

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Fear of Missing Out*

a. Pengertian *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out (FoMO) adalah kecemasan dan ketakutan yang menyebabkan seseorang mengikuti aktivitas media sosial agar tidak ketinggalan hal-hal menarik. Jika seseorang tidak tahu tentang peristiwa penting, seseorang tersebut mungkin mengalami perasaan kehilangan, stres, frustrasi, dan kegelisahan akibat rasa takut kehilangan. Individu yang mengalami FoMO sulit untuk menyadari apa yang hilang secara detail, tetapi mereka akan merasa kehilangan ketika melihat dan mengetahui orang lain mengalami momen yang spesial dan berharga. Menurut Przybylski, dkk FoMO ditandai dengan keinginan terus-menerus untuk berinteraksi dan terhubung dengan orang lain, dan didefinisikan sebagai rasa takut ketika melihat orang lain melakukan suatu hal yang lebih menyenangkan dan memuaskan. Przybylski menggunakan istilah "*self determination*" untuk mendeskripsikan FoMO, yang merupakan bentuk pengaturan diri yang kurang baik dan terjadi ketika seseorang gagal memenuhi kebutuhan psikologisnya untuk jangka waktu yang lama.¹

Ketakutan akan kehilangan umumnya diyakini terjadi saat seseorang menggunakan media sosialnya seperti facebook, instagram, twitter, tiktok, dll. Ketakutan menyebabkan individu mengalami emosi negatif seperti khawatir atau tidak nyaman, terutama jika mereka merasa akan kehilangan apa yang terjadi di sekitar mereka. Oleh karena itu, rasa takut kehilangan dapat diatasi dengan membutuhkan lebih

¹ Imaddudin, "*Fear of missing out dan Konsep Diri Generasi Z: Ditinjau dari Aspek Komunikasi*," *Jurnal of Public Relation and Media Communication*, vol. 2, no. 1 (2020): 26.

banyak interaksi dengan orang-orang yang sedang online di media sosial.

Menurut Riordan, "*Fear of missing out defines the personal feeling that other are having a good time while you are missing out. The term is directly related to the need of being socially connected*".² Yang dapat diartikan sebagai: Takut ketinggalan mendefinisikan perasaan pribadi bahwa orang lain bersenang-senang sementara anda ketinggalan. Istilah ini terkait langsung dengan kebutuhan untuk terhubung secara sosial.

Kurangnya kebutuhan psikologis dasar saat menggunakan media seperti internet menyebabkan rasa takut ketinggalan. Kebutuhan dasar psikologis menjadi salah satu sumber motivasi dan inspirasi serta mengarahkan manusia untuk mencari hal-hal baru, seperti mencari sebuah tantangan, persiapan dan kemampuan untuk berkembang, eksplorasi dan belajar. Sindrom FoMO terkait dengan keterlibatan sosial, yang membuat seseorang tetap terhubung dengan orang lain, karena menimbulkan emosi negatif yang memengaruhi perilaku.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Ayu Pratiwi dan Anggita Fazriani, yang berjudul "*Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial*". Menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai korelasi sebesar 0,425. Artinya semakin kuat tingkat FoMO maka semakin tinggi kecenderungan terhadap media sosial.³ Sejalan juga dengan riset yang dilakukan oleh Linda Kusuma Dewi Rahardjo dan Christiana Hari

² Fahri Ozsungur, *Handbook of Research on Digital Violence and Discrimination Studies* (Pennsylvania: IGI Global, 2022), 634.

³ Ayu Pratiwi dan Anggita Fazriani, "*Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial*," *Jurnal Kesehatan*, vol. 9, no. 1 (2020).

Soetjningsih, yang berjudul “*Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*”. Menjelaskan bahwa adanya hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,564. Semakin tinggi FoMO maka kecanduan juga semakin tinggi, begitupun sebaliknya.⁴

Islam menjelaskan bahwa *fear of missing out* pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan yang berlebihan atau bahkan rasa kesal dan khawatir. Padahal Allah telah memerintahkan kita untuk saling menghormati, menghargai, dan tidak iri hati satu sama lain. Seperti yang terdapat dalam surat An-Nisa ayat 32, yang berbunyi:

وَلَا تَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ
 لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا
 كَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ
 شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Karena bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan pun ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”. (QS. An-Nisa: 32)⁵

⁴ Linda Kusuma Dewi Rahardjo dan Christiana Hari Soetjningsih, “*Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*,” *Jurnal Counseling and Psychotherapy*, vol. 4, no. 2 (2022).

⁵ Al Qur’an, surat An-Nisa ayat 32, *Mushaf Al-Azhar Al-Qur’an dan Terjemah*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), 83.

b. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Aspek-aspek *fear of missing out* menurut Przybylski, dkk, ada 2,⁶ yaitu:

1) Kurangnya Pemenuhan Psikologis pada Diri Sendiri

Kompetensi dan autonomi terkait dengan kebutuhan psikologis ini. Kompetensi adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat melakukan sesuatu dengan cepat dan tepat, sedangkan autonomi adalah kemampuan seseorang untuk membuat keputusan. Jika kebutuhan psikologis dan kepuasan diri mereka tidak terpenuhi, orang sering beralih ke internet untuk mencari informasi dan keinginan untuk terhubung dengan orang lain.

2) Kurangnya Kebutuhan Psikologis akan Hubungan Sosial

Relasi merupakan kebutuhan pada seseorang agar selalu merasa tergabung serta terhubung bersama orang lain. Hubungan sosial yang kuat dan hangat, serta saling peduli akan menimbulkan kepuasan bagi setiap individu, sehingga mempunyai kesempatan lebih lama dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang akan merasa cemas dan khawatir ketika kebutuhan akan hubungan sosial tidak dapat dipenuhi, dan mereka akan menggunakan media sosial untuk melihat dan mencari tahu tentang pengalaman dan aktivitas orang lain.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Faktor yang mempengaruhi *fear of missing out*, sebagaimana disebutkan oleh Deci & Ryan⁷ yaitu:

⁶ Chatarina Nila Astuti dan Ratriana Kusumiati, "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan *Fear of missing out* pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, vol. 12, no. 2 (2021): 248.

