

Pengaruh Kontrol Diri dan *Fear Of Missing Out* Terhadap Adiksi Media Sosial (TikTok) Pada Siswa Di SMAI PB Soedirman Kota Bekasi

Nana Aprilia Kartina¹, Evi Syafrida Nasution²

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

E-mail: nana.aprilial0804@gmail.com¹, evi.syafrida.nasution@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan FoMO terhadap perilaku adiksi media sosial TikTok pada siswa SMAI PB Soedirman Bekasi. Penelitian ini melibatkan 121 siswa sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui penggunaan skala Likert, sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Simple Random Sampling. Data dianalisis menggunakan aplikasi JASP 0.18.1.0 for Windows, dan hasil regresi memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh dengan arah negatif yang signifikan antara kontrol diri dan adiksi sebesar -1,025 t sebesar -11,436 dengan $p = <0,001$ dan terdapat pengaruh dengan arah positif yang signifikan antara FoMO dengan Adiksi sebesar 1.108 t sebesar 3.085 dengan $p = <0,001$. Hal ini mengarah pada Kesimpulan keduanya memiliki pengaruh kontrol diri FoMO terhadap Terhadap Adiksi Media Sosial TikTok Pada Siswa Di SMAI PB Soedirman Bekasi.

Kata kunci: Kontrol Diri, *Fear Of Missing Out*, Adiksi Media Sosial

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-control and Fear of Missing Out on TikTok social media addiction behavior among students at SMAI PB Soedirman Bekasi. This study involved 121 student participants. Data were collected using a Likert scale, and the sampling was carried out through Simple Random Sampling. Data processing was conducted with the assistance of JASP 0.18.1.0 for Windows. The regression analysis revealed a significant negative effect of self-control on addiction ($\beta = -1.025$, $t = -11.436$, $p < 0.001$) and a significant positive effect of FoMO on addiction ($\beta = 1.108$, $t = 3.085$, $p < 0.001$). These results indicate that both self-control and FoMO significantly influence TikTok social media addiction among students at SMAI PB Soedirman Bekasi

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

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi telah melahirkan beragam platform media sosial yang mempermudah interaksi, salah satunya adalah TikTok yang kini sangat populer di kalangan remaja. Meskipun bermanfaat, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan efek negatif, seperti menurunnya konsentrasi dan prestasi, bahkan berpotensi mengganggu kesehatan mental

Menurut laporan We Are Social (2020), masyarakat Indonesia rata-rata mengakses internet hampir 8 jam setiap harinya, dengan Waktu yang dihabiskan dalam mengakses sosial media berkisar 3 jam 46 menit. Data Kemenkominfo (2022) juga menunjukkan sebagian besar masyarakat menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari, yang berpotensi memicu kecanduan. Penelitian sebelumnya bahkan menemukan lebih dari 30% masyarakat Indonesia mengalami kecanduan internet, sedangkan survei Aisyah & Nofha (2025) menunjukkan 74,8% pengguna TikTok di Jakarta mengalami gejala adiksi.

FoMO merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap adiksi sosial media, yaitu perasaan khawatir

tertinggal tren atau pengalaman orang lain. Fenomena ini banyak terjadi pada remaja yang terdorong mengikuti tren viral di TikTok, baik berupa tarian, pembelian produk viral, maupun aktivitas yang dilakukan idola mereka. Kondisi tersebut membuat remaja semakin sering mengakses TikTok dan berpotensi mengalami perilaku adiktif

Fear of Missing Out (FoMO) ialah kondisi ketika individu mengalami kecemasan karena khawatir tertinggal dari aktivitas atau pengalaman yang dibagikan orang lain di media sosial (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Untuk meminimalisasi kecenderungan tersebut, diperlukan kontrol diri, yaitu kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku agar tidak mudah terpengaruh melakukan hal yang kurang tepat menurut Borba dalam Fauzul Muna & Astuti, (2014). Lemahnya kontrol diri sering memicu adiksi media sosial, karena individu kesulitan mengatur waktu serta perilaku dalam penggunaannya.

