

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

Irfan Fernanda Putra¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Niken Titi Pratitis²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Rahma Kusumandari³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: fernandairfan29@gmail.com nikenpratitis@untag-sby.ac.id

Abstract

The millennial generation is often called the digital generation, often using the internet almost throughout their lives and choosing not to interact with their friends because they are comfortable with the gadgets they have. The purpose of this study was to empirically examine the relationship between self-control and fear of missing out on social media addiction in the millennial generation. The measuring tool was self-made by the researchers which consisted of a scale of self-control, fear of missing out and addiction to social media. The sample in this study is the millennial generation aged 19-25 years in the city of Surabaya. The participant taking technique was using the quota sampling technique, the number of which was determined using the GPower application so that 68 subjects were obtained. The data analysis used was Spearman Rho. The research results obtained a correlation score of 0.678 with a significance of $p = 0.000 < 0.05$. This means that there is a positive relationship between fear of missing out and addiction to social media. The assumption is that the higher a person's fear of missing out, the higher the addiction to social media.

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

Abstrak

Generasi milenial sering disebut generasi digital, seringkali menggunakan internet hampir diseluruh kehidupannya serta memilih tidak berinteraksi dengan teman-temannya karena sudah nyaman dengan *gadget* yang dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan kontrol diri dan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada generasi milenial. Alat ukur dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri dari skala kontrol diri, *fear of missing out* dan kecanduan media sosial. Sampel dalam penelitian ini adalah generasi milenial yang berusia 19-25 tahun yang berada di Kota Surabaya. Teknik pengambilan partisipan yaitu menggunakan teknik kuota sampling, yang ditetapkan jumlahnya menggunakan aplikasi GPower sehingga diperoleh 68 subjek. Analisis data yang digunakan adalah Spearman Rho. Hasil penelitian diperoleh skor korelasi sebesar 0,678 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial. Asumsinya semakin tinggi *fear of missing out* seseorang, maka akan semakin tinggi pula kecanduan media sosial.

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

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi terbanyak di dunia, dengan jumlah 31% dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia yang merupakan generasi milenial (Worldometers, 2019). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa generasi milenial yang paling banyak dari total jumlah penduduk di Indonesia. Berdasarkan sensus penduduk yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 di Indonesia diketahui bahwa 27,94% penduduk Indonesia masuk ke dalam kategori generasi Z dan kategori dengan usia tertinggi kedua adalah generasi milenial atau generasi Y sebesar 25,87% (Rais, 2021). Generasi ini juga nyaman dengan keberagaman, teknologi, dan komunikasi online untuk tetap terkoneksi dengan teman-temannya.

Generasi milenial sering menggunakan waktunya untuk menggunakan media sosial dan memilih tidak berinteraksi dengan teman-temannya karena sudah nyaman dengan *gadget* yang dimiliki. Survey yang dilakukan Kemp (2022) menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia paling banyak pada rentang usia 18-34 tahun, dimana pada usia 18-24 tahun jumlah pria dan wanita mencapai 11.6% dan kalah unggul daripada pengguna pada rentang usia 25-34 tahun, dimana persentase pengguna pria dan wanita mencapai persentase 14.9%. APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) melakukan survei pengguna internet di Indonesia tahun 2019-2020, mencapai 196,71 juta dari 266,91 juta orang di Indonesia. Dibandingkan dengan data tahun 2018, jumlah pengguna media sosial meningkat sebesar 23,5 juta atau 8,9%. Pulau Jawa memiliki pengguna internet terbanyak yaitu 56,4%, sementara Sumatera 22,1%, Sulawesi 7%, Bali-Nusa Tenggara 5,2%, dan Maluku-Papua 0,3%. Penggunaan media sosial memakan waktu rata-rata tiga jam per hari. Facebook menyumbang 65,8% masyarakat Indonesia yang menggunakan media sosial, LinkedIn 49,4%, Twitter 43,1%, dan Instagram 42,3%. Survey yang dilakukan Kemp (2019) menunjukkan bahwa Indonesia memiliki 272,1 juta orang, yang berarti 160 juta orang menggunakan media sosial. Artinya, separuh penduduk Indonesia menggunakan media sosial.