⁷ Chatarina Nila Astuti dan Ratriana Kusumiati, "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan *Fear of missing out* pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," 248.

- 1) *Self Determination Theory*, yang menyatakan bahwa orang yang terdorong untuk menjadi kompeten perlu mampu berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosialnya dan menunjukkan kapasitas serta kemampuan batinnya untuk menghadapi masalah.
- 2) Kebutuhan individu yang bersifat otonomi, Kebutuhan setiap orang untuk dapat mengambil keputusan sendiri, tanpa dipaksa, dikendalikan, atau tertarik dengan kegiatan lain yang disebut sebagai kebutuhan otonomi.
- 3) Kebutuhan psikologis akan keterikatan dengan orang lain berkaitan dengan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan dalam suatu masyarakat agar sesama individu dapat saling peduli satu sama lain.

Faktor eksternal berikut dapat menimbulkan FoMO, yaitu:

- 1) Kebutuhan untuk tetap terhubung di media sosial dan mengikuti semua aktivitas yang dilakukan orang lain pada waktu tertentu, ini menciptakan rasa takut ketinggalan dan mendorong orang untuk tetap mengikuti trend yang sedang populer. Indikator utama terjadinya FoMO adalah media sosial.
- 2) Individu dalam masyarakat rentan terhadap penerimaan atau penolakan karena pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial. Partisipasi masyarakat dalam penggunaan teknologi juga didorong oleh pengaruh budaya, yang secara tidak langsung berdampak negatif, yang menyebabkan mereka menjadi pecandu internet.

2. *Self Control*

a. *Pengertian Self Control*

Self control atau kontrol diri adalah kemampuan dan upaya untuk mengendalikan dan mengarahkan semua tindakan dalam diri ke arah yang positif. Kemampuan seseorang untuk menahan dorongan dari diri sendiri dan orang lain merupakan salah satu bentuk dari kontrol diri. Seseorang yang memiliki kontrol diri mampu membuat pilihan dan bertindak secara tepat untuk mencapai dan mewujudkan sesuatu yang diinginkan.

Seorang ahli psikologi kontrol diri, Lazarus menjelaskan bahwa kontrol diri membantu dalam mengatur perilaku secara terencana untuk mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan berdasarkan pertimbangan kognitif yang dimiliki individu.⁸ Menurut Goleman, bentuk emosional seseorang meliputi pengendalian diri, antusiasme, ketekunan, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, memiliki pertahanan terhadap rasa frustrasi, serta kapasitas untuk mengatur dorongan hati dan emosi. Oleh karena itu, pengendalian diri dan keterampilan emosional sangat erat kaitannya satu sama lain.⁹ Dengan kata lain, kontrol diri mengacu pada pengendalian emosi individu. Akibatnya, setiap orang perlu melakukan pengendalian diri agar dapat melakukan tindakan secara lebih terkendali. Individu kemudian secara tidak langsung dapat menumbuhkan perilaku yang baik, lebih bertanggung jawab, bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain, serta membangun hubungan yang positif dengan orang lain jika dirinya memiliki pengendalian diri.

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Sawi Sujarwo dan Maula Rosada, dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out*

⁸ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), 107.

⁹ Syamsu Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, 107.

pada Pengguna Media Sosial”. Menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan kearah negatif antara kontrol diri dengan FoMO, artinya semakin tinggi kontrol diri maka FoMO semakin rendah. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap FoMO sebesar 14,5% sedangkan 85,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.¹⁰ Ada juga riset yang dilakukan oleh Safira Maza dan Rizqi Amalia Aprianty dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan FoMO ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan korelasi kedua variabel sebesar 0,729 artinya keduanya memiliki hubungan yang kuat.¹¹

Secara tidak sadar, seseorang dapat mengembangkan kontrol diri dan menggunakannya untuk menghadapi berbagai situasi, baik sekarang maupun di masa depan, dalam kehidupannya. Kontrol diri memiliki banyak kegunaan dan manfaat dalam kehidupan, sehingga sangat penting untuk dimiliki setiap orang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jika seseorang tidak memiliki kontrol diri, dirinya mungkin akan merasa sulit untuk mengendalikansituasi dan emosi dalam diri sendiri, hal ini dapat menyebabkan berbagai hasil negatif. Kontrol diri sangat penting untuk dimiliki setiap individu, karena dengan kontrol diri hidup menjadi lebih teratur dan seimbang. Kontrol diri dalam agama Islam dikenal dengan istilah mujahadah an-nafs, dijelaskan bahwa kontrol diri yang baik akan menghasilkan kekuatan karakter sehingga mampu menahan diri dari kesenangan yang bersifat sementara. Kontrol diri bukanlah hal yang mudah

¹⁰ Sawi Sujarwo dan Maula Rosada, “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Psikologi*, vol. 10, no. 1 (2023).

