

**ABSTRAK**

Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial di DKI Jakarta

Yuniza Hafnilia Afifah  
Program Studi Psikologi

Perkembangan teknologi yang semakin canggih dan berkembang pesat telah memberikan kontribusi besar untuk semua kalangan, salah satunya pada kalangan remaja. Dimana kehadiran teknologi dapat menjadi wadah bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya. Namun realitanya, keinginan remaja untuk selalu terhubung dengan dunia luar menjadi besar akibatnya remaja tidak mampu mengendalikan dirinya untuk mengakses media sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di DKI Jakarta. Rancangan penelitian ini kuantitatif berjenis korelasional dengan teknik *purposive sampling* menggunakan sampel sebanyak 272 orang remaja dengan rumus Isaac-Michael level error 10%. Alat ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri dengan reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,877 dengan 16 aitem valid dan skala FoMO dengan reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,888 dengan 13 aitem valid. Hasil uji *spearman rank* menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan FoMO (sig.  $p = 0,000$ ,  $r = -0,775$ ). Kemudian pada penelitian ini, kontrol diri remaja lebih banyak pada kategori rendah (54,4%) sedangkan FoMO lebih banyak pada kategori tinggi (59,6%). Berdasarkan uji *crosstab* diketahui bahwa remaja berjenis kelamin perempuan memiliki FoMO tinggi, dan semakin tinggi usia maka semakin rendah FoMO yang dimiliki. Selain itu, semakin tinggi rasa takut yang muncul akan ketertinggalan informasi maka semakin tinggi FoMO yang dimiliki. Temuan lain dari penelitian ini juga diketahui bahwa remaja yang banyak melakukan aktivitas di media sosial memiliki FoMO yang tinggi.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), Remaja Pengguna Media Sosial

**ABSTRACT**

*The Relationship between Self-Control and Fear of Missing Out (FoMO) in Adolescent Social Media Users in DKI Jakarta*

*Yuniza Hafnilia Afifah*

*Psychology Study Program*

*Technological developments that are increasingly sophisticated and growing rapidly have made a major contribution to all groups, one of which is among adolescents. Where the use of technology can be a place for teenagers to meet their social interaction needs. But in reality, the desire of adolescents to always be connected with the outside world is the result of adolescents being unable to control themselves to access social media. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and FoMO among adolescent social media users in DKI Jakarta. The design of this research is quantitative correlational with a purposive sampling technique using a sample of 272 adolescents with the Isaac-Michael error rate formula of 10%. The measuring tool used is the self-control scale with reliability ( $\alpha$ ) = 0.877 with 16 valid items and the FoMO scale with reliability ( $\alpha$ ) = 0.888 with 13 valid items. The results of the Spearman rank test showed that there was a significant negative relationship between self-control and FoMO (sig.  $p$  = 0.000,  $r$  = -0.775). Then in this study, adolescent self-control was more in the low category (54.4%) while FoMO was more in the high category (59.6%). Based on the crosstab test, it is known that female adolescents have a high FoMO, and the higher the age, the lower the FoMO they have. In addition, the higher the fear that arises of being left behind in information, the higher FoMO you have. Another finding from this study is that teenagers who do a lot of activities on social media have high FoMO.*

*Keywords: Self Control, Fear of Missing Out (FoMO), Adolescents Using Social Media*