Menurut Syahreza & Tanjung (2018), kebiasaan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya dapat dilihat dari frekuensi, durasi, situasi dan kondisi, waktu dan tempat, pemilihan konten media, dan penerapannya. Waktu yang digunakan untuk bermain media sosial biasanya cukup lama bahkan sampai berjam-jam hingga lupa waktu, perilaku seperti ini disebabkan oleh banyak hal salah satunya yaitu kurangnya kontrol diri sehingga menyebabkan kecanduan pada media sosial. Young (1998) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol penggunaan media sosial. Hal ini mendukung temuan Karnadi, Zuhdiyah, dan Yudianti (2019) yang menemukan bahwa pengendalian diri berpengaruh terhadap adiksi media sosial. Akibatnya, dapat

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

dikatakan bahwa orang dengan kontrol diri yang kurang menjadi lebih kecanduan media sosial, sedangkan orang dengan kontrol diri yang lebih banyak menjadi kurang kecanduan media sosial. Dampaknya kecanduan media sosial diantaranya adalah seseorang akan menjadi lebih individualis, mengabaikan keberadaan orang sekitar, sering mengurung diri dikamar, kurangnya interaksi sosial, dan dalam jangka panjang juga tidak baik untuk kesehatan mental (Efendy, 2022)

Baron (2005) yang mengungkapkan kontrol diri yaitu kemampuan mengontrol emosi, perilaku dan pikiran supaya bisa menahan impuls internal dan eksternal. Borba (2008) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Herlina (2004) mengemukakan bahwa individu yang kontrol dirinya rendah yaitu individu yang tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku.

Selain kontrol diri, faktor yang berkaitan dengan kecanduan pada media sosial adalah *fear of missing out* (Al-Menayes, 2016; Blackwell dkk., 2017; Pontes dkk., 2018). Menurut Menayes (2016) faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya kecanduan media sosial salah satunya yaitu *fear of missing out*.

Berdasarkan penelitian Przybylski, dkk (2013), disebutkan bahwa *fear of missing out* kerap kali dikaitkan dengan karakteristik masalah emosional yang melibatkan media sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fuster, dkk (2017) menjelaskan bahwa menelusuri media sosial dengan menggunakan *smartphone* hingga menjadi ketergantungan dialami oleh 7,6% subjek yang diteliti. Hasil serupa diperoleh Wahyunindya & Silaen (2021) yang mensurvei 68 anak muda Karang Taruna Bekasi Utara, bahwa 98,5% dari subjek penelitian menggunakan media sosial sehari-hari dengan *smartphone*, terutama karena 89,7% remaja tersebut menganggap media sosial itu penting untuk mendapatkan informasi. Bahkan dalam penelitian tersebut terungkap bahwa banyak remaja mendapatkan teman baru di media sosial, dan selebihnya 69,1% remaja cenderung menghabiskan lebih dari lima jam sehari untuk menggunakan media sosial.

Fear of missing out yang merupakan keinginan individu untuk terus berhubungan dengan apa yang dilakukan oleh orang lain dan tidak ingin ketinggalan berita mengenai orang lain membuat individu merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada dirinya sendiri (Przybylski dkk, 2013). Menurut Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) *fear of missing out* dalam konteks media sosial pada *smartphone* yaitu fenomena sosial yang membuat sejumlah pengguna *smartphone* sering mengecek *smartphone* dan terpaku pada aplikasi yang terdapat didalamnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan diatas, maka hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini yaitu (1) Kontrol diri dan *fear of missing out*

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

berkorelasi dengan kecanduan media sosial pada generasi milenial (2) Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada generasi milenial (3) Ada hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada generasi milenial.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dimana dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan kontrol diri dan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada generasi milenial. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu kecanduan media sosial sebagai variabel terikat dan kontrol diri serta *fear of missing out* sebagai variabel bebas.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan generasi milenial di Kota Surabaya yang berusia 19-25 tahun dan mempunyai media sosial. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner atau angket yang disusun peneliti sendiri. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, pernyataan dalam skala ini tersusun dari dua macam aitem, yaitu aitem *favourable* (pernyataan yang mendukung) dan aitem *unfavourable* (pernyataan yang tidak mendukung).