¹¹ Safira Maza dan Rizqia Amalia Aprianty, “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of missing out* pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, vol. 8, no. 3 (2022).

dan bisa diterapkan oleh semua orang, apalagi manusia sebagai makhluk memiliki kecenderungan tertarik pada hal-hal yang negatif, hal ini dijelaskan dalam surat Al-Mujadalah ayat 19, yang berbunyi:

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخٰسِرُونَ



Artinya: “Setan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah, mereka itulah golongan setan. Ketahuilah, bahwa golongan setan itu golongan yang rugi” (QS. Al- Mujadalah: 19)¹²

b. Aspek-aspek *Self Control*

Menurut Averill, terdapat tiga kategori utama aspek kontrol diri, yaitu,¹³:

1) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Behavioral Control adalah kemampuan seseorang untuk mengubah situasi atau keadaan yang kurang menyenangkan. Kontrol perilaku dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- a) Kemampuan untuk mengontrol pelaksanaan, khususnya untuk memastikan siapa yang bertanggung jawab atas terjadinya suatu keadaan. Kemampuan mengontrol perilaku melalui kemampuan diri sendiri akan hadir pada mereka yang memiliki pengendalian diri yang kuat.
- b) Kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur keadaan, yaitu kemampuan untuk memprediksi kapan dan bagaimana suatu

¹² Al Qur'an, surat Al-Mujadalah ayat 19, *Mushaf Al-Azhar Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), 544.

¹³ Syamsu Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, 110.

keadaan yang tidak diinginkan akan ditemui.

2) *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Cognitive Control mengacu pada kemampuan seseorang untuk melatih diri atau melakukan kontrol atas bagaimana mereka memproses dan menafsirkan informasi yang tidak terduga. Kontrol kognitif dibedakan atas dua jenis, yaitu:

- a) Kemampuan melakukan penilaian, khususnya kemampuan untuk melakukan evaluasi dalam upaya untuk menilai suatu keadaan dengan mempertimbangkan aspek positif dan negatifnya.
- b) Kemampuan untuk memperoleh informasi, ketika individu mendapatkan informasi mengenai suatu keadaan diharapkan mampu mempertimbangkan berdasarkan berbagai faktor objektif. Hal tersebut dapat menentukan kondisi yang tidak menguntungkan atau tidak menyenangkan dengan informasi atau data yang dimiliki individu.

3) *Decision Control* (Kontrol Keputusan)

Yaitu Kemampuan serta kapasitas individu dalam memilih dan menetapkan tujuan yang diinginkan. Ketika individu diberi kesempatan dan kebebasan untuk bertindak, maka kemampuan untuk mengendalikan keputusan akan berjalan dengan baik. Individu dapat menggunakan kontrol keputusan untuk membantu mereka dalam membuat keputusan, serta memberikan kebebasan untuk mereka dalam memilih berbagai opsi dan kemungkinan yang akan dilakukan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Ghufron dan Risnawati mengklasifikasikan faktor yang mempengaruhi kontrol diri menjadi tiga kategori,¹⁴ yaitu :

1) Faktor Internal

Salah satu faktor internal yang dapat berdampak pada kontrol diri adalah usia.. Anak-anak belajar tentang kontrol diri dengan melihat bagaimana orang tua mereka menegakkan dan membuat aturan, reaksi orang tua terhadap kesalahan yang dilakukan anak, cara berkomunikasi, dan cara orang tua dalam mengungkapkan kemarahan mereka (baik dengan emosi atau dengan kemampuan untuk mengendalikannya). Semakin bertambahnya usia seorang anak, maka bertambah pula faktor yang mempengaruhi perkembangannya seiring dengan ragam interaksi sosial yang dimiliki. Akibatnya, anak belajar tentang bagaimana cara merespon kekecewaan, belajar menghadapi kegagalan serta mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan perasaan. Sehingga pada akhirnya, kontrol diri datang dari dalam dirinya sendiri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan dan keluarga. Di dalam keluarga, orang tua yang mempunyai tanggung jawab untuk membangun kontrol diri seseorang. Salah satu contoh penerapan kontrol diri dari orang tua adalah sikap disiplin, karena disiplin dapat membantu seseorang dalam mengembangkan kepribadian yang positif. Pengendalian diri dapat dikembangkan melalui disiplin yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga

¹⁴ Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor," *Jurnal of Innovative Counseling*, vol. 3, no. 2 (2019): 68.

memungkinkan seseorang untuk bertanggung jawab penuh atas tindakannya.

3) Faktor Budaya

Setiap individu akan terikat dengan budaya lingkungan tempat mereka berada. Akan ada budaya yang unik dan berbeda-beda dari setiap lingkungan yang berbeda pula, hal ini berdampak pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya. Seseorang dengan kontrol diri yang kuat mampu berinteraksi dengan orang lain secara efektif dan dapat mengantisipasi rangsangan dari luar.

3. *Self Concept*

a. *Pengertian Self Concept*

Konsep diri seseorang adalah sikap dan cara individu memandang diri mereka sendiri. Karakteristik fisik dan psikologis seseorang, serta perilaku atau tindakannya, kemampuan, dan sebagainya, semuanya adalah bagian dari pandangan atau perspektif dirinya. Tidak hanya mencakup kekuatan individu tetapi juga kelemahan dan kegagalannya. Aspek terpenting dari perkembangan kepribadian adalah perkembangan konsep diri seseorang. Konsep diri (*self*) mengacu pada keyakinan, cita-cita, dan kesadaran diri seseorang. Konsep diri mencakup identitas diri, yang terdiri dari ciri-ciri individu, peran, dan kedudukan sosial.¹⁵ Konsep diri dalam psikologi secara umum didefinisikan sebagai konsep pusat, yang bertujuan untuk memahami serta mempelajari sesuatu tentang dirinya, orang lain, dan lingkungannya melalui interaksi.¹⁶

¹⁵ Syamsu Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, 121.

¹⁶ Laila Meiliyandrie Indah Wardani dan Ritia Anggadita, *Konsep Diri dan Konformitas pada Perilaku Konsumentif Remaja* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2021), 13.

Perkembangan konsep diri dan kepercayaan diri yang positif akan memberikan pengaruh baik dalam kehidupan sosial, begitu pula sebaliknya. Konsep diri dapat mempengaruhi pandangan individu baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan disekitarnya. Orang yang memiliki konsep diri positif mampu bergaul dengan orang lain dan tidak merasa cemas saat menghadapi situasi baru. Konsep diri terbentuk melalui pengalaman dan pengamatan, seperti konsep diri yang berkaitan dengan akademik, karir, fisik, dll. konsep diri akan memudahkan untuk memahami perilakunya karena memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku.

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Luckman Andreciam, Risna Hayati, dan Vidyastuti, yang berjudul “Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Konsep Diri pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Pontianak”. Menunjukkan bahwa adanya hubungan antara konsep diri dengan FoMO ,nilai signifikansi sebesar 0,000 dan korelasi sebesar -0,437 yang artinya terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan FoMO.¹⁷ Ada juga hasil riset yang dilakukan oleh Imaduddin, dengan judul “*Fear of Missing Out* dan Konsep diri Generasi-Z: Ditinjau dari Aspek Komunikasi”. Konsep diri dan FoMO mempunyai hubungan, ketika individu memiliki konsep diri negatif seperti sering gelisah dan tidak percaya diri maka akan memperburuk terjadinya FoMO. Namun ketika individu memiliki konsep diri yang baik maka akan memiliki sikap empati dan dapat berinteraksi secara positif.¹⁸

Atkinson, mengklasifikasikan konsep diri menjadi dua kategori, yaitu konsep diri positif dan

¹⁷ Luckman Andreciam, Risna Hayati, dan Vidyastuti, “Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Konsep Diri pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Pontianak,” *Jurnal Psikologi*, vol. 5, no. 1 (2023).

¹⁸ Imaduddin, “*Fear of missing out* dan Konsep Diri Generasi Z: Ditinjau dari Aspek Komunikasi,” *Jurnal of Public Relation and Media Communication*, vol. 2, no. 1 (2020).

negatif. Seseorang dengan konsep diri positif mampu menerima kekuatan dan kelemahannya serta memahami dan mengevaluasi dirinya secara objektif dan realistis. Sedangkan seseorang dengan konsep diri negatif, lebih cenderung berpikir irasional ketika mencoba mewujudkan persepsi, merasa tidak puas dengan apa yang mereka capai.¹⁹

Konsep diri merupakan suatu hal yang penting karena berkaitan dengan bagaimana kita mengenali diri kita sendiri. Bahkan di dalam Al-Qur'an juga dijelaskan mengenai pentingnya mengenali diri sendiri, memahami diri sendiri, dan bagaimana cara menyikapi diri sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam surat Ali Imran ayat 190, yang berbunyi:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَآخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal” (QS. Ali Imran: 190)²⁰

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa manusia mempunyai kebutuhan untuk bisa mengendalikan dan memahami dirinya sendiri. Begitupun ketika menggunakan media sosial harus lebih bijak dan berhati-hati karena berkaitan dengan hubungan sosial bersama orang lain.

¹⁹ Laila Meiliyandrie Indah Wardani dan Ritia Anggadita, *Konsep Diri dan Konformitas pada Perilaku Konsumtif Remaja*, 14.

²⁰ Al Qur'an, surat Ali Imran ayat 190, *Mushaf Al-Azhar Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), 75.

b. Aspek-aspek *Self Concept*

Aspek konsep diri menurut Brooks yaitu²¹:

- 1) Aspek Fisik, meliputi persepsi diri sendiri terhadap penilaian tubuh, gaya berpakaian, dan benda yang dimiliki.
- 2) Aspek Psikis, yaitu meliputi perasaan, pikiran, dan sikap individu terhadap dirinya sendiri.
- 3) Aspek Sosial, meliputi bagaimana seseorang memiliki peranan sosial di dalam masyarakat.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri dibentuk oleh bagaimana orang lain memandang individu tersebut. Konsep diri dapat dibentuk oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini bahkan menjadi lebih spesifik, dan akan terkait dengan konsep diri yang akan dikembangkan oleh individu tersebut.²² Adapun faktor-faktor yang menjadi pengaruh dalam konsep diri adalah:

1) Keadaan Fisik

Konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh keadaan fisiknya. Karena memandang dirinya berbeda dengan orang lain, contohnya penyandang disabilitas fisik seringkali memiliki kelemahan dalam cara memandang dirinya sendiri, seperti munculnya perasaan malu, minder, dan tidak berharga.

2) Kondisi dalam Keluarga

Konsep diri seseorang terutama terbentuk dalam keluarganya. Sebelum individu mencapai usia dewasa, perlakuan yang mereka terima dari orang tua akan berdampak pada konsep diri mereka. Toleransi dan sikap positif dari anggota keluarga dapat menjadi ciri kondisi keluarga yang baik. Anak-anak lebih cenderung menganggap orang tua mereka sukses dan

²¹ Laila Meiliyandrie Indah Wardani dan Ritia Anggadita, *Konsep Diri dan Konformitas pada Perilaku Konsumtif Remaja*, 15.

²² Andi Syhraeni, "Pembentukan Konsep Diri Remaja," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 7, no. 1 (2020): 69.

mampu membantu mereka menyelesaikan semua permasalahan hidup ketika kondisi seperti itu ada.

3) Reaksi Orang Lain Terhadap Individu

Seseorang akan memandang individu berdasarkan pola perilakunya sendiri. Individu akan menghargai dan menerima dirinya dengan baik jika orang lain menghargai dan menerima dirinya juga.

4) Keberhasilan dan Kegagalan

Konsep diri individu juga dapat dipengaruhi oleh keberhasilan dan kegagalan. Keberhasilan dan kegagalan berdampak nyata pada konsep diri seseorang karena mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial. Ketika seseorang mencapai kesuksesan, mereka akan mengalami perasaan bangga dan puas dengan hasilnya, sedangkan ketika gagal, mereka akan mengalami perasaan frustrasi.

5) Orang yang Dekat dengan Individu

Orang tua, saudara, teman merupakan orang terdekat. Seseorang berpikir positif ketika mendapat pelukan, pujian, dan penghargaan mereka. Tapi ejekan, teguran, dan lainnya membuat orang berpikir buruk tentang diri mereka sendiri.

