

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini diuraikan tinjauan pustaka yang mencakup beberapa komponen utama, yaitu: (1) Konsep Remaja, (2) Konsep Kontrol Diri, (3) Konsep *Fear of Missing Out* (FoMO), (4) Penelitian Terkait, (5) Kerangka Teori, (6) Kerangka Konseptual, (7) Hipotesis Penelitian

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Istilah remaja merujuk pada masa pertumbuhan seseorang dalam proses mencapai kematangan fisik dan mental menuju dewasa (Purnomo et al., 2023).

Menurut Kemenkes (2024), remaja merupakan kelompok usia dari 10 hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan fase peralihan yang menghubungkan periode kanak-kanak dengan tahap kedewasaan.

Masa remaja adalah fase transisi krusial yang menjembatani perkembangan individu dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang umumnya berlangsung pada rentang usia 12–21 tahun, serta ditandai oleh terjadinya perubahan pada berbagai aspek, baik fisik maupun psikis, serta intelektual (Rahmawati & Ghasya, 2024).

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja merupakan tahap peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan di kisaran usia 10–21 tahun yang ditandai oleh beragam perubahan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik pada aspek fisik, psikis, psikologis, maupun intelektual.

2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (2017), terdapat tiga periode perkembangan yang dilalui oleh remaja, yaitu:

a. Early Adolescence

Terjadi pada kisaran usia 10–13 tahun. Pada fase ini, remaja mulai menunjukkan keinginan untuk lebih mandiri, menjalin kedekatan yang lebih kuat dengan kelompok teman sebaya, serta memperlihatkan kemampuan berpikir abstrak yang mulai berkembang. Perhatian terhadap kondisi fisik dan dorongan yang menyertai perubahan biologis menjadi semakin menonjol. Remaja pada tahap ini juga mulai membentuk pola pikir baru, mudah tertarik pada lawan jenis, dan memiliki respons emosional yang cepat terangsang. Bahkan bentuk kontak sederhana dengan lawan jenis dapat memicu munculnya fantasi erotis. Tingginya sensitivitas emosional tersebut berlangsung seiring dengan melemahnya kontrol ego.

b. Middle Adolescence

Umumnya dialami pada rentang usia 14–17 tahun. Dalam fase ini, kebutuhan akan keberadaan teman sebaya menjadi sangat kuat, disertai dengan upaya pencarian jati diri. Muncul keinginan untuk menjalin hubungan romantis, berkhayal mengenai aspek seksual, serta berkembangnya perasaan cinta yang intens. Terdapat kecenderungan narsistik, yakni memusatkan perhatian pada diri sendiri serta mulai membangun ketertarikan pada individu yang memiliki karakteristik serupa. Bagi remaja laki-laki, fase ini ditandai dengan upaya psikologis untuk

melepaskan diri dari keterikatan emosional pada ibu di masa kanak-kanak yang dilakukan melalui pendalaman relasi sosial dengan kelompok lawan jenis.

c. Late Adolescence

Pada rentang usia 18 hingga 21 tahun, individu memasuki fase pematangan yang ditandai dengan kematangan psikologis dan perkembangan karakter yang lebih stabil. Dalam fase ini, terdapat lima indikator utama pencapaian perkembangan: (1) Tumbuhnya minat yang lebih dalam terhadap aktivitas yang melibatkan kemampuan kognitif dan eksplorasi intelektual, (2) Penguatan dorongan ego guna menciptakan kedekatan emosional dengan individu lain dan munculnya minat untuk mencoba hal-hal baru., (3) Kematangan identitas seksual yang cenderung lebih stabil dan menetap, (4) Mengurangi sifat mementingkan diri sendiri dan menggantinya dengan kemampuan menghargai kepentingan orang lain, serta (5) Terbentuknya batas psikologis yang jelas antara ranah pribadi individu dan kehidupan sosial secara umum.

2.1.3 Ciri-ciri Remaja

Menurut Mikawati (2024), ciri-ciri yang dimiliki remaja meliputi:

- a. Remaja mulai mengekspresikan kebutuhan akan kebebasan serta menuntut pengakuan atas hak untuk menyampaikan pendapat secara mandiri. Kondisi ini tidak jarang memunculkan ketegangan dan konflik, yang berpotensi meningkatkan jarak emosional antara remaja dan keluarganya.

