Azwar, 2017). Skala ini terdiri dari lima alternative jawaban yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Pada item *favorable* (+) skor 5 menunjukkan sangat setuju, skor 4 menunjukkan setuju, skor 3 menunjukkan netral, skor 2 menunjukkan tidak setuju, dan skor 1 menunjukkan sangat tidak setuju. Sedangkan dalam item *unfavorable* (-) bergerak dari skor 1 sangat setuju, skor 2 setuju, skor 3 netral, skor 4 tidak setuju, dan skor 5 sangat tidak setuju. Untuk memilih masing-masing jawaban mengenai tanggapan responden atas kontrol diri emosi dan *Fear of Missing Out* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Kontrol Diri dan Fear of Missing Out

NO	Pernyataan <i>Favorable</i>		Pernyataan <i>Unfavorable</i>	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1.	SS	5	SS	1
2.	S	4	S	2
3.	N	3	N	3
4.	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

3.6.1 Skala Kontrol Diri

Skala Kontrol diri telah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Averill (2013), terdiri dari aspek sebagai berikut:

a. Kontrol Perilaku (Behavioural Control)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan terhadap kondisi yang bisa merusak dan mengubah kondisi menjadi kurang baik. Kontrol perilaku mempubtau dua unsur,

pertama yaitu kemampuan mengarahkan yang dilakukan yaitu keahlian seseorang dalam menetapkan dan mengendalikan kondisi, kedua yaitu memodifikasi informasi yaitu mendapatkan cara bagaimana menghadapi kondisi stimulus yang tidak diinginkan.

b. Kontrol kognitif (Cognitive Control)

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.

c. Kontrol pengambilan keputusan (Decisional Control)

Kontrol pengambilan keputusan merupakan keahlian individu untuk menetapkan suatu keputusan yang berdasarkan keinginannya.

Tabel 3.2 Nomor Item Indikator Skala Kontrol Diri

No	Indikator	Sub Indikator	No Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Kontrol Perilaku	- Kemampuan mengatur pelaksanaan	1, 2, 3	6	4
		- Kemampuan memodifikasi perilaku	4, 5	7, 8	4
2	Kontrol Kognitif	- Kemampuan mengelola informasi	9	14	2
		- Kemampuan menilai	11, 12, 13	15, 16	5
		- Kemampuan mengurangi tekanan	10	17	2

3	Kontrol dalam mengambil keputusan	- Kemampuan memilih tindakan	18, 19	22	3
		- Kemampuan mengambil kesempatan	20	23	2
		- Kemampuan mengambil kebebasan	21	24, 25	3
Total			14	11	25

3.6.2 Skala *Fear of Missing Out* (FOMO)

Skala *Fear of Missing Out* telah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Przybylski, dkk (2013), menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* terdiri dari aspek sebagai berikut:

a. Ketakutan

Keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada sesuatu kejadian, dan pengalaman.

b. Kekhawatiran

Perasaan tidak diterima oleh lingkaran sosial yang membuat individu berusaha untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan lingkaran sosialnya yang luas.

c. Kecemasan

kecemasan adalah banyaknya informasi disosial media yang membuat individu merasa ingin terus mengakses sosial media agar terus terhubung dengan orang lain.

Tabel 3.3 Nomor Item Indikator Skala *Fear of Missing Out*

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Ketakutan	<ul style="list-style-type: none"> - Selalu membagikan kabar diri sendiri di media sosial. - Selalu memantau apa yang sedang dikerjakan orang lain di media sosial. 	26, 27, 28	30	4
			29	31, 32, 33, 34	5
2	Kekhawatiran	- Khawatir jika teman/orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga.	35, 36, 37, 38, 39	40, 41, 42, 43	9
3	Kecemasan	- Cemas saat tidak ikut serta dalam kegiatan orang lain.	44, 45, 46, 47, 48	49, 50, 51, 52	9
Total			14	13	27

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Untuk pengujian validitas instrumen penelitian, peneliti menggunakan analisis SPSS. Menurut Sugiyono (2011), validitas merujuk pada seberapa jauh suatu alat tes mampu mengukur sesuatu yang memang harus diukur. Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan seberapa jauh ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur kuesioner. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi, sedangkan instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Peneliti menggunakan validitas konstruk untuk menguji tingkat validitas pada instrumen variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out*. Pengujian validitas konstruk dapat menggunakan pendapat ahli (Sugiyono, 2015). Instrumen diukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur.

Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penilaian ahli menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V menggunakan Microsoft Excel. Aiken telah merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung koefisien validitas isi yang didasarkan pada hasil penilaian ahli terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur (Azwar, 2013).