Alat ukur yang digunakan pada skala kecanduan media sosial diukur melalui tujuh aspek yang dikemukakan oleh Andreassen dan Pallesen (2014) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, *relapse*, dan *problem*. Skala kecanduan media sosial berjumlah 40 pernyataan yang terdiri dari 20 pernyataan *favourable* dan 20 pernyataan *unfavourable*. Skala kontrol diri diukur melalui tiga aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (1973) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Skala kontrol diri berjumlah 32 pernyataan yang terdiri dari 16 pernyataan *favourable* dan 16 pernyataan *unfavourable*. Skala *fear of missing out* diukur melalui tiga aspek *fear of missing out* yang dikemukakan oleh Przybylski, dkk (2013) yaitu ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan. Skala *fear of missing out* berjumlah 36 pernyataan yang terdiri dari 18 pernyataan *favourable* dan 18 pernyataan *unfavourable*.

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik analisis *Spearman Rho* dengan bantuan *IBM SPSS 16.0 Statistics for Windows*. Uji korelasi *Spearman Rho* digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dua variabel dengan hasil yang bersifat kuantitatif.

Hasil

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas. Dimana uji

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

prasyarat akan menentukan teknik analisis data apa yang akan digunakan peneliti dalam menganalisis data penelitian.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

| Variabel | p | Keterangan |
|------------------------|-------|------------------------------|
| Kecanduan Media Sosial | 0,000 | Distribusi data tidak normal |

Sumber: Output SPSS Seri 16

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji Kolmogorov-smirnov diperoleh variabel kecanduan media sosial nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disebut data berdistribusi tidak normal.

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas

| Variabel | F Deviation From Linierity | p | Keterangan |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|
| Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial | 6,575 | 0,000 | Tidak linier |
| <i>Fear Of Missing Out</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 3,001 | 0,002 | Tidak linier |

Sumber: Output SPSS Seri 16

Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan *test for linearity* antara variabel kontrol diri dengan kecanduan media sosial diperoleh nilai $f = 6,575$ dan $\text{sig.} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga data dapat dikatakan tidak linear. Sedangkan variabel *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial diperoleh nilai $f = 3,001$ dan $\text{sig.} = 0,002$ ($p < 0,05$) sehingga data dapat dikatakan tidak linear.

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinieritas

| Variabel | Collinearity Statistics | | Keterangan |
|---------------------------------------------------|-------------------------|-------|------------------------------------|
| | Tolerance | VIF | |
| Kontrol Diri dengan <i>Fear Of Missing Out</i> | 0,384 | 2,605 | Tidak terjadi multikolinieritas |

Sumber: Output SPSS Seri 16

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas yang dilakukan peneliti antara variabel kontrol diri dan *fear of missing out*, diperoleh nilai *tolerance* = 0,384 > 0,10 dan nilai VIF =

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

2,605 < 10,00. Artinya tidak ada multikolinieritas antara variabel kontrol diri dan *fear of missing out*.

Tabel 4
Hasil Uji Heterokedastisitas

| Variabel | p | Keterangan |
|----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------|
| Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial | 0,100 | Tidak terjadi heterokedastisitas |
| <i>Fear Of Missing Out</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 0,003 | Terjadi heterokedastisitas |

Sumber: Output SPSS Seri 16

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas antara variabel kontrol diri dengan kecanduan media sosial diperoleh signifikansi 0,100 ($p > 0,05$). Artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model/heteroskedastisitas. Sedangkan hasil uji heterokedastisitas antara variabel *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial diperoleh signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Artinya terjadi kesamaan variasi model/heteroskedastisitas.

