

ABSTRAK

Alfina Aristiani, 1940110021. Hubungan *Self control* dan *Self concept* terhadap *Fear of missing out* dalam Kecanduan Media Sosial. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Pada era sekarang ini, media sosial menjadi salah satu alat komunikasi yang hampir dimiliki oleh semua orang dari berbagai usia dan kalangan. Penggunaan media sosial paling banyak berada pada kisaran usia 13-18 tahun di mana usia tersebut adalah masa remaja, dikarenakan usia tersebut merupakan masa di mana mereka akan berada dalam situasi sosial yang mengharuskan memiliki banyak relasi dengan orang lain. Semakin banyak relasi yang terjalin, maka mereka dapat menunjukkan eksistensinya pada orang lain dengan tujuan menambah teman, menunjukkan bakat atau kemampuan yang dimiliki sebagai suatu cara agar mereka dihargai. Berdasarkan data yang diperoleh, ada beberapa alasan para remaja membuka media sosial yaitu untuk mencari hiburan, sebagai tempat untuk mengekspresikan diri mereka dalam bentuk konten yang kemudian di *upload*. Selain itu, sebagian dari mereka mengatakan bahwa media sosial dapat membantu meringankan kecemasan yang dialami. Penggunaan media sosial secara berlebihan akan menimbulkan banyak dampak negatif, salah satunya memicu terjadinya *fear of missing out* atau perasaan takut tertinggal, yang menjadikan seseorang akan terus membuka media sosial untuk melihat apa yang dilakukan oleh orang lain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan antara variabel X dan variabel Y. Penelitian ini merupakan studi korelasional yang mencoba mencari tahu hubungan variabel *self control* (X_1) dan variabel *self concept* (X_2), dengan variabel *fear of missing out* (Y). Subjek penelitian ini adalah 40 orang yang terdiri dari 14 siswa dan 26 siswi kelas 11 MA NU Mawaqiu'ul Ulum. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dengan skala *likert* yang kemudian disebarakan pada responden. Jenis pendekatan pada penelitian ini adalah kuantitatif, karena penelitian ini menggunakan data numerik (angka) untuk analisisnya, serta interpretasi datanya menggunakan metode statistika.

Analisis data diperoleh menggunakan bantuan SPSS 22 dan uji hipotesis menggunakan rumus regresi linier berganda, dengan hasil yaitu: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *fear of missing out* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan korelasi hubungan kearah positif sebesar 0,840. Artinya semakin rendah kontrol diri maka *fear of missing out* semakin tinggi. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self concept* dengan *fear of missing out* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan korelasi hubungan ke arah negatif sebesar -0,756. Artinya semakin tinggi konsep diri maka *fear of missing out* semakin rendah. 3) Adanya hubungan yang simultan secara bersama-sama antara *self control* dan *self concept* terhadap *fear of missing out* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Besar pengaruh *self control* dan *self concept* terhadap *fear of missing out* adalah sebesar 38,2%, sementara 61,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Self control, Self concept, Fear of missing out*