- b. Pengaruh teman sebaya menjadi lebih dominan dibandingkan masa kanak-kanak, sehingga peran orang tua dalam memengaruhi sikap dan perilaku cenderung melemah. Akibatnya, remaja kerap menunjukkan pola perilaku dan minat pada remaja yang tidak jarang berbeda, bahkan bertentangan dengan nilai-nilai, serta kebiasaan yang selama ini ditanamkan dalam keluarga.
- c. Selama masa remaja, individu mengalami transformasi biologis yang signifikan yang mencakup perubahan fisik yang pesat pada struktur tubuh serta kematangan organ reproduksi atau perkembangan seksualitas. Munculnya dorongan seksual pada fase ini sering kali menimbulkan perasaan takut, kebingungan, serta menjadi sumber rasa bersalah dan frustrasi
- d. Remaja sering memperlihatkan rasa percaya diri yang cenderung berlebihan (overconfidence). Kondisi ini, ketika berlangsung bersamaan dengan meningkatnya intensitas emosi yang kerap mengakibatkan remaja mengalami kesulitan dalam menerima nasihat maupun arahan yang diberikan oleh orang tua.

2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Liansari (2023), perkembangan remaja ditandai oleh sejumlah tugas yang harus dicapai secara bertahap. Berikut adalah sepuluh tugas utama yang menjadi fokus perkembangan remaja: (1) Membangun ikatan sosial yang lebih matang, mendalam, dan memuaskan bagi individu, baik dalam pertemanan maupun hubungan lawan jenis, (2) Mencapai penerimaan terhadap

kondisi seksual diri secara sosial dan etis, (3) Menerima kondisi fisik diri serta mengoptimalkan fungsinya secara efektif dan sehat, (4) Tahap pemisahan dari keterikatan emosional terhadap orang tua untuk memperkuat identitas dan kemandirian diri, (5) Memulai proses untuk menjadi individu yang mampu mandiri secara finansial, (6) Menetapkan arah minat dan mempersiapkan diri secara matang agar siap bersaing di dunia kerja yang relevan, (7) Menyiapkan mental dan kompetensi dasar untuk fase kehidupan pernikahan dan berkeluarga di masa depan, (8) Mengembangkan keterampilan intelektual dan konseptual yang diperlukan untuk menjadi warga masyarakat yang kompeten, (9) Menumbuhkan dan mewujudkan perilaku yang memiliki tanggung jawab sosial terhadap komunitas, (10) Membentuk sistem nilai sebagai landasan moral dan pedoman perilaku dalam kehidupan.

2.1.5 Karakteristik Masa Remaja

Menurut Bawono (2023), menguraikan bahwa pertumbuhan fisik pada masa remaja ditandai dengan percepatan perkembangan (*growth spurt*) yang mencapai puncaknya pada fase transisi.

1. Proses biologis

Proses biologis ini diklasifikasikan ke dalam tiga tahapan utama: (1) Fase Remaja Awal (11–14 tahun): Periode ini ditandai dengan munculnya karakteristik seks sekunder. Pada remaja perempuan, terjadi perkembangan jaringan payudara, sementara pada remaja laki-laki ditandai dengan pembesaran testis. Selain itu, pertumbuhan rambut pada area ketiak dan pubis menjadi indikator fisik yang signifikan pada tahap ini, (2) Fase Remaja

Pertengahan (14–17 tahun): Pada tahap ini, perkembangan karakteristik seks sekunder berlangsung secara lebih optimal dan konsisten, mencerminkan transisi biologis yang semakin nyata, (3) Fase Remaja Akhir (17–20 tahun): Memasuki fase ini, struktur serta fungsi sistem reproduksi remaja mencapai tingkat kematangan fisik yang hampir sempurna, menandakan kesiapan individu dalam transisi menuju kedewasaan biologis.

2. Kemampuan Berpikir

Pada fase remaja awal, individu cenderung menunjukkan orientasi eksploratif terhadap sistem nilai yang baru. Proses ini melibatkan mobilisasi energi psikologis yang intens serta kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dengan teman sebaya yang berjenis kelamin sama. Mekanisme ini berfungsi sebagai tolak ukur bagi remaja dalam mengonstruksi persepsi mengenai norma perilaku yang dianggap wajar dan diterima oleh lingkungan sosialnya. Sementara itu, pada tahap remaja akhir, individu telah mampu memandang permasalahan secara lebih menyeluruh dan terpadu, seiring dengan terbentuknya identitas intelektual yang relatif stabil.

3. Identitas

Ketertarikan terhadap kelompok sebaya pada tahap awal diekspresikan melalui pengalaman diterima atau ditolak. Remaja mencoba berbagai peran sosial, melakukan perubahan terhadap citra diri, menunjukkan peningkatan kecintaan pada diri sendiri, serta memiliki beragam fantasi mengenai kehidupan yang ideal. Memasuki tahap remaja akhir, kestabilan harga diri serta

kejelasan definisi citra tubuh dan peran gender cenderung telah terbentuk dan menetap.