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Spearman Rho*

| Variabel | Rho | p | Keterangan |
|----------------------------------------------------------|-------|----------------|-------------------|
| Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial | 0,648 | (0,000 < 0,05) | Sangat signifikan |
| <i>Fear Of Missing Out</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 0,678 | (0,000 < 0,05) | Sangat signifikan |

Sumber: Output SPSS Seri 16

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi *Spearman Rho* antara kontrol diri dan kecanduan media sosial diperoleh skor korelasi sebesar 0,648 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial. Adanya hubungan positif dapat diartikan bahwa hipotesis ditolak. Karena hipotesis yang diajukan berbunyi ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial. Nilai sumbangan afektif dapat dilihat dari nilai R^2 sebesar 0,419 yang berarti 42%.

Selanjutnya hasil analisis data menggunakan korelasi *Spearman Rho* antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial diperoleh skor korelasi sebesar 0,678 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial. Adanya hubungan positif dapat diartikan bahwa hipotesis diterima. Asumsinya semakin tinggi *fear of missing out* seseorang,

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

maka akan semakin tinggi pula kecanduan media sosial. Nilai sumbangan afektif dapat dilihat dari nilai R^2 sebesar 0,4596 yang berarti 45,96%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti tentang kontrol diri dengan kecanduan media sosial menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada generasi milenial. Sedangkan hipotesis yang diajukan adalah kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan media sosial, sehingga hipotesis ditolak.

Faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial salah satunya adalah kontrol diri (Muna & Astuti, 2014). Matilda (2018) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan media sosial dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi seperti depresi dan sulit menyesuaikan diri, dan terganggunya kehidupan sosial ketika penggunaannya berlebihan. Sedangkan Andreassen (2015) mengatakan bahwa orang yang kecanduan media sosial sering menggunakannya terlalu banyak, yang merugikan kesehatan, hubungan, dan kualitas tidur mereka.

Individu yang mengalami kecanduan media sosial menurut Andreassen dan Pallesen (2014) memiliki ciri-ciri seperti, penggunaan media sosial yang mendominasi pikiran dan mengubah perilaku, adanya peningkatan aktivitas *online* dalam media sosial untuk kesenangan, melarikan diri dan melupakan masalah dengan media sosial, adanya perasaan tidak menyenangkan saat tidak mengakses media sosial, dan pengulangan kembali aktivitas *online* media sosial yang telah lama tidak dilakukan. Selain itu, individu yang mengalami kecanduan media sosial juga akan mengalami konflik internal maupun eksternal akibat media sosial, serta akan mempengaruhi kesehatan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Generasi milenial yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung akan mampu mengatur perilakunya dalam bermain media sosial, sehingga kecil kemungkinan generasi milenial kecanduan media sosial. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Averill (1973) menjelaskan bahwa ciri-ciri individu memiliki kontrol diri yang baik apabila individu mempunyai kemampuan untuk memodifikasi perilaku, kemampuan dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi dan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya.

Generasi milenial yang mempunyai kontrol perilaku (*behavior control*) yang baik cenderung bisa memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan mengontrol stimulus yang diakibatkan oleh media sosial, sehingga tidak mendominasi pikiran dan

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

mengubah perilaku serta bisa memodifikasi perasaan yang tidak menyenangkan saat tidak mengakses media sosial.

Generasi milenial yang mempunyai kontrol kognitif (*cognitive control*) yang baik cenderung bisa menafsirkan atau menilai suatu kejadian dan mengolah informasi yang tidak diinginkan dari media sosial, sehingga tidak menimbulkan konflik di dalam diri individu baik itu eksternal maupun internal yang diakibatkan oleh media sosial dan tidak mempengaruhi kesehatan akibat penggunaan media sosial.

