

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Obyek Penelitian

a. Lokasi Penelitian

MA NU Mawaqi'ul Ulum terletak di Desa Medini, Kecamatan Undaan, di bagian selatan Kabupaten Kudus tepatnya di Jalan Kudus-Purwodadi KM 14, desa Medini, RT.05/RW.02 . Lokasinya berada di pinggir jalan raya, maka dari itu letak MA NU Mawaqi'ul Ulum bisa dibilang strategis. Pendaftaran peserta didik di MA NU Mawaqi'ul Ulum terus meningkat dari tahun ke tahun karena keputusan warga desa Medini untuk menyekolahkan anaknya di sekolah yang jaraknya dekat dari rumah. MA NU Mawaqi'ul Ulum berada dibawah naungan Yayasan Ittihadul Ummah dengan Kepala Madarasah sekarang bernama Bapak Ali Musafak, S.Ag. S.Pd. Pada awal didirikannya, MA NU Mawaqi'ul Ulum berada dalam satu gedung dengan madrasah Tsanawiyah, namun sekarang kedua nya sudah terpisah dengan bangunan gedung yang permanen, dengan tujuan agar lebih memudahkan proses belajar mengajar serta membuat siswa-siswi merasa nyaman. Lokasi gedung MTs berada di sebelah barat jalan raya dan gedung MA berada di sebelah timur jalan raya. Letak gedung MA NU Mawaqi'ul Ulum Medini Undaan Kudus secara garis besar sebagai berikut :

- a) Sebelah utara : Sawah
- b) Sebelah selatan : Sawah
- c) Sebelah barat : Jalan Raya Kudus-Purwodadi
- d) Sebelah timur : Sawah¹

Berdasarkan letak dan keadaan geografi dapat diketahui bahwa MA NU Mawaqi'ul Ulum Medini

¹ Tim Penulis, *Letak dan Keadaan Geografi*, Kudus, 2023. Dikutip pada tanggal 10 April 2023.

Undaan Kudus, dikelilingi area persawahan, namun karena sekolah tersebut terletak dipinggir jalan raya jadi lokasinya bisa dikatakan strategis dan mudah dijangkau. Sehingga para peserta didik rata-rata berasal dari desa Medini dan sekitarnya.

b. Keadaan Guru dan Peserta Didik

a) Keadaan Guru

MA NU Mawaqi'ul Ulum memiliki pengajar yang profesional dan berkompeten di bidang masing-masing. Adapun jumlah guru di MA NU Mawaqi'ul Ulum adalah 23 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 9 perempuan, yang dijabarkan dalam tabel sebagai berikut²:

Tabel 4. 1
Jumlah Pengajar di MA NU Mawaqi'ul Ulum

No	Nama	L/P	Pengampu Mapel	Tugas Tambahan
1	H. Ahmadi, S.Ag. M.Pd.	L	-	Sesepuh Madrasah
2	Ali Musafak, S.Ag. S.Pd	L	-	Kepala Madrasah
3	Istifaizah, S.Pd	P	TIK, Sosiologi	Waka. Kurikulum
4	Khoirul Anam, S.H.I	L	BK	BK
5	Sri Rejeki, S.Pd	P	Bahasa Inggris, Sastra Inggris	Wali Kelas 11 IPS 1
6	Siti Fatimah, S.Pd.I	P	Bahasa Indonesia, Akidah Akhlak	Bendahara BOS
7	Ahmad Sahri, S.Pd.I	L	SKI, Qur'an Hadits	Waka. Kesiswaan
8	Ahamad Suloso, S.Pd.I	L	Sejarah	Waka. Sarpras
9	Aris Fahrurrozi	L	Prakarya, Sejarah	Ka. Perpustakaan
10	Musthofa Basyar, S.Pd, M.Kom	L	Matematika	Walis Kelas 12 IPS 1
11	Agung	L	Geografi,	Wali Kelas 10 IPS 1

² Tim Penulis, *Keadaan Guru*, Kudus, 2023. Dikutip pada tanggal 10 April 2023.