4. Kecanduan Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah jenis media instan yang mempunyai banyak keunggulan. Selain berfungsi sebagai sarana komunikasi, media sosial juga dapat digunakan untuk mencari berbagai informasi. Media sosial memiliki banyak peranan dalam kehidupan dan untuk memastikan bahwa media sosial dapat memenuhi kebutuhan, maka penggunaannya harus tepat sesuai dengan fungsi dan tujuan. Menurut Henderi, media sosial dicirikan sebagai halaman web komunikasi elektronik antarpribadi dengan jarak jauh yang memungkinkan pengguna untuk membuat

profil publik atau semi publik dalam ranah terbatas, serta dapat melihat daftar pengguna lain yang juga menggunakan sistem tersebut.²³

Sementara itu, menurut Cross, istilah media sosial mengacu pada sejumlah teknologi yang digunakan untuk menghubungkan orang dalam upaya kolaboratif, bertukar pengetahuan, dan terlibat dalam komunikasi melalui konten pesan berbasis web. Menyediakan berbagai teknologi dan fitur yang dapat diakses pengguna sebagai hasil dari pengembangan internet yang sedang berlangsung. Dengan demikian, media sosial lebih banyak digunakan daripada program atau desain lain.²⁴

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka media sosial dapat disimpulkan sebagai tempat untuk mencari sebuah relasi dan informasi yang dibutuhkan manusia, media sosial memudahkan seseorang untuk saling bertukar informasi, mengirim kabar melalui pesan, maupun untuk mencari sebuah hiburan. Media sosial menjadi salah satu tempat yang mudah digunakan untuk mencari informasi-informasi atau berita terkini yang sedang terjadi, maupun trend-trend yang sedang marak dibicarakan oleh masyarakat.

b. Jenis-jenis Media Sosial

Aplikasi media sosial yang sudah banyak digunakan antara lain:

- 1) Facebook: jenis media sosial facebook ini menyediakan berbagai fitur seperti mengupload atau pegupdate status dan aktivitas sehari-hari, menambahkan teman, bertukar pesan, dan mencari informasi serta hiburan.
- 2) Whats App: merupakan aplikasi untuk bertukar pesan, whatsapp memudahkan untuk bertukar pesan tanpa dikenai biaya SMS, karena

²³ Jeperson Hutahaean dkk., *Literasi Digital: Bijak dalam Berekspresi dan Bermedia Sosial* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022), 1.

²⁴ Jeperson Hutahaean dkk., *Literasi Digital: Bijak dalam Berekspresi dan Bermedia Sosial*, 3.

menggunakan data internet. Fitur yang digunakan dalam whatsapp selain untuk bertukar pesan baik melalui tulisan atau pesan suara, juga bisa digunakan untuk melakukan panggilan suara ataupun panggilan video (*video call*).

- 3) Youtube: aplikasi ini berisi berbagai macam video yang bisa diakses lewat smartphone dan menggunakan data internet, youtube memudahkan kita untuk menonton, mengunggah konten, serta berbagi video dengan mudah.
- 4) Instagram: media sosial instagram sebenarnya hampir sama dengan facebook, akan tetapi di dalam instagram lebih banyak menyediakan berbagai fitur yang digunakan untuk pengambilan foto dan video dengan pilihan filter yang beragam, dapat digunakan untuk mengunggah foto dan video tentang aktivitas sehari-hari, serta terdapat fitur DM (*direct message*) yang memudahkan penggunanya untuk bertukar pesan.
- 5) Twitter: aplikasi ini digunakan untuk mengunggah *tweet* atau aktivitas keseharian, yang memungkinkan penggunanya membaca dan mengirim pesan atau kalimat berbasis teks dengan kata-kata yang panjang. Twitter juga memudahkan kita untuk melihat hal-hal yang sedang trending dan menjadi pembicaraan hangat di masyarakat.

c. Pengertian Kecanduan Media Sosial

Penggunaan media sosial memiliki banyak dampak baik dan buruk bagi kehidupan. Salah satu manfaat media sosial adalah sebagai alat komunikasi yang praktis dan mudah digunakan oleh semua kalangan, sedangkan dampak buruknya adalah dapat menyebabkan kecanduan. Definisi dari kecanduan media sosial sendiri diartikan sebagai suatu perilaku kompulsif dan ketergantungan seseorang dalam

menggunakan media sosial. Ketika seseorang sudah ketergantungan maka akan sulit untuk lepas dari hal tersebut, apalagi media sosial mempunyai banyak fitur yang menjadikan seseorang semakin sulit untuk lepas dari media sosial.

Menurut Lestari dan Winingsih, kecanduan media sosial adalah kondisi psikologis yang menyebabkan penggunanya menghabiskan banyak waktu di media sosial sebagai akibat dari rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya aktivitas bermanfaat lainnya.²⁵ Penggunaan media sosial yang terus-menerus atau berulang kali dalam setiap situasi, akan berkembang menjadi kebiasaan atau perilaku yang buruk. Tanda dan gejala kecanduan media sosial antara lain menggunakan media sosial saat belajar, merasa bingung dan bosan jika tidak membuka media sosial, dan memunculkan masalah kesehatan akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial.

Winther, mengatakan bahwa beberapa orang menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka demi melepaskan diri dari ketidaknyamanan, yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial, yang secara tidak disadari justru lebih berbahaya. Sebagian banyak orang menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan berkirim pesan, mencari hiburan, dan untuk melihat informasi. Mereka juga menggunakan media sosial sebagai tempat melarikan diri dari masalah yang mereka hadapi, dan hal inilah yang memungkinkan seseorang menjadi kecanduan.²⁶

Dampak buruk dari kecanduan media sosial pun bermacam-macam, menggunakan media sosial secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan pada sistem otak, kesehatan mental juga dapat

²⁵ Rizki Wulandari dan Netrawati, "Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja," *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, vol. 5, no. 2 (2020): 42.

²⁶ Rizki Wulandari dan Netrawati, "Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja," *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 42.

terganggu karena penggunaan media sosial terlalu berlebihan meningkatkan resiko mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan juga depresi. Tidak hanya itu saja, kecanduan media sosial dapat mengakibatkan pola tidur beratakan, pola tidur yang berantakan akan membuat kinerja kita dalam aktivitas sehari-hari menjadi buruk.²⁷ Seseorang yang mengalami kecanduan sosial sangat sulit bahkan tidak bisa lepas dari menggunakan media sosial dalam kegiatan apapun, selalu bergantung dengan media sosial untuk menyelesaikan berbagai masalah yang dialami dalam kehidupannya.

Media sosial sangatlah berpengaruh bagi kehidupan sosial, adanya media sosial mengurangi intensitas interaksi yang dilakukan oleh manusia. Dulu ketika tidak ada media sosial, orang-orang akan berkumpul dan mengobrol bersama namun seiring berjalannya waktu media sosial menghilangkan kebiasaan tersebut, dimana ketika berkumpul orang-orang lebih fokus pada gadget dan bermain media sosial ketimbang berinteraksi atau mengobrol dengan orang disekitarnya. Interaksi sosial secara langsung juga sudah mulai hilang akibat adanya media sosial, manusia lebih memilih untuk berinteraksi secara virtual dengan melakukan *video call*, ataupun panggilan suara, sehingga menyebabkan mereka tidak bisa bertemu secara langsung. Sebenarnya hal ini mempunyai dampak yang bagus, yaitu lebih memudahkan sehingga efektif dan efisien ketika ingin berinteraksi dengan orang lain, namun akan menimbulkan dampak buruk ketika digunakan secara berlebihan.

Di dalam menggunakan media sosial dibutuhkan sebuah etika, agar tidak terlalu berlebihan dalam penggunaannya. Segala hal yang dilakukan haruslah ada batasannya, apalagi media sosial yang didalamnya bisa saja menyimpan hal-hal yang

²⁷ Harry Purwanto dan Fariz Salasa, *Media Sosial Bebas Awes Kebablas* (Surabaya: Media Karya, 2021), 85.

kurang baik. Dalam Islam juga dijelaskan tentang cara menggunakan alat komunikasi atau media sosial dengan baik, hal ini di maksudkan agar umat Islam bisa menjaga batasannya dalam menggunakan media sosial. Di zaman sekarang ini banyak sekali penyimpangan yang dilakukan melalui media sosial, seperti menebar fitnah, mengadu domba, bergosip, tempat ajang pamer, dll, yang justru tidak akan membawa manfaat bagi para penggunanya.

Padahal di dalam agama Islam sudah dijelaskan bahwa kita harus saling menghormati dan menghargai sesama manusia, karena pada dasarnya kita semua adalah saudara dan harus saling menjaga bukan malah mengadu domba. Media sosial saat ini digunakan menjadi perantara dalam berkomunikasi dan berhubungan jarak jauh dengan keluarga, saudara, bahkan teman. Maka dari itu, tetap diperlukan sebuah etika dalam menjalin komunikasi sekalipun tidak bertatap muka secara langsung atau lewat sosial media.

Terdapat ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang etika menjalin hubungan yang baik dengan sesama umat bersaudara, yaitu surat Al-Hujurat ayat 12, yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ
الظَّنِّ اِثْمٌ ۗ وَلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبَ بَّعْضُكُمۡ بَعْضًا ۚ اُنۡحِبُّ
اَحَدُكُمْ اَنْ يَّكُوْلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مِثًّا فَكَرِهْتُمُوْهُ
وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing

sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat, Maha Penyayang”. (QS. Al-Hujurat: 12).²⁸

Surat tersebut menjelaskan tentang perintah Allah SWT untuk menjauhi prasangka buruk, karena hal tersebut adalah dosa. Selain itu, sebagai umat Islam kita dilarang untuk mencari kesalahan dan menggunjing orang lain. Dari penjelasan ini, dapat dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang sering kali disalah gunakan, seperti untuk menyebar berita hoax, mengunggah video tentang aib orang lain, dan digunakan untuk mencari kesalahan dan kekurangan orang lain. Sesama umat Islam kita dilarang untuk saling menjatuhkan, karena hal tersebut akan menjadikan perusak persatuan padahal kita diperintah untuk menjaga persaudaraan dan persatuan. Jadi, pada intinya menggunakan media sosial, haruslah dengan cara yang baik dan bijak jangan sampai disalah gunakan sehingga menimbulkan dampak buruk bagi penggunanya dan orang lain.

d. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan skala pengukuran Menayes, sebuah adaptasi dari IAT (*Internet Addiction Test*) yang telah disesuaikan dengan konteks kecanduan media sosial. Menjelaskan aspek-aspek kecanduan media sosial berikut ini²⁹:

²⁸ Al Qur'an, surat Al-Hujurat ayat 12, *Mushaf Al-Azhar Al-Qur'an dan Terjemah*, 517.

²⁹ Sarentya Fathadhika dan Afriani, "Social Media Engagement Sebagai Mediator antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, vol. 2, no.3 (2018).

1) **Konsekuensi Sosial**

Suatu bentuk penggunaan media sosial yang berdampak pada aktivitas sehari-hari seseorang dikenal dengan konsekuensi sosial. Akibat penggunaan internet atau media sosial yang berlebihan, seringkali penggunaan media sosial dapat mengakibatkan hilangnya teman dekat, peluang karir, dan pendidikan.