Selain itu, generasi milenial yang mempunyai kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*) yang bagus cenderung bisa memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan serta mampu mengontrol keputusan, sehingga tidak melarikan diri dan melupakan masalah dengan media sosial serta tidak terjadi peningkatan atau pengulangan kembali aktivitas online media sosial yang lama tidak dilakukan untuk kesenangan.

Pentingnya kontrol diri pada generasi milenial merupakan salah satu faktor agar tidak kecanduan media sosial, hal ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyunindya dan Silaen (2021) tentang kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi utara. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial.

Selanjutnya hasil analisis data tentang *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial menunjukkan bahwa hipotesis ini diterima, karena terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial. Hal ini berarti menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan yang signifikan yang dapat meningkatkan kecanduan media sosial pada generasi milenial. Asumsinya bahwa semakin tinggi *fear of missing out* pada generasi milenial maka semakin tinggi kecanduan media sosial yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah *fear of missing out* pada generasi milenial maka semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dialami generasi milenial.

Selain kontrol diri, *fear of missing out* juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial pada generasi milenial. Przyblyski, dkk (2013) mendefinisikan *fear of missing out* sebagai rasa khawatir yang menyebar ketika orang lain memiliki peristiwa yang lebih menyenangkan daripada dirinya sendiri dan yang tidak hadir akan muncul dorongan untuk tetap terhubung dengan peristiwa orang lain. Hal ini menyebabkan individu yang mengalami *fear of missing out* akan muncul dorongan untuk tetap berinteraksi dan terhubung dengan orang lain, sehingga individu tersebut akan memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk tetap terhubung dengan orang lain. Semakin sering individu untuk terhubung dengan orang lain melalui media sosial, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut menjadi kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

Menurut Przyblyski, dkk (2013) individu yang mengalami *fear of missing out* memiliki ciri-ciri seperti, takut saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dirinya, takut jika tidak tahu kegiatan dan kejadian yang dilakukan orang lain, khawatir saat tidak bisa menunjukkan citra dirinya ke orang lain, khawatir jika tidak diterima di lingkungan sosial, cemas saat tidak bisa terhubung dengan orang lain, dan cemas saat ketinggalan informasi di media sosial.

Generasi milenial yang takut apabila tidak tahu kegiatan atau kejadian yang dilakukan orang lain, serta orang tersebut memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya, maka hal tersebut bisa menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan saat tidak bermain media sosial dan menyebabkan peningkatan atau pengulangan kembali aktivitas online media sosial yang lama tidak dilakukan untuk kesenangan.

Generasi milenial yang khawatir saat tidak bisa menunjukkan citra dirinya ke orang lain dan tidak diterima di lingkungan sosial, cenderung akan mendominasi pikiran dan mengubah perilaku individu serta akan melarikan diri dan melupakan masalahnya dengan bermain media sosial.

Selain itu, generasi milenial juga akan mengalami masalah kesehatan dan mengalami konflik baik itu internal maupun eksternal apabila individu tersebut merasa cemas saat tidak bisa terhubung dan ketinggalan informasi dari media sosial.

Pernyataan tentang *fear of missing out* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyunindya & Silaen (2021), hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial.

Nilai sumbangan afektif kontrol diri dengan kecanduan media sosial dapat dilihat dari nilai R^2 sebesar 0,648 yang berarti 42% dan sisanya 58% merupakan faktor lain diluar penelitian ini yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial pada generasi milenial. Selanjutnya nilai sumbangan afektif *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial sebesar 0,678 yang berarti 45,96% dan sisanya 54,04% merupakan faktor lain diluar penelitian yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial pada generasi milenial. Sehingga ada variabel lain yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial, seperti keterampilan sosial, kesepian, narsistik dan lain sebagainya.

Majorsy dkk (2013) menyimpulkan bahwa perilaku kecanduan media sosial juga dipengaruhi oleh keterampilan sosial dimana keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback* seperti kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku. Sedangkan Gresham & Elliot (1990) mendefinisikan keterampilan sosial sebagai perilaku

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

yang dipelajari dan diterima secara sosial guna meningkatkan komunikasi yang positif dan menghindari seminimal mungkin interaksi yang negatif. Menjalani hubungan dengan orang lain merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi individu menjadi kecanduan media sosial.