Penelitian Elyna Norma dkk. (2021) menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri tinggi berkecenderungan untuk memiliki risiko adiksi media sosial yang rendah. Sebaliknya, tingkat FoMO yang tinggi disertai kontrol diri lemah meningkatkan kecanduan. Fenomena ini tampak jelas pada tren kontemporer di TikTok, mulai dari pembelian *blindbox*, perburuan *hidden gem*, hingga *challenge* viral yang mendorong remaja semakin intens menggunakan media sosial secara berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara, siswa kelas X SMAI PB Soedirman Kota Bekasi mengungkapkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari siswa mengakui kurang memiliki kemampuan pengontrolan diri yang baik dalam mengatur penggunaan medsos TikTok. Aplikasi tersebut sudah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari sehingga sulit untuk ditinggalkan. Beberapa siswa menyatakan bahwa meskipun mereka menyadari adanya dampak negatif, namun tetap merasa kesulitan untuk mengendalikan diri agar tidak terus membuka dan menggunakan TikTok. Kondisi ini menunjukkan bahwa

lemahnya kontrol diri berdampak pada munculnya kecenderungan adiksi,

Berdasarkan hal diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji seberapa Pengaruh variabel kontrol diri FoMO terhadap tingkat adiksi media sosial (TikTok) pada siswa SMAI PB Soedirman Bekasi

Rumusan Masalah

Dari hasil penjelasan fenomena adapun rumusan masalah penelitian ini, yaitu:

1. Apakah kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap adiksi media sosial (TikTok) di kalangan siswa SMAI PB Soedirman Kota Bekasi?
2. Apakah terdapat pengaruh antara FoMO terhadap adiksi media sosial (TikTok) pada siswa di SMAI PB Soedirman Kota Bekasi?
3. Apakah terdapat pengaruh antara kontrol diri dan FoMO terhadap adiksi media sosial (TikTok) pada siswa di SMAI PB Soedirman Kota Bekasi?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap adiksi media sosial

(TikTok) pada siswa di SMAI PB Soedirman Bekasi.

2. Untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap adiksi media sosial (TikTok) siswa di SMAI PB Soedirman Bekasi.
3. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan FoMO terhadap adiksi media sosial (TikTok) pada siswa di SMAI PB Soedirman Bekasi.

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi perkembangan dan psikologi sosial

2. Manfaat Praktis

Untuk Subjek: Memberikan pemahaman kepada siswa SMAI PB Soedirman Bekasi tentang pentingnya mengelola kontrol diri dan mengurangi FoMO agar dapat menggunakan media sosial secara bijak dan terhindar dari dampak negatif.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian maupun program edukatif untuk mengurangi

kecenderungan adiksi media sosial pada remaja.

2. TINJAUAN PUSTAKA

A. Adiksi Media Sosial

Griffiths (2005) menjelaskan bahwa kecanduan medsos adalah bentuk penggunaan internet yang tidak sehat serta sulit dikendalikan, di mana individu mengalami kesulitan dalam membatasi durasi penggunaannya

Menurut Griffiths (2005), terdapat enam aspek utama yang menjadi ciri dari kecanduan terhadap media sosial, yaitu:

1. Keutamaan (*Salience*)

Media sosial menjadi perhatian utama dalam kehidupan individu, hingga mendominasi pikiran dan tindakan sehari-hari.

2. Perubahan Suasana Hati (*Mood Modification*)

Media sosial sebagai sarana untuk mengubah atau memperbaiki suasana hati, seperti mengatasi stres atau merasa lebih senang secara emosional ketika bermedia sosial.

3. Toleransi (*Tolerance*)

4. Individu mulai membutuhkan waktu penggunaan yang lebih

lama atau frekuensi yang lebih sering untuk mendapatkan kepuasan yang sama seperti sebelumnya

5. Gejala Putus (*Withdrawal*)

Saat penggunaan media sosial dikurangi atau dihentikan, individu merasa tidak nyaman, cemas, atau mengalami gangguan emosional.

6. Konflik (*Conflict*)

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan masalah, baik dalam hubungan sosial, keluarga, teman, atau lingkungan maupun konflik internal dalam diri sendiri, seperti rasa bersalah atau kehilangan kontrol.