No	Nama	L/P	Pengampu Mapel	Tugas Tambahan
	Murwanto, S.Pd		Sejarah	
12	Taufiqur Rohman	L	Penjaskes, Ke NU an, PKN	Ka. Tata Usaha
13	Muzdalifah Nor, S.Pd	P	Bhs. Indonesia	Bendahara
14	Titik Indah Mulyani, S.Pd	P	Matematika	Wali Kelas 11 IPS 2
15	H. Sulbi, S.Pd.I	L	Fikih, Qur'an Hadits	Waka. Humas
16	Nurul Hikmah, SE	P	Ekonomi, Sosiologi	Guru
17	K. Ahmad Syahri	L	Bahasa Arab, Kitab Salaf	Guru
18	K. Moh Abdul Jalil	L	Kitab Salaf	Guru
19	Hj. Ismartini, S.Pd	P	Ekonomi	Pembina Olympiade
20	Rohanah, BA	P	Seni Budaya	Pembina Padus
21	M. Asror Hilmi Sani, S.Pd	L	Penjaskes, Ke NU an	Staff TU
22	Naeli Asrofil Umam, S.Pd	L	Bahasa Jawa, Penjaskes	Staff Koperasi
23	Nor Aliya, S.Pd	P	Bahasa Jawa	Staff Koperasi

b) Keadaan Peserta Didik

Setiap tahunnya, jumlah siswa dan siswi di MA NU Mawaqi'ul Ulum selalu meningkat. Hal ini dikarenakan letak MA NU Mawaqi'ul Ulum yang strategis dan mudah dijangkau serta biaya sekolah yang tidak mahal. Adapun keadaan peserta didik di MA NU Mawaqi'ul Ulum secara umum dapat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut³:

³ Tim Penulis, *Keadaan Peserta Didik*, Kudus, 2023. Dikutip pada tanggal 10 April 2023.

Tabel 4. 2
Jumlah Peserta Didik MA NU Mawaqi'ul Ulum

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Total
1	10 IPS 1	25	6	31
2	10 IPS 2	23	15	38
3	11 IPS 1	6	17	23
4	11 IPS 2	10	12	22
5	12 IPS 1	12	11	23
Jumlah		76	61	137

c. Penggunaan Media Sosial pada Peserta Didik Kelas 11 MA NU Mawaqi'ul Ulum

Pengguna media sosial di MA NU Mawaqi'ul Ulum terbilang cukup banyak, siswa dan siswi di sana memiliki media sosial dari berbagai macam jenis aplikasi seperti instagram, facebook, dan yang paling banyak adalah whatsapp. Berbagai macam aplikasi media sosial yang digunakan tentunya memiliki banyak manfaat, seperti membantu mencari informasi atau berita, sebagai alat komunikasi secara virtual, untuk membantu mengerjakan tugas-tugas sekolah, bahkan ada juga yang menggunakan media sosial sebagai tempat mencari penghasilan yaitu *online shop*.

Di era sekarang ini, media sosial merupakan sebuah hal yang wajib dimiliki dan menjadi kebutuhan bagi setiap orang khususnya para remaja, berdasarkan pengamatan yang saya lakukan pada siswa kelas 11 MA NU Mawaqi'ul Ulum, sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa media sosial sebagai tempat untuk mengekspresikan diri mereka dalam bentuk konten yang kemudian di *upload* di media sosial. Selain itu, sebagian besar juga mengatakan bahwa media sosial dapat membantu

meringankan kecemasan yang mereka alami, terlebih bagi anak *introvert* yang tidak terbiasa berbaur dengan dunia luar maka media sosial menjadi salah satu tempat untuk mencari hiburan tanpa bertemu dengan banyak orang.

Media sosial akan menghasilkan banyak manfaat jika digunakan dengan semestinya, begitupun juga sebaliknya. Namun, juga ada beberapa orang yang justru mendapatkan masalah yang sumber utamanya dari media sosial. Sebagai contoh ketika seseorang tidak berhati-hati dalam memberikan komentar di sosial media orang lain, jika hal tersebut kontra dengan para netizen di luar sana maka akan menimbulkan cuitan-cuitan negatif dan hujatan dari para netizen. Salah satu siswi MA NU Mawaqi'ul Ulum ada yang mengatakan bahwa sebagai netizen kita bebas berkomentar di sosial media, akan tetapi harus tetap dalam batas yang wajar. Selain itu, ketika akan memposting sesuatu di media sosial juga harus berhati-hati dan tetap mempertimbangkan dampak dan buruknya.

Pada penelitian ini, jumlah peserta didik yang dijadikan sebagai sampel adalah 40 orang yang terdiri dari 14 siswa dan 26 siswi. Penggunaan media sosial lebih dominan digunakan oleh perempuan karena pada dasarnya perempuan memang lebih menunjukkan eksistensinya di media sosial dibandingkan laki-laki. Penelitian ini menggunakan 3 variabel yang digunakan untuk mengukur seberapa tinggi para peserta didik dalam menggunakan media sosial, variabel yang digunakan yaitu *self control* dan *self concept* sebagai cara dalam meminimalisir penggunaan media sosial, dan variabel *fear of missing out* menjadi salah satu alasan atau penyebab seseorang mengalami kecanduan media sosial. Setiap pernyataan angket yang disebar kepada siswa dan siswi akan dibuat kategori skor, untuk melihat tinggi rendahnya tingkat kecanduan media sosial yang terjadi pada mereka.

