

KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA KARANG TARUNA BEKASI UTARA

Biella Putri Wahyunindya ¹, Sondang Maria J. Silaen ²

E-mail: biellaputri12@gmail.com ¹, silaenmaria92@gmail.com ²

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. Subjek penelitian ini adalah 70 anggota karang taruna dan pengambilan sampel menggunakan Teknik sampling jenuh atau *sensus* diperoleh sampel sebanyak 50 subjek. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala kecanduan media sosial (9 item $\alpha = 0,067$), skala kontrol diri (15 item $\alpha = 0,836$), dan skala *fear of missing out* (16 item $\alpha = 0,116$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial sebesar -0,469 dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial sebesar 0,340. Selanjutnya, hasil analisis data dengan *bivariate correlations* menggunakan program computer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 20.0 for windows diperoleh koefisien korelasi $R = 0,482$. Hal ini menyatakan bahwa $H_3 =$ "Ada hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara" Ditolak. Dari hasil kesimpulan penelitian ini bahwa semakin tinggi kontrol diri semakin rendah kecanduan media sosial pada remaja, lalu semakin tinggi *fear of missing out* semakin tinggi pula kecanduan media sosial.

Kata kunci : Kecanduan Media Sosial, Kontrol Diri, *Fear of Missing Out*

This research is a quantitative study that aims to see the relationship between self-control and fear of social media addiction among youth youth organizations in Bekasi Utara. The subjects of this study were 70 members of the youth organization and the sampling was taken using a saturated sampling technique or a census that obtained a sample of 50 subjects. This study used three scales, namely the social media addiction scale (9 items $\alpha = 0.067$), the self-control scale (15 items $\alpha = 0.836$), and the fear of falling behind scale (16 items $\alpha = 0.116$). The results showed that there was a significant negative relationship between self-control and social media addiction of -0.469 and there was a significant positive relationship between fear of falling behind and addiction to social media at 0.340. Furthermore, the results of data analysis with bivariate correlation using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) computer program version 20.0 for windows obtained a coefficient of $R = 0.482$. This states that $H_3 =$ "There is a relationship between self-control and the fear of being left behind on social media addiction in youth youth organizations in Bekasi Utara" Rejected. From the results of this study, the higher the self-control, the lower the social media addiction in adolescents, the higher the fear of missing out, the higher the social media addiction.

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

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini dan kalangan remaja menjadi pengguna terbesar di Indonesia. Salah satu alasan remaja saat ini menjadi mayoritas pengguna media sosial adalah mereka lahir dan tumbuh saat era informasi dan digital berkembang pesat (Sugiharto, 2016). Hurlock (2009) menyebutkan bahwa masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu remaja awal dengan usia 13-16 atau 17 tahun dan remaja akhir dengan usia 16-17 tahun sampai 18 tahun. Ditinjau dari manfaatnya, pengguna media sosial pada remaja berkaitan dengan perkembangan yaitu pembentukan identitas diri (Hurlock, 2009; Saphiro&Margolin, 2014). Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini adalah remaja yang sibuk sendiri dengan *handphone* yang dimiliki untuk meng-update status atau memberi komentar walaupun individu sedang berjalan bersama dengan teman-temannya. Berdasarkan hasil survei Deloitte (2014) yang dilakukan pada tahun 2013, jumlah pengguna *handphone* dari data statistik menunjukkan bahwa pengguna *handphone* terbanyak adalah usia 18-24 tahun, yaitu sebesar 80% dari semua usia pengguna. Data statistik tersebut didukung oleh sebuah survey yang dilakukan oleh *Taylor Nelson*