4. Hubungan Remaja dengan Orang Tua

Seiring bertambahnya usia, cara remaja berinteraksi dengan orang tuanya akan berubah melalui tiga tahapan utama: (1) Fase Remaja Awal: Pada tahap ini, remaja masih merasa nyaman dan sangat membutuhkan orang tuanya. Hubungan mereka cenderung tenang dan jarang terjadi pertengkaran besar karena remaja masih merasa senang mengikuti aturan orang tua, (2) Fase Remaja Pertengahan: Inilah masa ketika remaja mulai sangat ingin mandiri. Mereka ingin punya kendali atas hidupnya sendiri dan mulai berani menunjukkan pendapat yang berbeda. Karena itulah, di fase ini sering muncul ketegangan atau perbedaan pendapat dengan orang tua sebagai bentuk usaha remaja untuk melepaskan diri dari ketergantungan masa kecil, (3) Fase Remaja Akhir: Saat memasuki usia ini, remaja mulai lebih dewasa dalam memandang hubungan dengan orang tua. Mereka mulai bisa memisahkan diri secara perlahan, baik secara emosional maupun fisik namun dengan cara yang lebih tenang. Pertengkaran hebat biasanya berkurang karena remaja sudah lebih dewasa dan bisa memahami posisi orang tuanya.

5. Hubungan dengan Teman Sebaya

Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya (*peer group*) sangatlah penting sebagai sarana beradaptasi. Pada masa remaja awal hingga pertengahan, remaja cenderung aktif mencari komunitas atau kelompok pertemanan yang cocok. Hal ini dilakukan sebagai bentuk dukungan agar

mereka merasa aman dan tidak sendirian saat menghadapi masa-masa yang penuh perubahan fisik maupun emosional yang terjadi begitu cepat. Hubungan pertemanan umumnya lebih erat dengan teman sejenis, meskipun pada saat yang sama mulai muncul eksplorasi kemampuan untuk menarik perhatian lawan jenis. Pada masa remaja, individu cenderung berupaya memperoleh pengakuan dan posisi dalam kelompok sosialnya, di mana norma serta standar perilaku sebagian besar dibentuk oleh kelompok sebaya. Dalam konteks ini, penerimaan sosial menjadi hal yang sangat berarti bagi remaja. Seiring bertambahnya usia dan memasuki fase remaja akhir, pengaruh kelompok sebaya mulai mengalami penurunan dan secara bertahap bergeser menuju pola pertemanan yang lebih bersifat personal dan individual. Remaja juga mulai menguji hubungan antara laki-laki dan perempuan dengan orientasi pada kemungkinan terbentuknya hubungan yang bersifat lebih permanen.

2.2 Konsep Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan aspek penting dalam perkembangan perilaku individu. Secara fundamental, kontrol diri dipahami sebagai keterampilan individu dalam mengamati serta merespons keadaan diri dan lingkungannya secara peka (Ghufron & Risnawati, 2021).

Kontrol diri adalah kapasitas serta usaha seseorang dalam mengarahkan, mengelola, dan mengendalikan tindakan internal sehingga perilaku yang ditampilkan tetap positif dan selaras dengan norma serta nilai yang berlaku di masyarakat. Kontrol diri juga berkaitan erat dengan

kemampuan seseorang dalam membentuk kendali atas emosi yang ada dalam dirinya (Pattinama & Kristinawati, 2024).

Kontrol diri adalah kapasitas seseorang untuk mengendalikan dorongan, perasaan, dan tindakan demi mencapai target di masa depan (Sinaulan et al., 2025).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memproses informasi, menyesuaikan tingkat pentingnya suatu masalah, dan bertindak berdasarkan kehendak pribadi yang sadar (Sutinah & Hanifah, 2025).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, menahan dorongan batin, dan mengatur perilaku, sehingga setiap tindakan yang diambil tetap selaras dengan nilai, norma, serta tujuan jangka panjang yang ingin dicapai.

2.2.2 Jenis Kontrol Diri

Menurut Setiawan (2023), ada 3 jenis kontrol diri, yaitu

- a. Over-Control : Suatu kondisi di mana individu memiliki hambatan impuls yang terlalu ketat. Hal ini menyebabkan individu cenderung menarik diri, terlalu berhati-hati, dan sering kali menahan diri secara berlebihan saat merespons stimulus dari lingkungan.
- b. Under-Control : Kecenderungan individu untuk mengekspresikan dorongan atau impuls secara bebas dan spontan tanpa pertimbangan yang matang mengenai konsekuensi jangka panjang. Hal ini sering dikaitkan dengan perilaku yang impulsif.

- c. *Appropriate Control* : Kemampuan optimal individu dalam mengelola dan mengendalikan dorongan sesuai dengan tuntutan situasi dan lingkungan. Individu dengan *appropriate control* mampu menyeimbangkan antara ekspresi diri dan batasan normatif secara efektif.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Marsela & Supriatna (2021), kontrol diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri dari :

1. Usia

Usia memengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Menurut Duri (2021) remaja usia 15-18 tahun berada dalam fase perkembangan dimana kontrol diri seringkali belum matang. Hal ini ditandai dengan emosi yang labil dan keinginan untuk selalu terhubung dengan tren di media sosial. Semakin bertambah usia, kemampuan individu dalam mengontrol diri semakin baik karena diikuti dengan perkembangan fungsi kognitif dan kematangan emosi yang lebih stabil (Ghufron & Risnawati, 2021).

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi kontrol diri pada individu. Menurut Mayangsari et al. (2024), mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri antara remaja laki-laki dan perempuan. Pada fase remaja awal, laki-laki cenderung menunjukkan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun, seiring bertambahnya usia dan memasuki tahap yang lebih matang, perempuan justru dilaporkan memiliki tingkat kontrol diri yang lebih baik berdasarkan penilaian orang tua. Hasil penelitian Khairiyah

(2023) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin. Temuan ini didukung oleh Fellisia & Wijaya (2022) menyatakan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat kontrol diri lebih rendah dibandingkan remaja perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan umumnya lebih mampu mengatur emosi dan lebih berhati-hati dalam mempertimbangkan aturan sebelum bertindak.

3. Lingkungan Teman Sebaya

Lingkungan teman sebaya (*peer group*) menjadi faktor penentu dalam memperkuat atau melemahkan kemampuan kontrol diri remaja. Kelompok pertemanan yang positif berperan sebagai faktor pendukung dalam meningkatkan kedisiplinan serta mengasah kemampuan individu untuk mengelola diri sendiri secara lebih efektif, sedangkan kelompok yang negatif dapat menurunkan kontrol diri akibat adanya tekanan konformitas, yaitu dorongan untuk menyesuaikan diri dengan tren atau perilaku teman sebaya agar diterima. Teman sebaya yang suportif cenderung memotivasi perilaku baik, sedangkan pergaulan yang negatif dapat memicu perilaku FoMO (Nazariskina & Selian, 2025). Saragih et al. (2025) menegaskan bahwa lingkungan pergaulan memiliki peran krusial dalam membentuk kemampuan kontrol diri remaja. Lingkungan yang positif membantu remaja mengelola perilaku dan dorongan sesaat dengan lebih bijak. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dan apresiasi dapat menurunkan kontrol diri, sehingga meningkatkan kerentanan remaja terhadap FoMO akibat dorongan yang bersifat mendesak untuk terus mengikuti tren.

4. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh otoriter yang memberlakukan aturan ketat tanpa ruang diskusi dapat membuat anak patuh di luar namun lemah dalam mengendalikan diri secara mandiri karena anak terbiasa diatur oleh orang lain bukan oleh kesadarannya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Marsela & Supriatna (2021) mengemukakan bahwa pola asuh yang keras dan otoriter cenderung berdampak negatif terhadap perkembangan kontrol diri anak. Individu yang dibesarkan dalam lingkungan dengan otoritas kaku sering kali menunjukkan keterbatasan dalam mengelola emosi serta memiliki tingkat kepekaan yang rendah terhadap situasi di sekitarnya. Sementara itu, pola asuh demokratis dianggap paling efektif karena orang tua memberikan aturan yang jelas beserta alasannya, mendengarkan pendapat anak, dan menerapkan konsekuensi secara konsisten sehingga anak belajar mengendalikan diri atas dasar pemahaman bukan rasa takut. Marlinang & Sarajar (2025) menyatakan bahwa pola asuh demokratis dinilai sebagai pendekatan yang paling ideal karena mampu memberikan keseimbangan antara kebebasan dan batasan yang jelas bagi anak. Melalui pola asuh ini, anak belajar untuk mengatur diri sendiri, mengambil keputusan secara bertanggung jawab, serta mengembangkan kontrol diri yang baik. Berbeda dengan hal tersebut, pola asuh permisif yang cenderung memberikan kebebasan tanpa aturan yang jelas justru menghambat perkembangan kontrol diri anak, karena mereka tidak terbiasa menghadapi batasan dalam kehidupan sehari-hari. Shafira & Anastasya (2024) menjelaskan bahwa pola asuh permisif berpengaruh terhadap rendahnya kontrol diri pada anak karena pengasuhan yang kurang menanamkan aturan dan batasan yang

tegas cenderung membentuk karakter anak yang mudah bertindak tanpa pikir panjang serta mengalami kesulitan dalam mengontrol perilakunya sendiri.

Menurut Marlinang & Sarajar (2025), faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kontrol diri individu, yaitu peran orang tua dan faktor budaya.

2.2.4 Indikator Kontrol Diri

Menurut Sutinah & Hanifah (2025), indikator kontrol diri terdiri dari:

1. Kontrol Perilaku (Behavior Control)

Kapasitas individu dalam mengatur serta mengarahkan tindakannya saat berhadapan dengan keadaan atau situasi yang kurang menyenangkan. Individu yang memiliki kontrol diri yang kuat mampu merespons situasi tersebut secara mandiri dan terarah. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang lemah cenderung lebih mengandalkan dukungan atau faktor dari luar dirinya dalam menghadapi kondisi yang serupa.

2. Kontrol Kognitif (Cognitive Control)

Kapasitas individu dalam menyaring serta mengolah pikiran dan informasi yang dianggap tidak sesuai atau tidak dikehendaki melalui proses penafsiran, penilaian, atau pengaitan suatu peristiwa secara rasional. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu individu melakukan penyesuaian psikologis serta menurunkan tingkat tekanan atau stres yang dirasakan.

3. Kontrol Keputusan (Decisional Control)

Kapasitas individu dalam menetapkan pilihan tindakan berdasarkan pemikiran yang matang dan keyakinan yang dimilikinya. Fungsi kontrol ini dapat berjalan secara efektif apabila individu memiliki ruang dan keleluasaan untuk menentukan pilihannya sendiri, sehingga mampu mengambil keputusan secara sadar meskipun dihadapkan pada berbagai alternatif pilihan yang menantang.

2.2.5 Cara Meningkatkan Kontrol Diri

Averill (1973) mengemukakan bahwa kontrol diri dapat ditingkatkan melalui penguatan ketiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Menurut Marlina et al. (2025) cara meningkatkan kontrol diri, yaitu:

1. Meningkatkan Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan tindakan secara langsung. Langkah yang dapat dilakukan antara lain menetapkan batasan waktu penggunaan TikTok setiap harinya, misalnya dengan memanfaatkan fitur pengingat waktu layar yang tersedia pada perangkat. Selain itu, individu dapat menyusun jadwal harian yang terstruktur sehingga waktu untuk mengakses media sosial tidak mengganggu aktivitas utama seperti belajar dan beristirahat. Kemampuan menghentikan atau menunda penggunaan TikTok ketika menyadari durasi yang berlebihan juga merupakan bentuk nyata dari kontrol perilaku yang baik.

2. Meningkatkan Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola informasi dan menginterpretasikan situasi secara rasional. Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menilai secara kritis konten yang ditonton TikTok, sehingga individu tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial yang tidak realistis. Individu juga perlu membangun kesadaran diri (*self-awareness*) bahwa konten yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan realita kehidupan orang lain. Dengan pemikiran yang lebih rasional, individu dapat menekan perasaan cemas dan khawatir tertinggal yang menjadi inti dari *Fear of Missing Out*.

3. Meningkatkan Kontrol Keputusan

Kontrol keputusan berkaitan dengan kemampuan individu dalam memilih tindakan berdasarkan pertimbangan yang matang. Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memprioritaskan kegiatan yang memberikan manfaat nyata dibandingkan sekadar mengikuti tren di TikTok. Individu perlu melatih diri untuk membuat keputusan secara mandiri tanpa dipengaruhi oleh tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Kemampuan menentukan kapan harus membuka dan menutup aplikasi berdasarkan kebutuhan, bukan dorongan impulsif, merupakan wujud nyata dari kontrol keputusan yang matang.

Menurut Sinaulan et al. (2025) kontrol diri dapat dilatih melalui berbagai cara, seperti praktik *mindfulness*, literasi digital, meditasi, terapi kognitif-perilaku, atau pelatihan manajemen waktu. Selain itu, pendidikan

digital juga berperan dalam membantu meningkatkan kesadaran individu terhadap penggunaan media sosial yang sehat.

2.2.6 Instrumen Kontrol Diri

Instrumen penelitian ini menggunakan *Self Control Scale* yang diadaptasi dari teori Averill (1973). Alat ukur tersebut disusun dengan mengacu pada tiga indikator utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan (Humaira, 2022).

Tabel 2. 1 Indikator Kontrol Diri

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kontrol Diri	Kontrol perilaku	1,2,17,18	15,16,25,26	8
	Kontrol kognitif	3,4,19,20	13,14,24	7
	Kontrol keputusan	5,6,7,8,21	9,10,11,12,22,23	11
JUMLAH				26

2.2.7 Cara Pengukuran Kontrol Diri

Proses pengukuran kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang memuat 26 item pernyataan dan 4 pilihan respons (Humaira, 2022). Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable, penilaian skor diberikan dengan cara pembalikan.