Sebelum mengetahui kategori skor, dihitung terlebih dahulu nilai minimum dan maksimum, serta nilai mean dan SD (*sdt. deviation*) yang diperoleh dari perhitungan MS. Excel dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 3
Deskripsi Data

Descriptive Statistic					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Fear of Missing Out</i>	40	23	49	37	6
<i>Self Control</i>	40	34	60	45	5
<i>Self Concept</i>	40	32	56	40	5
Valid N (listwise)	40				

Berdasarkan deskripsi data diatas diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 40 orang. Pada variabel *fear of missing out* didapatkan nilai minimum sebesar 23 dan nilai maksimum sebesar 49 dengan mean 37 dan SD 6. Pada variabel *self control* didapatkan nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 60 dengan mean 45 dan SD 5. Kemudian variabel *self concept* didapatkan nilai minimum sebesar 32 dan nilai maksimum sebesar 56 serta mean 40 dan SD 5. Setelah diketahui deskripsi data kemudian dikelompokkan nilai mean dan SD sebagai berikut:

Tabel 4. 4
Nilai Mean dan SD

	<i>Fear of Missing out</i>	<i>Self Control</i>	<i>Self Concept</i>
M	37	45	40
SD	6	5	5
M – 1SD	31	40	35
M + 1SD	43	50	45

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka dapat dibuat kategorisasi skor sebagai berikut:

Tabel 4. 5
Kategorisasi Skor

Kategori	Rumus	<i>Fear of missing out</i>	<i>Self control</i>	<i>Self concept</i>
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 31$	$X < 40$	$X < 35$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$31 \leq X < 43$	$40 \leq X < 50$	$35 \leq X < 45$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 43$	$X \geq 50$	$X \geq 45$

Berdasarkan kategori skor diatas, dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 6
Hasil Skor

<i>Fear of missing out</i>		<i>Self control</i>		<i>Self concept</i>	
Kategori	Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori	Jumlah
Rendah	4	Rendah	6	Rendah	5
Sedang	29	Sedang	28	Sedang	31
Tinggi	7	Tinggi	6	Tinggi	4
Total	40	Total	40	Total	40

Berdasarkan tabel tersebut, didapati bahwa sebanyak 4 subjek memiliki *fear of missing out* yang rendah, 29 subjek berada dalam kategori sedang, dan sisanya sebanyak 7 subjek memiliki *fear of missing out* yang tinggi.

Pada *self control* 6 subjek memiliki kontrol diri yang rendah, selanjutnya sebanyak 28 subjek berada dalam kategori sedang, dan sisanya sebanyak 6 orang memiliki kontrol diri yang tinggi.

Sedangkan *self concept*, didapati sebanyak 5 subjek berada dalam kategori yang rendah, 31 subjek memiliki tingkat konsep diri dengan kategori sedang, dan 4 subjek lainnya memiliki konsep diri yang tinggi.

2. Analisis Data

a. Uji Validitas Instrumen

Tujuan dari uji validitas instrumen adalah untuk mengetahui valid dan tidaknya item dari setiap indikator.

1) Validitas Isi

Validitas isi adalah pengujian kelayakan instrumen penelitian, item-item yang digunakan dalam instrumen haruslah relevan dan mewakili masalah yang akan diukur.⁴ Validitas isi dilakukan dengan cara memeriksa butir-butir isi item atau angket yang dikonsultasikan kepada Dosen Validator 1 dan Dosen Validator 2 selaku *expert judgment*. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan dengan dosen validator, ada beberapa koreksi dan masukan seperti: penulisan kata dalam kalimat harus lebih simpel dan mudah dipahami, jangan ada pengulangan kata disetiap kalimat. Sehingga kesimpulan yang didapat setelah dilakukan uji validitas dengan dosen validator adalah butir-butir soal atau item instrumen layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran.

2) Validitas Konstruk

Validitas konstruk digunakan untuk membuktikan apakah konsep teori yang digunakan sudah sesuai dengan teori penelitian.⁵ Peneliti melakukan uji validitas menggunakan SPSS 22.00, adapun penentuan valid atau tidaknya aitem dapat dilihat dari $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan taraf signifikasi yang digunakan oleh peneliti adalah 5% (0,05). Setelah dilakukan pengujian, menunjukkan hasil bahwa pada skala *fear of missing out* terdapat 5 item yang tidak valid, pada skala *self control* terdapat 7 item yang tidak valid, dan pada *skala self concept*

⁴ Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron, dan Taofan Ali Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 80.