2) **Pengalihan Waktu**

Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial akan menggunakan internet lebih lama dari yang diperkirakan untuk memuaskan dirinya secara online. Orang yang kecanduan internet atau media sosial menghabiskan lebih dari lima jam sehari untuk online, sementara pengguna yang tidak kecanduan hanya menggunakan internet kurang dari lima jam per hari.

3) **Perasaan Kompulsif**

Perasaan kompulsif adalah perilaku yang menunjukkan emosi pengguna media sosial. Bagi pecandu media sosial mereka menganggap bahwa, menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mengatasi masalah dan menghilangkan kecemasan atau depresi. Mereka menganggap bahwa dengan mencurahkan isi hatinya lewat media sosial, maka mereka akan mendapatkan banyak perhatian dan empati dari orang-orang.

e. Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial

Menurut Young & Abreu, kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor,³⁰ yaitu:

1) **Kondisi Psikologis**

Kondisi psikologis yang kurang sehat seperti stres, depresi, cemas, dll, akan membuat

³⁰ Izzatina Rahimaniar dan Wiryo Nuryono, “Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial,” *Jurnal Bimbingan dan Konseing*, vol. 12 (2022): 186.

seseorang mencari sebuah hiburan atau kesenangan melalui media sosial.

2) Tujuan dan Waktu

Seseorang yang sering membuka media sosial tanpa tujuan yang jelas, mereka tidak menyadari bahwa telah menghabiskan banyak waktu hanya untuk membuka dan mengakses internet.

3) Tidak Adanya Kemampuan Mengontrol Diri

Dalam bermedia sosial lebih baik dikontrol agar tidak mengakibatkan kecenderungan, membiasakan diri untuk tidak membuka media sosial dalam waktu yang lama dan membatasi diri dalam menggunakan media sosial.

4) Pola Asuh Orang Tua

Ketika seorang anak sudah diberikan atauizinkan bermain *gadget* sejak kecil, memungkinkan terjadinya kecanduan atau ketergantungan terhadap *gadget*. Orang tua harus membatasi aktivitas anak yang berhubungan dengan *gadget* apalagi dalam penggunaan media sosial, yang memberikan banyak dampak negatif bagi anak-anaknya.

f. Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial

Menggunakan media sosial secara berlebihan akan menimbulkan banyak sekali dampak negatif, yaitu:

1) Dapat Menimbulkan Depresi dan Kecemasan

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif yaitu menimbulkan depresi dan kecemasan. Selain berdampak buruk pada suasana hati, menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial juga dapat berdampak buruk pada kesehatan sistem otak.

2) *Fear of Missing Out*

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan FoMO, ditandai dengan perasaan cemas yang dirasakan seseorang ketika merasa tertinggal informasi

atau trend terbaru. FoMO membuat seseorang lebih sering membuka media sosial sepanjang hari untuk memastikan tidak ketinggalan trend atau informasi. Anak-anak muda, terutama yang banyak menghabiskan waktu di media sosial, sering menjumpai dan merasakan situasi seperti ini. Akibatnya, banyak orang berlomba-lomba untuk menjadi yang paling *up to date* dalam memperoleh informasi dan mengekspresikan kesenangannya di media sosial.

3) Meluasnya Tindak *Bullying*

Sebelum adanya media sosial, tindakan *bullying* mungkin hanya dilakukan secara langsung atau tatap muka. Namun, sekarang orang-orang dapat melakukan tindakan *bullying* pada orang lain secara online. Korban *bullying* semacam ini kerap mengalami luka mental yang parah akibat pengaruh negatif media sosial, bahkan mendorong mereka untuk menyakiti diri sendiri. Dalam beberapa kasus, *bullying* ternyata tidak hanya dialami oleh anak-anak, bahkan terjadi juga pada orang dewasa.

4) Pola Tidur Tidak Sehat

Selain membuat orang merasa cemas dan depresi, media sosial juga bisa membuat seseorang sulit tidur. Seseorang yang terlalu lama menggunakan media sosial, maka secara tidak langsung mereka akan kehilangan waktu untuk tidur dan istirahat. Pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan turunnya produktivitas dan juga terganggunya kesehatan tubuh.

5) Mengurangi Produktivitas

Menggunakan media sosial sepanjang hari akan menyebabkan rasa malas, sehingga aktivitas dan pekerjaan yang biasanya dilakukan menjadi tertunda. Selain itu, membuka media sosial dalam jangka yang lama akan membuang waktu secara sia-sia.

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh: Biella Putri Wahyunindya dan Sondang Maria J. Silaen, yang berjudul “Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri remaja dan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial. 70 pemuda dari Karang Taruna Bekasi Utara berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Dalam penelitian ini, kecanduan media sosial dijadikan sebagai variabel terikat, dan kontrol diri serta *fear of missing out* menjadi variabel bebas.

Persamaan jurnal penelitian ini dengan peneliti adalah sama-sama ingin mengetahui seberapa besar hubungan yang terjadi antar variabel terkait fenomena permasalahannya. Di dalam penelitian ini dijelaskan bahwa adanya hubungan ke arah yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial. Yang artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang maka semakin rendah kecanduan media sosial pada remaja, begitupun sebaliknya. Kecanduan media sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan FoMO, semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial, begitupun sebaliknya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh: Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri Sholichah, yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Instagram”.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh yang diberikan oleh konsep diri dan regulasi diri terhadap *fear of missing out*. Sebanyak 170 mahasiswa pengguna media sosial instagram menjadi responden pada penelitian ini.

Perbedaan jurnal penelitian ini dengan peneliti terletak pada satu variabel yaitu regulasi diri, sedangkan peneliti menggunakan kontrol diri. Responden yang digunakan pun berbeda, pada penelitian ini menggunakan responden mahasiswa. Persamaan penelitian ini terletak pada hubungan konsep diri dan *fear of missing out*.