Berikut adalah rumus Aiken's V (Azwar, 2013):

$$V = \sum \frac{s}{[n(c-1)]}$$

Keterangan:

V : Indeks Kesepakatan Penilai

s : Skor yang ditetapkan penilai dikurangi skor kategori terendah

n : Jumlah Penilai (expert)

c : Jumlah kategori yang dapat dipilih penilai

Peneliti menggunakan penilaian ahli (judgement expert) dengan melibatkan pendapat 2 dosen bimbingan dan konseling yang secara objektif memahami tiap indikator dari tiap variabel untuk menilai keabsahan dan ketetapan setiap instrumen pernyataan yang akan digunakan dalam penelitian. Setelah melakukan pengumpulan penilaian ahli kepada 2 dosen bimbingan konseling secara bergantian, peneliti menganalisa hasil penilaian ahli dengan menggunakan rumus perhitungan Aiken's V sehingga memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas

Variabel	Item Valid
Kontrol Diri (X)	25 item valid
Fear of Missing Out (Y)	27 item valid

Mengingat peneliti telah berulang kali melakukan revisi pada instrumen pernyataan dengan melibatkan penilaian ahli hingga peneliti memperoleh 52 total item instrumen yang dinyatakan valid, kemudian peneliti melakukan analisa perhitungan dengan rumus Aiken's V dan memperoleh hasil valid pada 52 total item instrumen. Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan 52 item instrumen valid yang akan digunakan dalam penelitian dengan judul Hubungan Antar Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Reliabilitas mengarah pada seberapa jauh hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa uji reliabilitas berkaitan dengan konsistensi dari data yang diperoleh.

Wiratna Sujarweni (2014), menjelaskan bahwa uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersamaan terhadap seluruh item pertanyaan dalam kuesioner penelitian. Koefisien reliabilitas dinyatakan pada sebuah angka yang dalam rentang angka 0

sampai angka 1 dimana semakin tinggi mendekati angka 1 maka hasilnya semakin reliabel. Peneliti menggunakan aplikasi SPSS 25 dengan metode Alfa Cronbach. Proses perhitungannya dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas Alfa Cronbach yaitu:

$$R_{ii} = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right\}$$

Keterangan:

r_{ii} = reliabilitas instrumen

k = banyak butir pertanyaan

$\sum si^2$ = jumlah varian butir soal

st^2 = varian total

Koefisien reliabilitas butir soal diinterpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas (Sugiyono, 2013). Kriteria reliabilitas dipaparkan pada tabel dibawah.

Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas

Kriteria Reliabilitas	Kriteria
$0,80 < r // \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r // \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r // \leq 0,60$	Cukup
$0,20 < r // \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r // \leq 0,20$	Sangat Rendah

Subjek yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas berjumlah 30 yang memiliki kriteria yang sama dengan subjek yang akan diteliti, dengan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.6 Hasil Perhitungan Reliabilitas

Alfa Cronbach	Jumlah Item
0,902	52

Setelah diperoleh koefisien reliabilitas (r_{ac}) = 0,902 yang berarti reliabilitas instrument kontrol diri dan Fear of Missing Out memiliki kriteria reliabilitas yang sangat tinggi.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengolah data dan menyederhanakan data mentah ke dalam bentuk yang mudah dipahami, Kegiatan analisis data dilakukan setelah data sudah terkumpul dengan mengidentifikasi data dengan menggunakan uji korelasi product moment pearson. Data yang sudah terkumpul selanjutnya dianalisis melalui beberapa tahap yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dan menjawab permasalahan hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* mahasiswa bimbingan konseling Universitas Lampung, oleh karena itu digunakanlah metode analisis korelasi product moment dengan syarat data berdistribusi normal.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data variabel itu berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji one sample kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS 25. Penggunaan teknik one sample kolmogorov-smirnov dengan alasan bahwa pada teknik data dapat berbentuk individual, sampel yang digunakan dalam jumlah besar yaitu 100 kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS 25.

Data dikatakan normal jika signifikansi di atas $p > 0,05$ berarti data yang di uji dapat dikatakan berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0.125 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas

Signifikansi	α	Keterangan
0,125	0,05	Normal

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama atau tidak varians-variens dua buah distribusi atau lebih. Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen. Perhitungan homogenitas dilakukan dengan bantuan SPSS 22. Sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikansi lebih dari $p > 0.05$ maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama. Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi $0,238 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data tersebut berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

Tabel 3.8 Hasil Uji Homogenitas

Signifikansi	α	Keterangan
0,238	0,05	Homogen

3.8.3 Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu teknik statistika yang digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara dua buah variabel memiliki hubungan yang bersifat linear atau tidak linear. Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linear atau tidak. Uji linear dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 25. Tujuan uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah sebaran data pada dua variabel bersifat linear atau tidak. Hasil uji linieritas diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS Statistics 22.

Tabel 3.9 Hasil Uji Linearitas

Signifikansi	α	Keterangan
0,053	0,05	Linear

Perhitungan hasil dari linieritas didapatkan $0,053 > 0,05$ menjelaskan bahwa hasil perhitungan pada output anova table diketahui memiliki sig deviation from linearity sebesar 0,053 yang artinya lebih besar dari 0,05 sehingga data tersebut berarti linier.

3.8.4 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model korelasional. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out*. Adapun untuk menguji hipotesis menggunakan rumus Korelasi Product Moment dengan bantuan SPSS 25. Penggunaan Rumus tersebut didasari karena kedua data variabel berdistribusi normal dan berbentuk linier.