⁵ Kusumastuti, Khoiron, dan Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 84.

item yang tidak valid ada 8. Berikut adalah blueprint dari ketiga variabel setelah di uji coba:

Tabel 4. 7

Blueprint *Fear of Missing Out* Setelah Uji Coba

Aspek	F	UF	Total
Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan hubungan sosial	4,5,8	3,6,7,10	7
Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan diri sendiri	15,16	13,14,17,18	6
Total	5	8	13

Tabel 4. 8

Blueprint *Self Control* Setelah Uji Coba

Aspek	F	UF	Total
Kontrol Perilaku	1,3,4	6	4
Kontrol Kognitif	7,10,13,14	8,9,11,12	8
Kontrol Keputusan	17,18	22	3
Total	9	6	15

Tabel 4. 9

Blueprint *Self concept* Setelah Uji Coba

Aspek	F	UF	Total
Aspek Fisik	3	4	2
Aspek Psikis	5,6,9,10	7	5
Aspek Sosial	12,13,17,19,20	14,22	7
Total	10	4	14

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Kuesioner dalam penelitian dikatakan reliabel apabila *cronbach alpha* (α) > 0,06. Pengujian reliabilitas menggunakan SPSS 22.00, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 10

Uji Reliabilitas 3 Variabel

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i> (α)	N of Item
<i>Fear of Missing out</i> (Y)	0,776	13
<i>Self Control</i> (X ₁)	0,761	15
<i>Self Concept</i> (X ₂)	0,720	14

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dari ketiga variabel tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil *cronbach alpha* (α) menunjukkan angka yang lebih besar dari 0,06 yang artinya ketiga variabel tersebut menunjukkan hasil yang reliabel.

c. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk melihat distribusi normal atau tidaknya dengan ketentuan, data berdistribusi normal bila nilai Sig. (*2-tailed*) > 0,05 dan jika Sig. (*2-tailed*) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Berikut adalah hasil uji normalitas yang dilakukan peneliti menggunakan SPSS 22.00:

Tabel 4. 11
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	4,66411159
Most Extreme Differences	Absolute	0,106
	Positive	0,082
	Negative	-0,106
Test Statistic		0,106
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,200

Berdasarkan tabel diatas, dihasilkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

d. Uji Linieritas Data

Uji linieritas dilihat dalam tabel Anova berdasarkan nilai *deviation from linearity*, jika > 0,05 maka ada hubungan yang linier, jika *deviation from linearity* < 0,05 maka tidak ada hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat dalam tabel anova sebagai berikut:

Tabel 4. 12
Uji Linieritas *Self control*

ANOVA Table				
		Df	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	18	1,654	0,134
	Linearity	1	7,046	0,015
	Deviation from Linearity	17	1,336	0,262
Within Groups		21		
Total		39		

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *deviation from linearity* dari *Self control* adalah $0,262 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan *Self control* memiliki hubungan linier terhadap *Fear of missing out*.

Tabel 4. 13
Uji Linieritas *Self concept*

ANOVA Table				
		Df	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	17	1,676	0,127
	Linearity	1	1,471	0,238
	Deviation from Linearity	16	1,689	0,126
Within Groups		22		
Total		39		

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *deviation from linearity* dari *Self concept* adalah $0,126 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan *Self concept* memiliki hubungan linier terhadap *Fear of missing out*.

e. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dengan SPSS 22. 00 dapat dilihat dari nilai *Tolerance* > 0,10 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10,0. Berikut adalah hasil uji multikolinieritas:

Tabel 4. 14
Uji Multikolinieritas

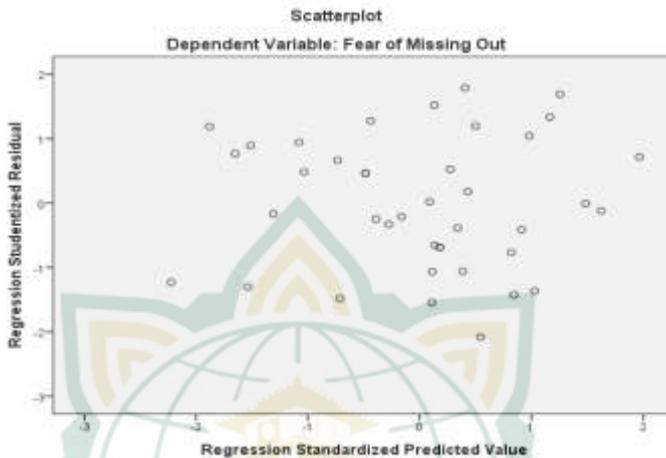
Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	<i>Self Control</i>	0,639	1,565
2	<i>Self Concept</i>	0,639	1,565