Kesepian merupakan keadaan emosional yang membuat individu merasa terasing dari dunia luar (Delisle, 1988). Kesepian merupakan perasaan yang dirasakan seseorang ketika hubungan sosialnya terganggu, terganggunya tersebut baik ketika individu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman (Sears, 1994). Orang yang mengalami kesepian merasa lemah serta menjadi acuh tak acuh pada lingkungan (Cacioppo, 2006). Orang yang kesepian akan merasa bersalah dan tidak berguna (Ozodasik, 2001). Tidak mempunyai teman merupakan salah satu faktor yang menyebabkan individu bermedia sosial.

Menurut Santrock (2012), narsistik adalah pendekatan terhadap orang lain yang berpusat pada diri sendiri (*self-centered*) dan memikirkan diri sendiri (*self-concerned*). Pelaku narsisme sangat berpusat pada dirinya, selalu menekankan bahwa dirinya sempurna, serta memandang keinginan dan harapannya adalah hal terpenting. Sedangkan menurut Gardner dan Pierce (2011), narsistik adalah sifat sombong seseorang yang senang membandingkan dirinya dengan orang lain, memiliki sifat egois, dan menganggap bahwa dirinya lebih hebat dan lebih istimewa dari orang lain. Seseorang yang memiliki sifat narsisme memiliki ciri-ciri yaitu selalu menginginkan pengakuan dari orang lain, rendahnya sifat empati, membutuhkan rasa kagum dari orang lain secara berlebihan, dan cenderung memiliki sifat arogan dan sombong. Menginginkan pengakuan dari orang lain dan kebutuhan yang besar untuk dikagumi merupakan salah satu faktor yang mendorong individu untuk bermedia sosial, karena individu tersebut akan berusaha mencari perhatian dan rasa kagum dari orang lain dengan cara memposting foto agar mendapatkan like dan komentar yang banyak dari orang lain.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kontrol diri dan *fear of missing out* terhadap generasi milenial. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Spearman Rho*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama ditolak karena tidak dapat dibuktikan dikarenakan data tidak memenuhi uji prasyarat yaitu data tidak normal dan tidak linier, serta salah satu variabel terjadi heterokedastisitas. Sementara hipotesis kedua ditolak karena terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada generasi milenial. Selanjutnya pada pengujian hipotesis ketiga dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada generasi milenial. Artinya jika *fear of missing out* pada generasi milenial

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

tinggi, maka tingkat kecanduan media sosial pada generasi milenial juga akan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Saran yang dapat diberikan peneliti yaitu generasi milenial disarankan untuk mengurangi kecenderungan kecanduan media sosial dengan cara lebih memahami kebutuhan-kebutuhan psikologisnya dan fokus pada pemenuhan kebutuhan tersebut seperti beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial, memiliki kebebasan dan kemandirian untuk memilih apa yang harus dilakukan tanpa dukungan orang lain serta bergabung atau berhubungan dengan orang lain agar kebutuhan psikologis akan *relatedness* (keterkaitan) terpenuhi, sehingga membuat generasi milenial tidak merasa cemas, takut, dan khawatir apalagi sampai menimbulkan permasalahan baru. Selain itu, disarankan agar generasi milenial menekan *fear of missing out* dengan cara meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Kontrol diri dapat ditingkatkan dengan cara ikut pelatihan, berlatih manajemen diri, membiasakan mengontrol pemikiran dan perasaannya agar terkontrol perilakunya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya terdorong untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel bebas selain kontrol diri dan *fear of missing out*, misalnya keterampilan sosial, kesepian, narsistik dan lain sebagainya serta mencoba memperoleh data pada subjek dalam kelompok yang lebih luas dari tempat yang berbeda, misalnya pada komunitas atau mahasiswa di universitas lain.