7. Kambuh (*Relapse*)

Individu sering kali kembali ke kebiasaan lama dalam menggunakan media sosial secara berlebihan, menunjukkan bahwa perilaku adiktif sulit dihentikan.

B. Kontrol Diri

Calhoun & Acocella (1990) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah proses pengendalian individu terhadap kondisi fisik, psikologis, dan perilakunya secara keseluruhanyaitu

membentuk bagaimana individu mengelola dirinya sendiri

Menurut James R. Averill (1973) terdiri atas tiga aspek utama diantaranya:

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Pengendalian perilaku adalah kemampuan seseorang dalam mengatur tindakannya, terutama saat menghadapi situasi sulit atau emosional.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Pengendalian kognitif berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur pikirannya. Ini termasuk bagaimana seseorang mengelola persepsi, memfokuskan perhatian, dan mengendalikan alur pikirannya

3. Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

pengendalian ini mengacu pada kemampuan individu dalam membuat keputusan secara sadar dan bertanggung jawab atas keputusannya. kontrol ini mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan risiko terlebih dahulu.

C. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Alt (2018) *FoMO* ialah kondisi ketika seseorang merasa khawatir jika individu lain sedang bersenang-senang tanpa dirinya, sehingga muncul dorongan untuk terus mengikuti apa pun yang sedang tren atau dilakukan individu lain.

Aspek FoMO Przybylski et al. (2013):

1. Tidak Terpenuhi Kebutuhan *Self*. FoMO muncul ketika seseorang merasa dirinya kurang dihargai atau tidak memiliki kendali atas situasi yang berlangsung dalam hidupnya. Hal ini membuat 20 mereka lebih sensitif terhadap kegiatan orang lain yang terlihat lebih menarik atau memuaskan.
2. Tidak Terpenuhi Kebutuhan *Relatedness*. Aspek ini menggambarkan perasaan terputus dari orang-orang terdekat. Saat merasa kurang terhubung secara sosial, seseorang cenderung takut tertinggal atau tidak dilibatkan dalam momen kebersamaan.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini mencakup populasi ialah siswa yang sedang berada pada Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan jumlah 156 siswa/i,

khususnya di SMAI PB Soedirman Kota Bekasi, Elizabeth B. Hurlock (1980) menyatakan bahwa remaja tengah berlangsung pada usia 15–18 tahun. Sugiyono (2017, hlm.127) menyebutkan bahwa Sampel merupakan bagian populasi yang dijadikan objek penelitian dengan karakteristik khusus. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pemilihan sampel secara acak tanpa adanya pengelompokan mempertimbangkan strata atau kategori khusus dalam populasi. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 121 siswa/i. Instrumen penelitian yang dipakai adalah skala psikologis dengan model skala Likert yang memiliki empat tingkat penilaian. Skala *Likert* digunakan Untuk mengetahui tingkat kecenderungan responden dalam menyetujui atau tidak menyetujui suatu pernyataan yang diberikan. Tiga skala pengukuran digunakan dalam penelitian ini, yakni Skala Adiksi Media Sosial, Skala Kontrol Diri, dan Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) Setiap skala dirancang khusus untuk mengukur tingkat kecenderungan responden terhadap masing-masing variabel yang diteliti. Skala Adiksi Media Sosial disusun mengacu pada teori dari Griffiths (2005),

yang mencakup enam aspek yang dianalisis mencakup *Salience* (keutamaan), *Mood Modification* (perubahan suasana hati), *Tolerance* (toleransi), *Withdrawal* (gejala putus), *Conflict* (konflik), dan *Relapse* (kekambuhan) Skala kontrol diri didasarkan pada teori James R. Averill (1973), yang terdiri Terdapat tiga aspek utama yang digunakan, yaitu Kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan Sedangkan Skala FoMO disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Przybylski (2013), dengan dua aspek utama: Kebutuhan *self* yang kurang terpenuhi dan Kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) yang kurang terpenuhi. Pada Metode analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana, yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Ha1: Terdapat pengaruh negatif antara kemampuan kontrol diri dengan tingkat kecanduan media sosial TikTok pada siswa di SMAI PB Soedirman Kota Bekasi.

Ha2: Terdapat pengaruh positif antara (FoMO) dengan adiksi (TikTok) pada siswa di sekolah yang sama.

Selanjutnya, analisis ketiga menggunakan analisis yang dipakai adalah regresi linear berganda, dengan tujuan menilai sejauh mana lebih dari satu variabel independen memengaruhi variabel dependen.

Ha3: Terdapat pengaruh antara Pengaruh kontrol diri dan FoMO secara simultan terhadap adiksi media sosial TikTok pada siswa SMAI PB Soedirman Kota Bekasi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi Pearson menyatakan terdapat pengaruh negatif yang kuat antara kontrol diri dan adiksi ($r = -0.727$), serta pengaruh positif yang tinggi antara FoMO dan adiksi ($r = 0.765$). Kemudian pada hasil regresi linier sederhana menunjukkan bahwa Nilai koefisien regresi untuk variabel kontrol diri adalah -1,025 dengan nilai t sebesar -11,436 dan signifikansi $p < 0,001$, emuan tersebut mengindikasikan bahwa kontrol diri berpengaruh secara signifikan dengan arah negatif terhadap adiksi media sosial TikTok. dan variabel fomo adalah 1.108 dengan nilai t sebesar

3.085 dan signifikansi $p = 0,003$, yang menunjukkan bahwa fomo berpengaruh positif dan signifikan terhadap adiksi media sosial TikTok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungannya terhadap adiksi media sosial TikTok kecenderungannya untuk mengalami adiksi terhadap TikTok

Pengujian selanjutnya dilakukan dengan metode Analisa regresi berganda dan stepwise yang memperoleh 58,6% dihasilkan dari FoMO kemudian 61,2% dihasilkan dari kedua variabel FoMO dan Kontrol diri yang Sebagian besar hasil diperoleh dari FoMO, Maka FoMO dianggap variabel dominan, bahwa FoMO merupakan faktor utama yang mendorong adiksi media sosial, sedangkan kontrol diri berperan sebagai penyeimbang yang memperlemah pengaruh tersebut. Dengan demikian, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa dorongan untuk tidak tertinggal dalam interaksi sosial daring menjadi pemicu utama perilaku adiktif, dan bahwa penguatan kontrol diri dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mengurangi risiko adiksi di kalangan remaja.

5. KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap adiksi media sosial TikTok. Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, maka kecenderungan untuk Adiksi Media Sosial TikTok akan semakin rendah
2. *Fear of missing out* (FoMO) terbukti memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap adiksi media sosial TikTok. Individu yang mengalami FoMO cenderung merasa takut tertinggal dari informasi, tren, atau interaksi sosial yang terjadi di media sosial. Ketakutan inilah yang mendorong remaja untuk terus membuka aplikasi TikTok secara kompulsif
3. Melalui uji regresi *stepwise*, diketahui bahwa variabel *fear of missing out* memiliki pengaruh paling dominan terhadap adiksi media sosial TikTok dibandingkan dengan kontrol diri

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, M., & Rina, N. (2025). Quantitative analysis of TikTok addiction: A user behavior study. *Jurnal Ilmiah*, 11(1).
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic Internet use, and *fear of missing out* (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30–39.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. *Psychological Bulletin*. Vol.80 No.4 286-303
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral: Tujuh kebijakan utama agar anak bermoral tinggi* (Lina Jusuf, Penerj.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Elyna, N. A. S., & Titin, S. (2021). Peran kontrol diri dan *fear of missing out* (FoMO) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 3.
- Fauzul Muna, R., & Puji Astuti, T. (n.d.). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kemenkominfo. (2022). Status literasi digital Indonesia 2022. 1–77. https://eppid.kominfo.go.id/storage/uploads/1_3_Lakip_Kementerian_Kominfo_2021_
- Przybylski, A., K., Murayama, K., Haan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *fear of missing out*. *Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1848.doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

We Are Social. (2024). digital 2024: 5 billion social media user. online at <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>, Accessed 31 Januari 2024.