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* dari *self control* dan *self concept* adalah 0,639 > 0,10. Sedangkan nilai VIF dari *self control* dan *self concept* adalah 1,569 < 10,0. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak menunjukkan adanya permasalahan multikolinieritas.

f. Uji Heteroskidastisitas

Uji heteroskidastisitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 22.00 dengan grafik *Scatter Plot*. Apabila titik tidak membentuk pola tertentu dan menyebar di atas dan di bawah angka 0 maka menunjukkan model yang baik, sehingga tidak terjadi masalah heteroskidastisitas. Berikut adalah hasil uji heteroskidastisitas yang dilakukan oleh peneliti:

Gambar 4. 1
Uji Heteroskidastisitas



Berdasarkan gambar tersebut, menunjukkan bahwa titik tidak membentuk pola tertentu dan menyebar di atas dan di bawah 0. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskidastisitas.

g. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda yang dilakukan dengan bantuan SPSS 22.00, dengan hasil sebagai berikut:

1) Hubungan antara *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out*:

Untuk mengetahui hubungan dari *self control*, *self concept* dengan *fear of missing out* dapat dilakukan dengan uji hasil T yang ada pada analisis regresi berganda. Dapat dilihat dari apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau $T_{hitung} > T_{tabel}$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara variabel X dan Y,⁶ jika sebaliknya maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel X dan Y. Berikut hasil uji T yang diperoleh yaitu:

⁶ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, 34.

Tabel 4. 15
Hasil Uji T
Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28,946	7,202		4,019	0,000
	<i>Self control</i>	0,840	0,183	0,744	4,601	0,000
	<i>Self concept</i>	-0,756	0,198	-0,617	-3,820	0,000

Berdasarkan tabel tersebut, maka dapat dilihat persamaan regresi dengan rumus sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$\hat{Y} = 28,946 + 0,840 X_1 + (-0,756) X_2$$

$$\hat{Y} = 28,946 + 0, 840 X_1 - 0,756 X_2$$

Keterangan :

$$\hat{Y} = \text{Fear of Missing Out}$$

a = Konstanta

b₁,b₂ = Koefisien Regresi

X₁ = *Self Control*

X₂ = *Self Concept*

Persamaan regresi di atas, dapat diartikan sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 28,946 artinya jika *self control* dan *self concept* bernilai 0 maka nilai *fear of missing out* adalah sebesar 28,946.
- b. Koefisien regresi variabel *self control* (X₁) sebesar 0,840 dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila variabel independen lainnya memiliki nilai tetap dan nilai *self control* naik sebesar 1%, maka nilai *fear of missing*

out akan naik sebanyak 0,840. Koefisien tersebut memiliki nilai positif yang berarti adanya hubungan positif antara *self control* dan *fear of missing out*, yaitu semakin turun nilai *self control* maka nilai *fear of missing out* akan semakin naik.

- c. Koefisien regresi variabel *self concept* (X_2) sebesar $-0,756$ dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila variabel independen lainnya memiliki nilai tetap dan nilai *self concept* naik sebesar 1%, maka nilai *fear of missing out* akan turun sebesar 0,756. Koefisien tersebut memiliki nilai negatif yang berarti adanya hubungan negatif antara *self concept* dan *fear of missing out*, yaitu semakin tinggi nilai *self concept* maka nilai *fear of missing out* akan semakin turun.

Dari tabel di atas, juga dapat dilihat nilai signifikansi dan t_{hitung} tiap variabel yang akan dibuat dalam tabel di bawah ini, untuk melihat ada tidaknya hubungan:

Tabel 4. 16
Perbandingan Signifikansi

Variabel	Signifikansi		Keterangan
<i>Self control</i>	0,000	0,05	Ada hubungan
<i>Self concept</i>	0,000	0,05	Ada hubungan

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa:

- a. Adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *fear of missing out*. Ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti $< 0,05$.
- b. Adanya hubungan yang signifikan antara *self concept* dengan *fear of missing out*. Ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti $< 0,05$.
- c. Dapat dilihat juga bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya *self*

control dan *self concept* bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *fear of missing out*.

Setelah diketahui hasil perbandingan signifikansi, selanjutnya adalah membandingkan nilai T. Untuk mengetahui nilai T_{tabel} harus diketahui nilai t dengan rumus: $(Df = n-k)$.⁷ Diketahui bahwa tingkat kepercayaan pada penelitian ini adalah 0,05, menggunakan uji dua sisi maka untuk mencari nilai Df adalah 0,05 dibagi 2 yaitu 0,025. Nilai n yaitu jumlah sampel sebanyak 40 dan k adalah jumlah variabel penelitian sebanyak 3. Jadi nilai t adalah $(0,025 = 37)$ dilihat dalam distribusi tabel t, maka diperoleh nilai T_{tabel} sebesar 2,026.