Sofrens (TNS) di Indonesia, yaitu sebesar 39% pengguna *handphone* di Indonesia dikuasai oleh kalangan remaja berusia 16-21 tahun. Lebih lanjut, dari keseluruhan remaja SMP dan SMA di Jakarta, 74% diantaranya menghabiskan waktu lebih dari dua jam di depan layar televisi atau bermain *games* di *handphone*-nya (Kurniawan dalam Samosir, 2015). Hasil yang serupa juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012), yang menyebutkan bahwa salah satu kelompok usia pengguna *handphone* yang paling signifikan adalah remaja. Menurut situs Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) pada November 2016 konten media sosial yang penting banyak dikunungi masyarakat Indonesia adalah *Facebook*, *Instagram*, *Youtube*, *Google+*, *Twitter* dan *Linked*. Para pengguna ini rata-rata mengakses media sosial sekitar 2 jam 54 menit dan sebanyak 74% mengakses media sosial melalui *smartphone* nya (www.apjii.or.id) Buletin APJII Edisi 2016. Perilaku kecanduan internet dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. kontrol diri adalah unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Papalia, Olds dan Feldman (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu

untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Salah satu hal yang dapat menyebabkan remaja mengalami kecanduan media sosial adalah takut ketinggalan (FoMO), istilah FoMO pertama kali digunakan pada tahun 2013 di dalam sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Przybylski, dkk. (2013) mendefinisikan FoMO memiliki kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan di saat ketidakhadiran dirinya. selain itu, FoMO dapat dipahami sebagai rendahnya tingkat kebutuhan psikologi dasar (kompetensi, autonomi, dan keterhubungan dengan individu lain)

(*Self Determination Theory*, Deci & Ryan, 2008) yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya pemenuhan kebutuhan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kepuasan akan kebutuhan dasar yang rendah lebih tertarik untuk menggunakan media sosial (Przybylski, dkk 2013). Kaitan FoMO dengan kecanduan media sosial dapat dilihat dari peran media sosial terhadap individu yang mengalami FoMO dengan kecanduan media sosial dapat dilihat dari peran media sosial terhadap individu yang mengalami FoMO. Kebutuhan dan dorongan yang muncul akibat FoMO dalam mempertahankan komunikasi dapat terpenuhi melalui media sosial

(Abel, dkk 2016). Selain itu sebuah survey dilakukan terhadap 68 orang remaja karang taruna Bekasi Utara, untuk mengetahui sikap mereka terhadap pengguna media sosial. hasilnya 98,5% mereka menggunakan media sosial setiap hari dengan *smartphone*. Bagi sebagian 89,7% remaja menganggap media sosial penting mereka mendapatkan informasi dari media sosial bahkan 80,9% remaja mendapatkan teman baru dimedia sosial. waktu yang dihabiskan beberapa remaja karang taruna 69,1% mereka menghabiskan waktu lebih dari 5 jam dalam sehari menggunakan media sosial.

Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara?”
2. “Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara?”
3. “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara?”

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui: Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang akan digunakan sesuai dalam permasalahan yang diteliti, yaitu:

1. Variabel Terikat : Kecanduan Media Sosial
2. Variabel Bebas : Kontrol Diri (X_1) dan *Fear of Missing Out* (X_2)

Definisi Konseptual

Definisi konseptual berisi tentang batasan terhadap masalah-masalah variabel yang dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian agar dapat mempermudah pelaksanaan di lapangan. Untuk membatasi pembahasan penelitian ini, berikut definisi konseptual dari variabel penelitian, yaitu:

Kecanduan Media Sosial

Kecanduan Media Sosial adalah gangguan perilaku dalam penggunaan media sosial secara berlebihan dan mengarah kepada kecenderungan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan tingkah

laku dengan cara menahan, menekan, mengatur atau mengarahkan dorongan sesuai keinginannya.

Fear of Missing Out

Fear of Missing Out adalah kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain melalui media sosial.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan konsep teori yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. H_{a1} : Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja Karang Taruna Bekasi Utara.
2. H_{a2} : Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada remaja Karang Taruna Bekasi Utara.
3. H_{a3} : Terdapat hubungan kontrol diri dan *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada remaja Karang Taruna Bekasi Utara.

Karakteristik dan Sampel Penelitan

Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi dalam penelitian ini adalah 70 remaja di karang taruna Bekasi Utara yaitu karang taruna

20 Pondok Ungu Permai Babelan berjumlah 20 remaja dan karang taruna Villa Mutiara Gading Taruma Jaya berjumlah 50 remaja.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yang disusun berdasarkan bentuk skala Likert, yaitu skala kecanduan media sosial, skala kontrol diri dan skala *fear of missing out* dengan membagi lima kategori pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan *favorable* (+) dan *unfavorable* (-).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian menggunakan teknik perhitungan *bivariate correlation*, yaitu untuk mencari hubungan antara dua variabel berikut:

1. H_{a1} : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0.469 dengan $p = 0.001 < 0.05$ Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H_01) yang berbunyi, “Tidak hubungan antara kontrol diri dengan

kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif (H_{a1}) yang berbunyi “Ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara”, diterima.