Tabel 2. 2 Skala Likert Cara Pengukuran Kontrol Diri

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

2.2.8 Penilaian Kontrol Diri

Pengkategorian kontrol diri menggunakan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) teoritis. Penentuan kriteria pengkategorian kontrol diri dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut.

Tabel 2. 3 Skala Klasifikasi Kontrol Diri

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq (M + SD)$
Sedang	$(M - SD) < X < (M + SD)$
Rendah	$X \leq (M - SD)$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, tingkat kontrol diri dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu: (1) rendah: ≤ 52 ; (2) sedang: 53 - 77; dan (3) tinggi: ≥ 78 (Humaira, 2022).

Adapun ketentuan perhitungan skor adalah

Nilai maksimal ($X_{\max}$) = skor maksimal $\times$ jumlah item

Nilai minimal ($X_{\min}$) = skor minimal $\times$ jumlah item

Standar deviasi (SD) = $\frac{1}{6} \times (X_{\max} - X_{\min})$

Mean teoritis (M) = $\frac{1}{2} \times (X_{\max} + X_{\min})$

Nilai X = total skor kontrol diri yang diperoleh responden dari kuesioner

2.3 Konsep *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.3.1 Definisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan suatu kondisi psikologis ketika individu dihantui perasaan takut akan ketinggalan informasi yang diiringi rasa cemas dan tidak tenang apabila belum sempat memeriksa aktivitas terbaru di laman atau profil media sosial yang dimilikinya. Kondisi ini ditandai oleh keterlibatan yang intens terhadap aktivitas orang lain yang mendorong munculnya dorongan kuat dan sulit dikendalikan untuk terus mengikuti berbagai kegiatan pihak lain melalui media sosial (Handiman & Cahya, 2025).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan gelisah yang tumbuh dan berkembang dalam diri seseorang akibat munculnya anggapan bahwa individu lain sedang menikmati pengalaman yang lebih berarti dan bernilai. Fenomena ini dicirikan dengan hasrat untuk terus memantau dan mengikuti aktivitas orang lain di media sosial, serta rasa cemas tertinggal dari berbagai informasi dan peristiwa terkini (Saekoko & Arianti, 2024).

Menurut Mufarida & Santosa (2024), *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kecemasan yang dialami individu saat mereka tidak terlibat dalam pengalaman yang sedang berlangsung pada orang lain. Hal ini ditandai dengan keinginan konstan untuk tetap hadir, terhubung, dan mengawasi aktivitas orang-orang di sekitar mereka.

Menurut Maknun et al. (2023), *Fear of Missing Out* adalah fenomena psikologis ketika individu merasakan ketakutan saat mengetahui orang lain

tengah menikmati pengalaman yang menyenangkan, sementara dirinya tidak turut terlibat di dalamnya.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan kecemasan yang muncul secara terus-menerus ketika seseorang merasa tertinggal pengalaman atau informasi yang dilakukan orang lain. Kondisi ini membuat individu memiliki dorongan kuat untuk selalu terhubung dan memantau aktivitas orang lain di media sosial.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Andrika et al. (2024), terdapat beberapa faktor yang berperan dalam memunculkan FoMO pada individu, antara lain :

1. Kontrol Diri

Kontrol diri berperan penting dalam mengurangi risiko FoMO pada seseorang. Individu dengan kontrol diri rendah sulit menahan keinginan untuk terus terlibat dalam aktivitas sosial digital, sehingga mudah terjebak memantau aktivitas orang lain. Sebaliknya, mereka yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengatur penggunaan media sosial dengan sadar, membatasi dorongan memantau orang lain, dan fokus pada prioritas hidup. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kemungkinan mengalami FoMO (Janiyah & Dewi, 2024).

2. Usia

Przybylski et al. (2013) dalam Andrika et al. (2024) melakukan penelitian yang menyatakan bahwa semakin muda usia seseorang maka semakin tinggi pula kerentanan mereka terhadap FoMO, jika dibandingkan dengan individu dari

kelompok usia yang lebih matang. Hal tersebut disebabkan karena individu usia muda memiliki minat yang lebih besar dalam mengakses sosial media dibandingkan orang yang lebih tua yang tidak memiliki banyak waktu luang dalam menggunakannya. Menurut Narti & Yanto (2022), Individu pada fase remaja akhir sampai dewasa awal menunjukkan tingkat kerentanan FoMO yang paling tinggi, yakni dalam rentang usia 12 sampai 25 tahun. Nagari et al. (2023), menyatakan bahwa tingkat FoMO tertinggi diketahui pada usia 21 tahun ke bawah.

3. Jenis Kelamin

Andersan & Darmapuspita (2025) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada perempuan memiliki kecenderungan kerentanan FoMO yang lebih besar daripada laki-laki. Perempuan umumnya lebih rentan merasa tertekan saat merasa kurang dikenal atau tidak populer, terutama di media sosial. Kondisi tersebut didorong oleh kebutuhan yang lebih besar dari pihak perempuan untuk mendapatkan penerimaan serta pengakuan dalam kelompok sosialnya.

4. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial mencakup durasi dan frekuensi. Menurut Maza & Aprianty (2022), mengategorikan durasi penggunaan media sosial menjadi < 1 jam/hari, 1-2 jam/hari, 2-3 jam/hari, 3-4 jam/hari, serta > 4 jam/hari. Selain durasi, frekuensi mengecek media sosial juga berpengaruh, di mana semakin sering membuka media sosial dalam sehari maka semakin besar

peluang terpapar konten kehidupan orang lain. Semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar risiko FoMO.

Menurut Zahroh & Sholichah (2022), terdapat beberapa faktor pembentuk *Fear of Missing Out* (FoMO), di antaranya : Konsep Diri, Kontrol Diri, Big Five Personality Traits, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kecanduan Media.

Menurut Khuluqiyah & Satwika (2024), beberapa faktor yang memengaruhi munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu meliputi kemudahan akses informasi melalui media sosial, deprivasi relatif, usia, serta penyebaran peristiwa viral melalui *hashtag*. Selain itu, faktor lainnya adalah tingginya stimulus dalam memperoleh informasi dan perilaku *social one-upmanship* (kecenderungan untuk merasa lebih unggul atau bersaing secara sosial).

2.3.3 Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Khuluqiyah & Satwika (2024), terdapat dua indikator dari fenomena FoMO yaitu :

1. Self

Self erat kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, terutama yang berkaitan dengan kompetensi individu dan otonomi. Ketidakmampuan berinteraksi secara efektif dan kurangnya kebebasan dalam mengambil keputusan sendiri cenderung mendorong individu untuk mencari validasi eksternal. Hal ini terlihat dari seberapa sering seseorang mencari informasi dan membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain di media sosial.

2. Relatedness

Relatedness berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berupa rasa keterikatan. Kebutuhan ini mendasar bagi setiap individu untuk merasa terhubung dan diterima oleh orang lain. *Fear of Missing Out* (FoMO) sering kali muncul ketika seseorang merasa kurang memiliki kedekatan sosial atau gagal membangun hubungan yang akrab dan saling mendukung dengan lingkungannya. Akibat dari kurangnya koneksi yang nyata ini, individu merasa cemas dan penasaran akan apa yang dilakukan orang lain. Hal ini kemudian mendorong mereka untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui internet dan media sosial sebagai upaya untuk mengisi kekosongan emosional tersebut.

Menurut Maknun et al. (2023), menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) sangat berkaitan dengan *Self-Determination Theory* (SDT), yang mencakup tiga kebutuhan psikologis dasar, yakni kompetensi, otonomi, dan keterikatan. Ketidakterpenuhan ketiga kebutuhan tersebut secara konsisten akan membuat individu lebih rentan mengalami FoMO.

Menurut Pardede et al. (2025) *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur melalui empat indikator, yaitu :

1. Missed Experience, yaitu munculnya perasaan negatif ketika seseorang merasa telah melewatkan momen atau aktivitas penting yang tengah dinikmati oleh orang lain.
2. Compulsion, yaitu kecenderungan perilaku untuk memeriksa media sosial secara berulang dengan tujuan mengetahui aktivitas orang lain. Perilaku ini

dilakukan sebagai upaya menghindari perasaan tertinggal informasi atau tidak mengikuti perkembangan terbaru.

3. Comparison with Friends, yaitu munculnya perasaan negatif yang timbul akibat kecenderungan individu untuk membandingkan kondisi atau pencapaian pribadinya dengan kehidupan teman maupun orang lain, khususnya terkait pencapaian, aktivitas, maupun kehidupan sosial yang ditampilkan melalui media sosial.
4. Being Left Out, yaitu perasaan tidak dianggap atau tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan sosial, sehingga individu merasa tersisih dari lingkungannya.

Menurut Mufarida & Santosa (2024), *Fear of Missing Out* (FoMO) dibagi menjadi empat indikator, yaitu kebutuhan untuk merasa menjadi bagian dari kelompok, kebutuhan akan popularitas, kecemasan, dan kecanduan.