Sehingga dapat dilakukan perbandingan T_{hitung} dan T_{tabel} sebagai berikut:

Tabel 4. 17
Perbandingan Nilai T_{hitung} dan T_{tabel}

Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
<i>Self Control</i> (X_1)	4,601	2,026	Berhubungan
<i>Self Concept</i> (X_2)	-3,820	2,026	Berhubungan

Dari tabel tersebut, didapati bahwa nilai T_{hitung} *self control* sebesar $4,601 > 2,026$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan. Dan nilai T_{hitung} *self concept* yaitu $3,820 > 2,026$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Pada T_{hitung} *self concept* memiliki tanda negatif yang berarti *self concept* memiliki hubungan yang negatif dengan *fear of missing out*.

Dari hasil uji T (Parsial) yang telah dilakukan, dapat ditarik hasil bahwa:

- a. Hipotesis 1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat hubungan signifikan

⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 257.

antara variabel *self control* dan *fear of missing out*, yang memiliki hubungan positif.

- b. Hipotesis 2 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat hubungan signifikan antara variabel *self concept* dan *fear of missing out*, yang memiliki hubungan negatif.

2) Hubungan variabel X secara bersama dengan variabel Y.

Untuk menguji hubungan *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out*, dapat dilakukan dengan menggunakan uji F pada analisis regresi berganda. Hubungan yang signifikan terjadi antara variabel X dan variabel Y jika nilai signifikansi $< 0,05$ atau $F_{hitung} > F_{tabel}$. Selanjutnya, variabel X dan variabel Y dikatakan tidak memiliki hubungan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ atau $F_{hitung} < F_{tabel}$.⁸ Berikut adalah hasil uji simultan pada *self control*, *self concept*, dan *fear of missing out*:

Tabel 4. 18
Hasil Uji Simultan

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	525,371	2	262,686	11,456	0,000
	Residual	848,404	37	22,930		
	Total	1373,775	39			

Setelah diperoleh nilai signifikansi dan F_{hitung} , maka dapat dibuat perbandingan signifikansi sebagai berikut:

⁸ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, 35.

Tabel 4. 19
Perbandingan Signifikansi

Signifikansi		Keterangan
0,000	0,05	Berhubungan

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya *self control* dan *self concept* secara simultan memiliki hubungan dengan *fear of missing out*. Langkah selanjutnya adalah membandingkan nilai F, dengan rumus:

$$\begin{aligned} \text{Df 1} &= \text{Pembilang} & \text{Df 2} &= \text{Penyebut} \\ \text{Df 1} &= k-1 & \text{Df 2} &= n-k-1 \\ \text{Df 1} &= 3-1 & \text{Df 2} &= 40-3-1 \\ \text{Df 1} &= 2 & \text{Df 2} &= 36 \end{aligned}$$

Hasil dari perhitungan rumus diatas jika dilihat dalam distribusi tabel F, maka diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 3,26.

Berikut adalah perbandingan F_{tabel} dan F_{hitung} :

Tabel 4. 20
Perbandingan Nilai F_{hitung} dan F_{tabel}

F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
11,456	3,26	Berhubungan

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai F_{hitung} sebesar $11,456 > 3,26$ sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self concept*, dengan *fear of missing out*.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan uji F yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa hipotesis 3 diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self concept* secara simultan dengan *fear of missing out*.

3) Besar pengaruh kedua variabel X terhadap variabel Y

Besar pengaruh variabel X (independen) terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Besarnya koefisien determinasi uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa kedua variabel X dan Y memiliki pengaruh. Hasil koefisien determinasi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 21
Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,618	0,382	0,349	4,789

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi yang berada pada kolom R Square bernilai 0,382, nilai koefisien determinasi dapat dilihat dalam bentuk persentase sehingga nilai R Square adalah 38,2%. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out* adalah sebesar 38,2%, sementara 61,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

- b. Sumbangan efektif (SE) digunakan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumus SE adalah sebagai berikut:

$$SE = (\text{Beta Xi}) \times (\text{Koefisien Korelasi Xi}) \times 100\%$$

Tabel hasil uji T menunjukkan nilai koefisien beta dari masing-masing variabel. *Self control* (X_1) memiliki koefisien beta sebesar 0,744, sedangkan *self concept* (X_2) memiliki koefisien beta sebesar -0,617. Perhitungan regresi berganda diperlukan untuk menentukan nilai koefisien korelasi setiap variabel, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 22
Nilai Koefisien Korelasi X terhadap Y