2. H_{a2} : Hubungan antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0.340 dengan $p = 0.016 < 0.05$, maka hipotesis nihil (H_02) yang berbunyi, “ Tidak ada hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif (H_{a2}) yang berbunyi “Ada hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara”, diterima.

Sedangkan teknik perhitungan *multivariate correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara ketiga variabel berikut sekaligus, yaitu:

3. H_{a3} : Hubungan antara kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial

pada remaja karang taruna Bekasi Utara.

Hasil data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari penelitian ini, dengan metode perhitungan *bivariate correlation* dan *multivariate correlation* yang pelaksanaannya menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Program For Social Science*) versi 20.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada 50 orang responden dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) versi 20.0 for windows.

Hipotesis pertama di uji dengan metode antara *bivariate correlations* dengan koefisien bivariat antara variabel kontrol diri dengan kecanduan media sosial diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0.469 dengan $p = 0.001$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial dengan arah hubungan yang negatif. . Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara, begitu juga

sebaliknya. Semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Resti Fauzul dan Tri puji Astuti (2014) yaitu hasil penelitian ini remaja memunculkan kecenderungan kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk melakukan pengendalian atas perilakunya atau kontrol diri. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja mampu membuat mereka terhindar pada kecenderungan kecanduan pada media sosial.

Hasil Hipotesis kedua melalui metode *bivariate correlation* antara variabel fear of missing out dengan kecanduan media sosial diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0.340 dengan $p = 0.016$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial dengan arah hubungan positif. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka semakin tinggi kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah tingkat *fear of missing out* maka semakin rendah juga tingkat kecanduan media social pada remaja karang taruna Bekasi Utara. Hal ini juga sesuai penelitian pernah di lakukan oleh Rizki Setiawan

Akbar, Audry Aulya, Adra Apsari, dan Lisda Sofia (2018) bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awak Kota Samarinda muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness* dan *self*, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri.

Pada hasil Uji Hipotesis ke tiga menggunakan uji analisis dengan metode *multivariate correlation* menggunakan metode analisis data *regression* dengan metode *enter* antara variabel kontrol diri dan *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0.482 dan $p = 0.002$. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan *fear of missing out* secara bersama – sama berhubungan signifikan dengan kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara.

SARAN

Setelah melaksanakan penelitian dan menganalisa data serta menyimpulkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang diberikan antara lain:

1. Saran Teoritis

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, diharapkan dapat meneliti lebih luas mengenai kecanduan media sosial, kontrol diri dan *fear of missing out* seperti tidak hanya di satu karang taruna tetapi di beberapa karang taruna juga dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain dari faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial seperti penggunaan *smartphone* dan cara tepat dalam menggunakan media sosial.

2. Saran Praktis

Bagi remaja karang taruna agar dapat mengontrol diri untuk penggunaan media sosial secara bijak sesuai kebutuhan dengan cara memperbanyak melakukan kegiatan fisik yang positif misalnya berolahraga, serta mengurangi bermain media sosial dalam mencari mengakses informasi yang belum tentu akurat dan menggantikannya dengan lebih banyak kegiatan dalam organisasi karang taruna. Bagi pengelola atau Pembina karang

taruna sebaiknya mengadakan kegiatan yang positif atau rutin setiap bulan agar anggota karang taruna ikut serta dalam melakukan kegiatan yang diadakan oleh Pembina atau pengelola karang taruna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff., C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economic Research*, 14(1), 33-44
- APJII. (2016). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2012*. Diakses 21 November 2017, dari <http://www.apjii.or.id>:
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- 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
- Resti Fauzul & Tri Puji Astuti (2014) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir.
- Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra Apsari & Lisda Sofia (2018) Ketakutan akan kehilangan momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda.
- Sugiyono. (2014) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2001. Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta.