

Fear Of Missing Out Dan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada *Emerging Adulthood* Di Fakultas Psikologi Universitas Yarsi

Khairiah Wijayanti¹, Erdina Indrawati².

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

E-mail : khairiahwijayanti28@gmail.com, erdina.indrawati@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *fear of missing out* dan kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non-Probability Sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 113 mahasiswa Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala adiksi media sosial Instagram, *fear of missing out*, dan kontrol diri. Skala adiksi media sosial Instagram memiliki 28 item dengan daya beda 0,316-0,849 dan reliabilitas 0,928. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode Regresi Linear sederhana dan Regresi Linear Berganda melalui program IBM SPSS 29.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat hubungan *fear of missing out* Instagram dengan adiksi media sosial $r = 0,246$ dan $p = 0,009 < 0,05$; 2) terdapat hubungan kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram $r = -0,204$ dan $p = 0,031 < 0,05$; dan 3) terdapat hubungan *fear of missing out* dan kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram $r = 0,288$ dan $p = 0,009 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan *fear of missing out* dan kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Diperoleh dari *output stepwise method*, kontribusi *fear of missing out* dengan adiksi media sosial Instagram sebesar 6% dan untuk variabel kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram sebesar 2,3% dan kontribusi keduanya dengan adiksi media sosial Instagram adalah 8,3%.

Kata Kunci: Adiksi Media Sosial Instagram, Fear Missing Out, Kontrol Diri

ABSTRACT

This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between fear of missing out and self-control with Instagram social media addiction in emerging adulthood at the Faculty of Psychology, YARSI University. The sampling technique used is *Non-Probability Sampling*. Participants in this study were 113 undergraduate students of the Faculty of Psychology, YARSI University. Data collection in this study used three scales, namely the Instagram social media addiction scale, fear of missing out, and self-control. The Instagram social media addiction scale has 28 items with a discriminatory power of 0.316-0.849 and a reliability of 0.928. The data of this study were analyzed using the Simple Linear Regression method and Multiple Linear Regression through the IBM SPSS 29.0 *for windows* program. The results of the study showed that 1) there is a relationship between fear of missing out Instagram and social media addiction $r = 0.246$ and $p = 0.009 < 0.05$; 2) there is a relationship between self-control and Instagram social media addiction $r = -0.204$ and $p = 0.031 < 0.05$; and 3) there is a relationship between fear of missing out and self-control with Instagram social media addiction $r = 0.288$ and $p = 0.009 < 0.05$. This shows that there is a relationship between fear of missing out and self-control with Instagram social media addiction in emerging adulthood at the Faculty of Psychology, YARSI University. Obtained from the output of the stepwise method, the contribution of fear of missing out with Instagram social media addiction is 6% and for the self-control variable with Instagram social media addiction is 2.3% and the contribution of both with Instagram social media addiction is 8.3%.

Keywords: Instagram Social Media Addiction, Fear of Missing Out, Self-Control

1. PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan periode transisi dari masa remaja menuju dewasa usia 18 hingga 24 tahun, pada periode *emerging adulthood* individu merasa independen dari orang tua mereka, berusaha untuk menjadi lebih mandiri, serta mengeksplorasi berbagai pilihan dalam hidup mereka.

Menurut Arnett (2007) pada masa *emerging adulthood* individu memiliki tugas untuk mencari identitas diri mereka, jati diri mereka, dan menentukan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Menurut Sarwono (2011) pada tahap *emerging adulthood*, individu berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya. Oleh karenanya pada masa *emerging adulthood* individu rentan terkena adiksi media sosial terutama pada mahasiswa yang memiliki banyak waktu luang. Adiksi media sosial merupakan suatu gangguan perilaku dalam pemakaian media sosial yang melampaui batas dan mengarah pada kecenderungan untuk selalu menggunakan media sosial (Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016). Menurut Syamsudin et al, seseorang dapat dikategorikan sebagai pecandu media sosial jika mereka menghabiskan waktu 5-6 jam atau lebih per hari untuk mengakses media sosial (Maza & Aprianty, 2022).

Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg (2016) menyatakan bahwa aspek-aspek yang perlu diperhatikan terkait kecanduan sosial media yaitu, *Preoccupation*, *Tolerance*, *Withdrawal*, *Persistence*, *Displacement*, *Problem*, *Deception*, *Escape*, *Conflict*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat adiksi media sosial Instagram pada *Emerging Adulthood* adalah *Fear Of Missing Out* (FOMO). *Fear of missing out* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial karena melalui media sosial, penggunaannya dapat berbagi informasi secara real-time. Hal ini menyebabkan ketakutan akan ketinggalan berita atau kejadian terbaru di hidup orang lain yang memungkinkan individu untuk mengalami kecanduan untuk menggunakan media sosial. Alt dan Boniel-Nissim mendefinisikan FOMO sebagai suatu perasaan cemas dan khawatir akan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan momen berharga, atau peristiwa

lain yang memuaskan.