Correlations				
		<i>Fear of Missing out</i>	<i>Self Control</i>	<i>Self Concept</i>
Pearson Correlation	<i>Fear of Missing Out</i>	1,000	0,373	-0,171
	<i>Self Control</i>	0,373	1,000	0,601
	<i>Self Concept</i>	-0,171	0,601	1,000

Dapat dilihat pada tabel di atas bahwa, bahwa koefisien korelasi *self control* sebesar 0,377 dan koefisien korelasi *self concept* -0,171, setelah diketahui nilai dari masing-masing variabel X maka dapat dilakukan perhitungan nilai sumbangan efektif dibawah ini:

Tabel 4. 23
Sumbangan Efektif Masing-masing Variabel

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	SE (%)
X1	0,744	0,373	27,75
X2	0,617	0,171	10,55
Total			38,30

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai sumbangan efektif (SE) dari *self control* sebanyak 27,75% dan sumbangan efektif pada *self concept* sebanyak 10,55%

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada siswasiswi kelas 11 MA NU Mawaqi’ul Ulum. Menggunakan uji regresi linier berganda yang menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

1. Hubungan antara *Self Control* dengan *Fear of Missing Out*

Pada perhitungan uji T pada rumus regresi linier berganda, menunjukkan besaran signifikansi 0,000 dan koefisien regresi positif sebesar 0,840, dapat dikatakan bahwa ada signifikansi hubungan antara *self control* dengan FoMO pada kecanduan media sosial. Ini berarti bahwa semakin sedikit kontrol diri yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinan terjadinya FoMO. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Elyna Norma Amalia Savitri & Titin Suprihatin, 2021, dengan judul “Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa”, yang menunjukkan hasil adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan FoMO terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa.⁹

Dapat dikatakan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang maka kemungkinan terjadinya FoMO semakin tinggi sehingga menyebabkan terjadinya kecenderungan terhadap media sosial. Meskipun dalam penelitian ini menunjukkan arah hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial, tetapi tidak menutup kemungkinan jika akan terjadi pula hubungan ke arah yang sebaliknya yaitu hubungan yang positif. Adanya kontrol diri membuat seseorang mampu mengarahkan dan mengontrol diri sendiri agar tidak kebablasan dalam menggunakan media sosial, begitu juga untuk menghindari FoMO seseorang dapat melakukan aktivitas yang bermanfaat.

Dijelaskan juga oleh Biella Putri Wahyunindya & Sondang Maria J. Silaen, 2021 dalam penelitiannya yang berjudul “Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara”, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja, semakin tinggi tingkat kontrol

⁹ Elina Norma Amalia Savitri dan Titin Suprihatin, “Peran Kontrol Diri dan *Fear of missing out* (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi*, vol. 3 (2021).

diri maka kecanduan media sosial akan semakin rendah, begitupun sebaliknya. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja berkaitan dengan pengendalian atas perilakunya sehingga terhindar dari kecenderungan kecanduan media sosial.¹⁰ Dengan demikian, maka rumusan masalah pertama terjawab dan hipotesis pertama terbukti.

2. Hubungan antara *Self Concept* dengan *Fear of Missing Out*

Pada uji T juga didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self concept* dengan FoMO dalam kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, serta menunjukkan korelasi hubungan yang negatif yaitu -0,756. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self concept* yang dimiliki setiap individu maka semakin rendah terjadinya FoMO, begitu juga sebaliknya jika *self concept* yang dimiliki individu rendah maka FoMO semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Lailatuz Zahroh & Ima Fitri Sholichah, yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Instagram”, menunjukkan bahwa konsep dan FoMO memiliki hubungan yang signifikan, dengan korelasi negatif yang kuat.¹¹

Dapat diartikan bahwa tingginya konsep diri yang dimiliki seseorang akan meminimalkan terjadinya FoMO, begitupun sebaliknya. Ketika seseorang memiliki konsep diri yang negatif dalam artian sering merasa gelisah, tidak percaya diri, sering membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain maka hal tersebut akan memperburuk keadaan sehingga menyebabkan FoMO. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki konsep diri yang baik seperti merasa

¹⁰ Biella Putri Wahyuninda dan Sondang Maria J. Silaen, “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 (2021).

¹¹ Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri Sholichah, “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Instagram,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 4, no. 3 (2022).

cukup dengan apa yang dimiliki, dapat berpikir positif, serta mampu menerima keadaan sekitar maka hal tersebut dapat membuat seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial sehingga meminimalisir terjadinya FoMO. Dengan demikian, maka rumusan masalah kedua terjawab dan hipotesis kedua terbukti.