Referensi

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1), 19–27.
- Agung, D. F., Alizamar, A., & Afdal, A. (2020). The Self Control of Student in using of Social Media. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(1), 53–58. <https://doi.org/10.24036/4.14352>.
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Arum Wahyuni Purbohastuti. (2017). Vol. 12, No. 2, Oktober 2017. *Ekonomika*, 12(2), 212–231.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and it's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. Diunduh dari <https://psycnet.apa.org/record/1974-04306-001> tanggal 24 September 2022.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

- Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 554–563. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49>, 11.
- Desa, U. N. (2019). World Population Prospects 2019. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. *World Population Prospects 2019*.
- Efendy, M. (2022). *Model motivasi berprestasi pada generasi z ditinjau dari relasi orangtua-anak, relasi guru-siswa dan relasi teman sebaya dengan budaya kolektivisme sebagai moderator* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>.
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5565>.
- Farwati, K. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Instagram (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Fathadhika, S. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208-215.
- Gardner, D, dan Pierce, J.L. 2011. *A Question of False Self-Esteem: Organization-Based Self-Esteem and Narcissism in Organizational Contexts*. *Journal of Managerial*.
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>.
- Hayani, H. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Humanistik*'45, 9(1), 15-25.
- Howe, N. & Strauss, W. 1991. *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*. William Morrow Paperbacks: New York City.
- Hidayatullah, S., Waris, A., & Devianti, R. C. (2018). Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 6(2), 240–249. <https://doi.org/10.26905/jmdk.v6i2.2560>.
- Humaira, Z. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Intani, C. P., & Ildil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.29210/120182191>.
- Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh fear of missing out, kontrol diri, narsisme, dan strategi koping terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa di Jabodetabek (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Istianti, T. (2018). Pengembangan Keterampilan Sosial Untuk Membentuk Prilaku Sosial Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 5 Juli 2023.

Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan *fear of missing out* ?

- Istri, D., & Asyanti, S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa smk.
- Izzati, N. (2016). Pengaruh Keterampilan Sosial Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Mahasiswa. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 3(1).
- Kadri, A. F. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- LifeCourse. Generations in History. (Online). Diunduh dari [https://www.lifecourse.com/assets/files/gens_in_history\(1\).pdf](https://www.lifecourse.com/assets/files/gens_in_history(1).pdf) tanggal 30 Juni 2023.
- Muna, R. F., Astuti, T. P., & Kunci, K. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir Correlation Between Self Control With a Tendency of Social Media Addiction in Late Adolescence. *Kecenderungan Kecanduan Media Sosial, Kontrol Diri, Remaja Akhir*, 1.
- Nugroho, Reynaldi Satrio. 2016. "Pengantar Teori Generasi Strauss-Howe". Dalam *Majalah Ganesha*, 28 Januari 2016. (Online). Diunduh dari <https://medium.com/@reysatrio/pengantar-teori-generasi-strauss-howe-8c59f051eb7> tanggal 30 Juni 2023
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92-100.
- Purba, A., Istiana, I., & Wahyuni, N. (2020). *The Correlation Between Self-Control and Social Media Addiction (Instagram) In SMA Harapan 1 Medan*. <https://doi.org/10.4108/eai-17-12-2019.2296000>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Fear of missing out scale. *Computers in Human Behavior*.
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif pada Happy Go Lucky House). *Jurnal Common*, 3(1), 71–80. <https://doi.org/10.34010/COMMON.V3I1.1950>.
- Santrock, J.W. 2012. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336-346.
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- SIREGAR, T. K. (2022). Kontrol Diri Dan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Akun Media Sosial Twitter.
- Sriwahyuni, N. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Mabar Hilir. *Psikologi Konseling*, 11(2), 60–74. <https://doi.org/10.24114/konseling.v10i1.9633>.
- Pratika, I. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Kecenderungan kecanduan game online pada gamers PUBG mobile: Bagaimana peran kontrol diri?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 166-177.