Konsep diri dan regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap FoMO pada pengguna instagram. Dijelaskan bahwa semakin besar konsep diri dan regulasi diri dalam diri individu, maka akan berkurang juga kemungkinan terjadinya FoMO.

3. Penelitian yang dilakukan oleh: Ditya Tri Amelia, yang berjudul “Peran *Fear of Missing Out* terhadap Kecanduan Media Sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peran *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pengguna aplikasi tiktok. Adapun sampel yang digunakan sebagai responden berjumlah 150 orang yang berada pada masa dewasa awal.

Perbedaan jurnal penelitian dengan peneliti adalah variabel, jurnal penelitian ini hanya menggunakan dua variabel, yaitu *fear of missing out* sebagai variabel bebas, dan kecanduan media sosial sebagai variabel terikat. Selain itu, rentang usia responden juga berbeda jurnal ini menggunakan responden usia 25-30 tahun. Persamaan jurnal penelitian dengan peneliti terletak pada tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial, yang ditandai dengan semakin tinggi *Fear of missing out* maka tingkat kecanduan media sosial pada seseorang juga semakin tinggi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh: Elyna Norma Amalia Savitri dan Titin Suprihatin, yang berjudul “Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa”.

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai peran kontrol diri dan *fear of missing out* terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z. Perbedaan jurnal penelitian ini dengan peneliti terletak pada responden yang dipilih, di jurnal ini menggunakan responden generasi Z yang berstatus mahasiswa. Persamaan jurnal penelitian dengan peneliti adalah sama-sama membahas tentang kontrol diri dengan *fear of missing out*. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan, kontrol diri dan FoMO mempunyai peran terhadap terjadinya kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa. Terdapat pula beberapa faktor lain yang menyebabkan terjadinya adiksi media sosial yaitu seperti merasa kesepian, kecemasan, dan harga diri.

C. Kerangka Berpikir

Salah satu cara yang dapat mencegah terjadinya kecanduan media sosial adalah dengan menerapkan kontrol diri dan konsep diri. Kontrol diri berkontribusi dalam membatasi terhadap penggunaan media sosial, dengan mempertimbangkan waktu, dampak baik dan buruknya, serta fungsi utama dari media sosial itu sendiri. Menurut Averill, kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, serta kapasitas individu untuk memilih dan membuat keputusan berdasarkan keyakinannya.³¹ Individu yang memiliki kontrol diri baik adalah mereka yang mampu menahan diri dari tindakan yang bertentangan dengan aturan sosial di masyarakat, seperti dapat bersosialisasi dengan baik.

Sebagai makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain, manusia selalu mempunyai keinginan untuk melakukan interaksi sosial, maka dari itu sangat penting untuk menerapkan kontrol diri. Salah satu penyebab terjadinya *fear of missing out* adalah banyaknya rangsangan untuk mendapatkan informasi. Media sosial adalah salah satu bentuk rangsangan tersebut, jika seseorang tidak memiliki kontrol diri mereka tidak akan dapat mengelola waktu dan membatasi jumlah informasi yang didapat dari media sosial, sehingga akan memunculkan banyak dampak negatif seperti kecanduan.

Sedangkan konsep diri adalah bagaimana individu memandang dirinya sebagai pengguna media sosial. Menurut beberapa penelitian, *fear of missing out* mempunyai hubungan dengan konsep diri seseorang, ketika individu memiliki konsep diri negatif seperti sering merasa cemas dan tidak percaya diri akan memperburuk masalah dan dapat menyebabkan FoMO. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki konsep diri positif

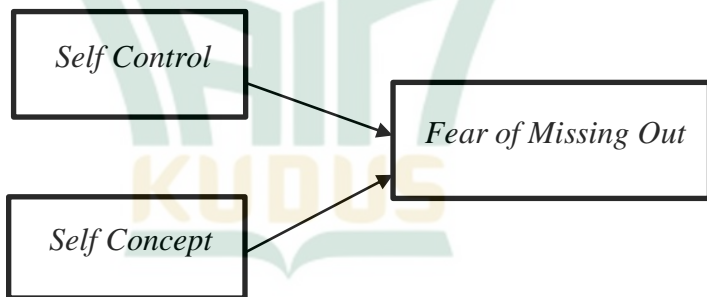
³¹ Safira Maza dan Rizqia Amalia Apriyanty, “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of missing out* pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, vol. 8, no. 3 (2022): 150.

seperti memiliki sikap empati, maka akan mengurangi kemungkinan FoMO yang dapat membuat individu berinteraksi secara positif di media sosial ataupun di lingkungan masyarakat. Individu sebagai pengguna media sosial seharusnya mempunyai kesadaran akan konsep diri masing-masing agar dapat mempertahankan konsep diri positif yang dimiliki, sehingga tidak mudah terpengaruh ketika berinteraksi dengan banyak orang.

Seiring berjalannya waktu, ada banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecanduan terhadap media sosial, salah satu faktor penyebabnya adalah perasaan takut ketika individu tidak membuka media sosial maka ia akan tertinggal informasi atau trend yang sedang diperbincangkan. Fenomena tersebut dikenal dengan istilah *Fear of missing out*, dimana pengguna media sosial merasa takut, gelisah, serta cemas ketika ketinggalan atau tidak membuka media sosial.

Dari penjelasan di atas, dapat digambarkan kerangka berpikir sebagai berikut:

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk suatu masalah yang masih perlu dibuktikan kebenarannya.³² Karena hipotesis ditulis sebelum penelitian dilakukan, maka disebut

³² Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 49.

juga sebagai dugaan sementara, yang didapat berdasarkan teori-teori yang ada. Berikut adalah rumusan hipotesis yang didasarkan pada teori dan temuan penelitian yang relevan:

- H₁: Ada hubungan antara *self control* dengan *fear of missing out*
- H₂: Ada hubungan antara *self concept* dengan *fear of missing out*
- H₃: Ada hubungan antara *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out*