3. Hubungan antara Variabel X secara bersama-sama dengan Variabel Y

Untuk menjawab rumusan masalah ketiga dapat dilihat dari hasil perhitungan regresi linier berganda pada uji F. Menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Koefisien determinasi (*R Square*) diperoleh nilai sebesar 0,382, menunjukkan bahwa kontrol diri dan konsep diri memiliki pengaruh sebesar 38,2% terhadap FoMO, dengan dua variabel X memiliki sumbangan efektif yang berbeda. Sumbangan efektif variabel *self control* (X_1) terhadap FoMO sebesar 27,75%, sedangkan sumbangan efektif variabel *self concept* (X_2) terhadap FoMO sebesar 10,55%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah ketiga terjawab dan hipotesis ketiga terbukti.

Terdapat 40 orang yang menjadi subjek dalam penelitian ini yang terdiri dari 14 siswa dan 26 siswi. Berdasarkan uji deskriptif nilai mean yang dihasilkan pada variabel *fear of missing out* sebesar 37 dengan SD 6, sedangkan nilai minimum yang dihasilkan sebesar 23 dan nilai maksimum sebesar 49. Pada variabel *self control* nilai mean yang dihasilkan sebesar 45 dengan SD 5, sedangkan nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 60. Kemudian pada variabel *self concept* dihasilkan nilai mean sebesar 40 dengan SD 5, sedangkan nilai minimum yang dihasilkan sebesar 32 dan nilai maksimum sebesar 56.

Dari data diatas, maka sudah diketahui nilai mean dan standar deviasi (SD) dari masing-masing variabel, kemudian dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel *fear of missing out*

terdapat 4 orang yang berada dalam kategori rendah, dan 29 orang berada dalam kategori sedang, kemudian 7 orang dalam kategori tinggi. Pada variabel *self control* terdapat 6 orang dalam kategori rendah, 28 orang dalam kategori sedang, dan 6 orang lainnya berada dalam kategori tinggi. Sedangkan pada variabel *self concept* terdapat 5 orang yang berada dalam kategori rendah, 31 orang dalam kategori sedang, dan 4 orang lainnya dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uji parsial yang dilakukan, didapatkan persamaan regresi yaitu $\hat{Y} = 28,946 + 0,840 X_1 - 0,756 X_2$. Dari persamaan tersebut dapat diartikan jika *self control* dan *self concept* bernilai 0 maka nilai FoMO sebesar 28,946. Koefisien regresi dari *Self control* (X_1) sebesar 0,840 artinya jika variabel bebas lain memiliki nilai tetap dan *self control* naik sebesar 1% maka nilai FoMO juga akan naik sebesar 0,840. Koefisien *self control* bernilai positif yang berarti *self control* dan FoMO berhubungan kearah yang positif yaitu semakin rendah kontrol diri maka FoMO semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah FoMO. Variabel *self concept* (X_2) memiliki koefisien regresi sebesar -0,756 yang berarti jika variabel bebas lainnya bernilai tetap dan *self concept* naik sebesar 1% maka nilai FoMO akan turun sebanyak 0,756. Koefisien *Self concept* bernilai negatif yang berarti adanya hubungan ke arah negatif antara *self concept* dengan FoMO. Artinya semakin tinggi konsep diri maka akan semakin rendah FoMO, begitupun sebaliknya semakin rendah konsep diri maka FoMO semakin tinggi.

Tinggi dan rendahnya FoMO yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya berkaitan dengan kontrol dan konsep diri seseorang. Kontrol diri berkontribusi dalam hal mengelola dan mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial, sedangkan konsep diri berarti bagaimana cara seseorang memandang media sosial untuk dirinya sendiri, jika memiliki konsep diri yang baik maka media sosial akan digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat, sedangkan jika konsep diri yang dimiliki kurang maka media sosial cenderung digunakan untuk hal-hal yang justru membuang waktu. Kaitan FoMO dengan kecanduan media

sosial dapat dilihat dari peran media sosial terhadap seseorang yang mengalami FoMO. Kebutuhan dan dorongan yang muncul akibat FoMO dalam mencari informasi dan mempertahankan komunikasi atau menjalin hubungan dengan orang lain dapat terpenuhi melalui media sosial. Tersedianya informasi dari media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui peristiwa apa saja yang dilakukan oleh orang lain.¹²

Berdasarkan uji yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh *self control* dan *self concept* dengan FoMO adalah sebesar 38,2%, sementara 61,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Dikarenakan penelitian ini memiliki keterbatasan waktu maka peneliti hanya menguji hubungan antara *self control* dan *self concept* saja, sedangkan masih banyak faktor lain yang juga dapat mempengaruhi FoMO.



¹² 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).