Selain Fomo, kontrol diri juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat adiksi media sosial Instagram pada *Emerging Adulthood*. Menurut Borba (dalam Fauzul Muna & Puji Astuti, n.d.) kontrol diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengendalikan diri seperti perasaan, pikiran, dan tindakan untuk menahan dorongan dan godaan untuk bertindak impulsif, dan memilih tindakan yang tepat. Perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial disebabkan oleh rendahnya kemampuan kontrol diri individu yang mengakibatkan adiksi dalam penggunaan sosial media. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuninda & Silaen (2021) menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan media sosial pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara bersama mahasiswa Psikologi Universitas YASRI yang berada dalam fase *emerging adulthood* mengemukakan bahwa rata-rata narasumber menggunakan media sosial lebih dari 5 jam dan untuk penggunaan media sosial Instagram rata-rata lebih dari 2 jam. Selain itu para narasumber juga memiliki lebih dari satu akun Instagram aktif. Narasumber mengaku bahwa mereka sulit untuk tidak menggunakan media sosial Instagram karena mereka takut tertinggal informasi yang sedang trending seperti makanan, kehidupan selegram, fashion dan lain-lain. Selain itu Instagram juga media untuk narasumber berinteraksi dengan orang yang jauh seperti keluarga ataupun teman-teman mereka, dan Instagram juga digunakan narasumber sebagai hiburan untuk menghilangkan rasa bosan. Narasumber juga mengaku bahwa terkadang media sosial membuat mereka menjadi males dan membuat mereka suka menunda-nunda aktivitas sehari-hari seperti mengerjakan tugas kuliah ataupun belajar.

1.1 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan positif antara *fear of missing out* dengan adiksi media sosial pada Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YASRI?
2. Apakah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YASRI?
3. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan adiksi media

sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI?

1.2 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengkaji positif atau negatifkah hubungan antara *fear of missing out* dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.
2. Untuk mengkaji positif atau negatifkah hubungan antara kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.
3. Untuk mengkaji ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan menjadi salah satu bentuk dari pengembangan teori mengenai kontrol diri, *fear of missing out* dan adiksi media sosial serta dapat menambah aset penelitian, khususnya dalam bidang psikologi sosial terkait dengan kontrol diri, *fear of missing out* dan adiksi media sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kontrol diri dan *fear of missing out* pada individu yang mengalami adiksi media sosial.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Adiksi Media Sosial Instagram

Putri et al (2023), mendefinisikan adiksi media sosial sebagai suatu sindrom yang ditandai dengan penggunaan internet berlebihan dan kesulitan mengendalikannya.

Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg (2016) mengemukakan bahwa terdapat 9 aspek untuk mengukur adiksi media sosial, yaitu :

a. *Preoccupation*

Preoccupation kondisi di mana seseorang bersandar pada platform media sosial dan terus mengaksesnya, sehingga mengabaikan hal-hal lain dalam hidup. Hal ini dapat

mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilakunya secara signifikan.

b. *Tolerance*

Tolerance pada media sosial mengacu pada fenomena di mana individu yang sering menggunakan media sosial mengalami kesulitan untuk menghentikan penggunaannya. Hal ini disebabkan oleh sensasi kegembiraan dan kepuasan yang mereka rasakan saat menggunakan media sosial, sehingga mendorong mereka untuk meningkatkan durasi penggunaan.

c. *Withdrawal*

Withdrawal merupakan aspek yang berkaitan dengan emosi. Ketika individu tidak dapat menggunakan media sosial maka akan muncul perasaan gelisah, cemas, jengkel, marah, frustrasi, atau sedih.

d. *Persistence*

Persistence merupakan aspek yang berkaitan dengan pengendalian diri. Aspek ini terjadi ketika individu tidak dapat untuk mengontrol atau mengurangi penggunaan media sosial.

e. *Displacement*

Displacement merupakan aspek yang terjadi karena perilaku penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan sehingga

menyebabkan berkurangnya aktivitas sosial seperti bersosialisasi atau melakukan kegiatan sosial di lingkungan sekitar.

f. *Problem*

Problem merupakan aspek yang berkaitan dengan masalah-masalah yang timbul akibat perilaku yang terus menggunakan media sosial. Masalah masalah yang timbul akibat perilaku tersebut akan memberikan dampak negatif terhadap kehidupan penggunanya.