- a. Bila nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak, H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.
- b. Bila nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima, H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 3.10 Interpretasi Koefisien Korelasi

No	Nilai	Interpretasi
1	0,00-0,199	Sangat Lemah
2	0,20-0,399	Lemah
3	0,40-0,599	Sedang

4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat

Correlations

	Kontrol Diri	FOMO
Pearson Correlation	1	-.755**
Sig. (2-tailed)		.000
N	100	100
Pearson Correlation	-.755**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 3.2 Hasil Perhitungan Korelasi

Berdasarkan hasil perhitungan diatas peneliti memperoleh nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan nilai korelasi $-0,755$, dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berdasarkan interpretasi koefisien korelasi di atas maka hubungan kedua variabel tersebut berkorelasi dan berkategori kuat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri (X) dengan *Fear of Missing Out* (Y) pada mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2020 dan 2021. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu 0.195 yang dapat diartikan berkorelasi kuat dan hasil perhitungan menunjukkan hasil yang bersifat negatif, perhitungan menggunakan nilai signifikansi 0,05. Disimpulkan bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out*. Hal ini mencerminkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi kuat terhadap mahasiswa karena dengan kontrol diri yang kuat mahasiswa dapat mengontrol dirinya, begitupun sebaliknya jika kontrol diri mahasiswa rendah maka mahasiswa tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial yang dapat membuat kecanduan (*Fear of Missing Out*). Berdasarkan hasil paparan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berkenaan dengan Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

a. Kepada Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini rekan-rekan mahasiswa diharapkan agar dapat mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial. Apabila mahasiswa mampu meningkatkan hal tersebut maka akan dapat mengurangi dampak terjadinya *Fear of Missing Out*. Mahasiswa diharapkan untuk mengembangkan pengendalian diri berdasarkan faktor yang berasal dalam dirinya sendiri, sehingga dengan kemampuan pengendalian diri yang dikembangkan dalam diri akan dapat terhindar dari *Fear of Missing Out*.

b. Kepada UPKT FKIP Universitas Lampung

Dosen bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan layanan terkait Kontrol Diri kepada mahasiswa, sehingga dikemudian hari mahasiswa tumbuh menjadi individu yang kuat dan dapat terhindar dari *Fear of Missing Out*.

c. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari adanya kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini. Hendaknya untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek, dan tidak hanya terfokus pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F.(1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- 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).
- Alt, D. (2015). *College students' academic motivation, media engagement and Fear of Missing Out*. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- 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 . Beyens, I., Prion, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": *Adolescents' Fear of Missing Out and its relationship to adolescents' socialneeds, Facebook use, and Facebook related stress*. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.

- 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).
- Boroujerdi, R. D. & Wolf, C. (2015). *What If I Told You*. diakses dari www.goldmansachs.com/our-thinking/pages/macroeconomic-insightsfolder/what-if-i-told-you/report.pdf.
- Bungin, Burhan. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *The General Causality Orientation Scale: Self Determination in Personality*. U.S: Academy Press.Inc.
- Dimock, M. (2018). *Defining Generations : Where Millennials End And PostMillennialsBegin*.Diaksesdari: www.pewresearch.org/facttank/2018/03/01/defining-generations-where-millennials-end-and-postmillennials-begin/.
- 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.
- Eddleston, K. A. (2009). *The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions*. *Emerald Insight*. 14(1), 87-110.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). *Fear of Missing Out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use*. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Fromm, J. (2017). *How 17-Year-Old Connor Blakley Is Helping Brands Connect With His Own Generation*. Diakses dari www.forbes.com/sites/jefffromm/2017/04/26/what-connor-blakley-wantsyou-to-know-about-gen-z/#240c113e4d0f.
- Ghufron, M. Nur & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar –RuzzMedia

- Hasan, A. M (2017). *Konsumsi Medsos Membentuk Pola Makan Generasi Z*. Diakses dari www.tirto.id/konsumsi-medsos-membentuk-pola-makan-generasi-zctPR.
- 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). *Effect 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 & Fedman. (2008). *Human Development*. New York : McGrawHill.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). *A study on monophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore*. *National Journal of community medicine*, 6 (03).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, and Behavioral Corelates 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 Kelekatatan Orangtua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(4).
- Putra, D. P. (2018). *Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kesejahteraan*

Psikologis Pengguna Instagram pada Masa Transisi Menuju Dewasa. Skripsi.
Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.

- Putra, Y. S. (2016). Theoretical Review : *Teori Perbedaan Generasi*. Jurnal Among Makarti. Vol. 9 (Nomor 18).
- Reagle, J. (2015). *Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality*. First Monday, 20(10), 1–8.
- 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.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: CV Alfabeta.
- Shohibullana, I. H. (2014). *Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif pada Siswa SMA (Ditinjau dari Lokasi Sekolah)*. *Jurnal Online Psikologi*, 02(01).
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Wisiasarana Indonesia.
- 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.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. 2004. *High Self-Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*. 72(2): 271-282.
- Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Jember*.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, J.(2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

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).