g. *Deception*

Deception penggunaan media sosial mengacu pada tindakan berbohong kepada orang lain, seperti anggota keluarga, teman, kerabat, dan orang lain, tentang jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menyembunyikan aplikasi media sosial, berbohong tentang durasi penggunaan, atau bahkan menghapus riwayat aktivitas media sosial.

h. *Escape*

Escape melalui media sosial mengacu pada penggunaan media sosial sebagai mekanisme koping untuk menghindari stres, kecemasan, atau masalah lain dalam hidup. Individu mencari suasana hati yang

lebih santai dan menyenangkan dengan menggunakan media sosial, namun hal ini dapat menyebabkan konsekuensi negatif jika dilakukan secara berlebihan.

i. *Conflict*

Conflict di media sosial mengacu pada konflik yang terjadi antara pengguna media sosial dengan orang lain karena penggunaan media sosial yang berlebihan. Konflik ini dapat berupa perbedaan pendapat, pengabaian, dan bahkan gambaran

Menurut Praditha dan Wulanyani (dalam Selly & Praditha, 2024) Secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial yaitu, faktor internal dan faktor eksternal:

a) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu. Faktor internal yang mempengaruhi adiksi media sosial, antara lain:

1) Fear Of Missing Out

Dalam penelitian Przybylski, dkk, (2013) menyatakan bahwasannya FOMO merupakan rasa takut yang muncul ketika kehilangan momen berharga saat individu tersebut tidak dapat ikut serta dalam momen tersebut dan ditandai oleh rasa ingin selalu terhubung dengan segala kegiatan orang lain di media sosial atau internet. Pada penelitian yang telah dilakukan Putri (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara FOMO dan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. Semakin tinggi tingkat FOMO yang dirasakan mahasiswa maka akan semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami adiksi media sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fathadhika (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan langsung antara FoMO dengan kecanduan media sosial.

2) Kontrol Diri

Pada penelitian yang dilakukan Wulandari (2020) menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan media sosial pada mahasiswa. pada penelitian ini ditemukan bahwa remaja yang memiliki kemampuan yang tinggi dalam kontrol diri maka remaja tersebut akan mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan segala sesuatu supaya tetap selaras dengan norma, termasuk dalam penggunaan media sosial. Hal yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyunindya & Silae (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial dengan arah hubungan yang negatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri pada individu maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial pada individu.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, antara lain:

1) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang dirasakan oleh individu sangat berpengaruh pada penggunaan media sosial, Jika seseorang tidak mendapatkan dukungan di dunia nyata dari orang-orang disekitarnya, maka orang tersebut akan lebih memilih mencari dukungan ke teman atau orang lain dari dunia maya. Menurut Bilgin dan Tas, individu yang tidak memiliki dukungan sosial dari lingkungan disekitarnya, membuat individu mencari dukungan sosial dari orang lain di media sosial (Bilgin & Tas, 2018).

2) Penggunaan media sosial oleh role models

Adiksi media sosial dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial oleh orang-orang yang ada di sekitar individu. Jika orang-orang di sekitar individu terlalu berlebihan dalam menggunakan media sosial maka kemungkinan individu tersebut mempunyai perilaku yang

sama dalam penggunaan media sosial.

2.2 Fear Of Missing Out (FOMO)

Menurut Caroline & Mahestu *fear of missing out* (FOMO) merupakan ketakutan akan ketinggalan berita, sindrom ini berkembang seiring adanya adiksi dalam penggunaan internet (Permanasari & Halimah, 2021). menurut Alt dan Boniel-Nissim mendefinisikan fomo sebagai suatu kecemasan dimana seseorang secara kompulsif khawatir bahwa ia mungkin akan melewatkan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan momen berharga, atau peristiwa lain yang memuaskan (Wahyunindya et al., 2021).

Pada teori yang disusun oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa terdapat 2 aspek yang mempengaruhi perilaku FOMO, yaitu:

a. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan *Relatedness*

Relatedness merupakan kebutuhan pada seseorang agar selalu memiliki keterkaitan atau hubungan. Setiap individu membutuhkan suatu hubungan/keterikatan dengan orang lain, Jika hal itu tidak terpenuhi akan memberikan dampak negatif pada psikologis individu tersebut salah satunya perasaan cemas, dan takut. Dalam hal ketika seseorang intrapersonal neednya muncul orang tersebut akan mencoba mencari tahu momen apa saja yang dimiliki dan dialami oleh orang lain salah satunya dengan melihat momen orang lain menggunakan media social.

b. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologi Akan *Self*

Kebutuhan psikologis akan *self* merupakan kondisi yang berkaitan dengan kompetensi dan autonomi atau kebutuhan seseorang untuk bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri pribadi tanpa terikat dengan orang lain.

2.3 Kontrol Diri

menurut Chaplin kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam membimbing perilakunya sendiri seperti menahan atau menekan perilaku impulsive

(Hasanah & Halimah, 2023). Menurut Borba yang mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar (Fauzul Muna & Puji Astuti, n.d.).

Menurut Averill (dalam Ghufro dan Rini, 2011), terdapat 3 aspek yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus, merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*), dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Decisional control merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi,

3. METODOLOGI

Menurut Sugiyono Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Atas dasar pemahaman tersebut, populasi yang digunakan dalam penelitian ini yakni 160 *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI yang aktif menggunakan Instagram.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, contohnya seperti penduduk di wilayah tertentu, jumlah pegawai pada organisasi tertentu, jumlah guru dan murid di sekolah tertentu dan sebagainya (Sugiyono, 2022). Karakteristik dari sampel penelitian ini adalah *emerging adulthood* yang aktif menggunakan Instagram. Sampel didapat melalui aplikasi *Sample Size Calculator* yang berjumlah 116 *emerging adulthood*.

Teknik sampling adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel sebuah penelitian (Sugiyono, 2022). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non-*

Probability Sampling. Teknik *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2022).

Pada penelitian ini teknik *Non-Probability sampling* yang digunakan adalah sampling *Insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2022).

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode skala, yaitu skala Adiksi Media Sosial, Skala *Fear Of Missing Out*, dan Skala Kontrol Diri. Setiap skala dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan skala Likert yang di mana terdapat lima alternatif pilihan jawaban yaitu: Sangat

baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan dengan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara *fear of missing out* dengan adiksi media sosial Instagram adalah $r = 0,246$ dan $p < 0,05$, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *fear of missing out* dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka akan semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial Instagram pada mahasiswa Starta-1 Fakultas Psikologi Universitas YARSI, semakin rendah *fear of missing out* maka akan semakin rendah pula tingkat adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

Pada hasil analisis kedua variabel dengan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram adalah $r = -0,204$ dan $p < 0,05$, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada mahasiswa Starta-1 Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah pula tingkat adiksi media sosial Instagram pada *Emerging Adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

Berdasarkan hasil analisis statistik pada hipotesis ketiga dengan menggunakan metode *Multivariate Correlation* antara variabel *fear of missing out* dan kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,288

dan $R^2 = 0,083$ dengan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

Pada hasil analisis selanjutnya dengan menggunakan metode analisis data stepwise diperoleh kontribusi FOMO sebesar 6% ($0,06 \times 100\%$) dengan $R^2 = 0,06$. Hal ini menunjukkan bahwa *Fear Of Missing Out* berkontribusi secara dominan terhadap Adiksi Media Sosial Instagram dibandingkan dengan Kontrol Diri.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *fear of missing out* dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial Instagram. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* maka semakin rendah pula tingkat adiksi media sosial Instagram. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat adiksi media sosial Instagram. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat adiksi media sosial Instagram. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan kontrol diri dengan adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

Temuan ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan kontrol diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat adiksi media sosial Instagram pada *emerging adulthood* terutama di Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Z., & Tahoma, O. (2018). Dukungan Sosial Dan Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian*

Dan Pengukuran Psikologi, 7(1), 53–59. <https://doi.org/10.21009/jppp.071.07>

Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 1, 68-73.

Fauzul Muna, R., & Puji Astuti, T. (n.d.). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA AKHIR.

Ghufroon, M. N., & Risnawati S, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hasanah, P. R. A., & Halimah, L. (2023). Pengaruh Loneliness dan Self-Control terhadap Instagram Social Media Disorder pada Emerging Adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5524>

Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda*. 148–157.

Permanasari, F. M., & Halimah, L. (2021). Pengaruh Life Satisfaction terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 214–219. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28280>

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.04>

Putri, I. N., Rohaeti, E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Adiksi Media Sosial Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(2), 88–96. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i2.9396>

Sarwono, S.W. (2011). Psikologi remaja. Jakarta: PT Raja Graafindo Persada.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Wahyunindya, B. P., Silaen, S. M. J., & Diri, K. (2021). *KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT TERHADAP KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA KARANG TARUNA BEKASI UTARA* *Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol 5 No 1 Bulan Maret 2021* Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini da. *5(1)*, 51–58.