2.3.4 Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO)

Seiring berkembangnya teknologi digital, kecemasan akan tertinggal informasi telah menjadi isu krusial. Paparan terus-menerus terhadap aktivitas orang lain memicu kecemasan mendalam dan ketakutan akan tertinggal dari tren sosial. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh fenomena ini dapat diklasifikasikan ke dalam dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dalam jangka pendek, remaja yang mengalami FoMO rentan terhadap kecemasan sosial. Dari aspek fisik dan kognitif, ketergantungan berlebih pada media sosial menyebabkan gangguan pola tidur, kelelahan mata, penurunan konsentrasi belajar (Puspitasari et al., 2025). Secara fisik, intensitas penggunaan media sosial yang melampaui batas normal juga dapat menyebabkan kelelahan fisik secara umum akibat berkurangnya

waktu istirahat yang berkualitas (Palupi et al., 2026). Selain itu, FoMO juga berdampak pada kesehatan mental remaja, di mana perasaan takut tertinggal yang terus-menerus dapat memicu stres, memicu perbandingan sosial yang destruktif, memperbesar tekanan dari lingkungan sosial, melemahkan rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri, serta meningkatkan risiko depresi (Wicaksono et al., 2025). FoMO dalam jangka panjang dapat mendorong remaja berperilaku konsumtif demi memenuhi ekspektasi gaya hidup yang mereka saksikan di media sosial, di mana individu rela mengeluarkan biaya yang cukup besar demi tetap up-to-date (Narti & Yanto, 2022). Ketika remaja tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, maka muncul rasa ketidakpuasan hidup yang diikuti dengan menurunnya kualitas hubungan sosial secara langsung (Alfian, 2024).

2.3.5 Instrumen *Fear of Missing Out* (FoMO)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) yang diadaptasi dari teori Przybylski et al. (2013). Skala ini disusun berdasarkan dua indikator utama, yaitu self dan relatedness (Aisyah, 2024).

Tabel 2. 4 Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Self	1,2,3,4,8,14,16,18,19,20	5,10,13,21,23	15
	Relatedness	6,7,11,12,17	9,15,22	8
	Jumlah			23

2.3.6 Cara Pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO)

Pengukuran FoMO dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari 23 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban (Aisyah, 2024). Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable, pemberian skor dilakukan secara terbalik.

Tabel 2. 5 Skala Likert Cara Pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO)

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

2.3.7 Penilaian *Fear of Missing Out* (FoMO)

Penentuan kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) didasarkan pada mean (M) dan standar deviasi (SD) teoritis. Adapun kriteria pengelompokan tingkat FoMO ditetapkan sebagai berikut.

Tabel 2. 6 Skala Klasifikasi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq (M + SD)$
Sedang	$(M - SD) < X < (M + SD)$
Rendah	$X \leq (M - SD)$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) diklasifikasikan ke dalam 3 kategori, yaitu: (1) rendah: ≤ 46 ; (2) sedang: 47 - 68; dan (3) tinggi: ≥ 69 (Aisyah, 2024).

Ketentuan perhitungan skor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Nilai maksimal ($X_{\max}$) = skor maksimal $\times$ jumlah item

Nilai minimal ($X_{\min}$) = skor minimal $\times$ jumlah item

Standar deviasi (SD) = $\frac{1}{6} \times (X_{\max} - X_{\min})$

Mean teoritis (M) = $\frac{1}{2} \times (X_{\max} + X_{\min})$

Nilai X = total skor FoMO yang diperoleh responden berdasarkan hasil pengisian kuesioner.



2.4 Penelitian Terkait

Tabel 2. 7 Jurnal Penelitian Terkait

No	Judul/Penulis/Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1.	Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> pada Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok (Janiyah & Dewi, 2024)	D : Kuantitatif korelasional S : 164 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya berusia 18–21 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial Tiktok minimal tiga jam per hari. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling. V : Kontrol diri, FoMO I : Kuesioner A : Analisis data dilakukan melalui uji korelasi Rank Spearman.	Terdapat korelasi negatif signifikan ($r = -0,344$) antara kontrol diri dan FoMO pada pengguna Tiktok berdasarkan penelitian ini. Data menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki FoMO yang lebih rendah. Temuan ini secara empiris mengonfirmasi hipotesis mengenai hubungan negatif kedua variabel.
2.	Hubungan antara Self Control dengan Fear of Missing Out pada Generasi Z Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok (Mufarida & Santosa, 2024)	D : Kuantitatif dengan pendekatan korelasi product moment Pearson S : Seluruh pengguna media sosial Tiktok yang termasuk dalam kelompok Generasi Z dengan rentang usia 12–24 tahun. Sampel penelitian berjumlah 160 responden yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. V : Self control (kontrol diri) dan Fear of Missing Out (FoMO) I : Kuisisioner A : Analisis data menggunakan SPSS 25.0 meliputi uji normalitas (Kolmogorov–Smirnov), uji linearitas, analisis korelasi Product	Terdapat korelasi negatif. dengan kekuatan sedang antara kontrol diri dan FoMO pada pengguna Tiktok dari generasi Z, di mana peningkatan kontrol diri diikuti oleh penurunan tingkat FoMO.

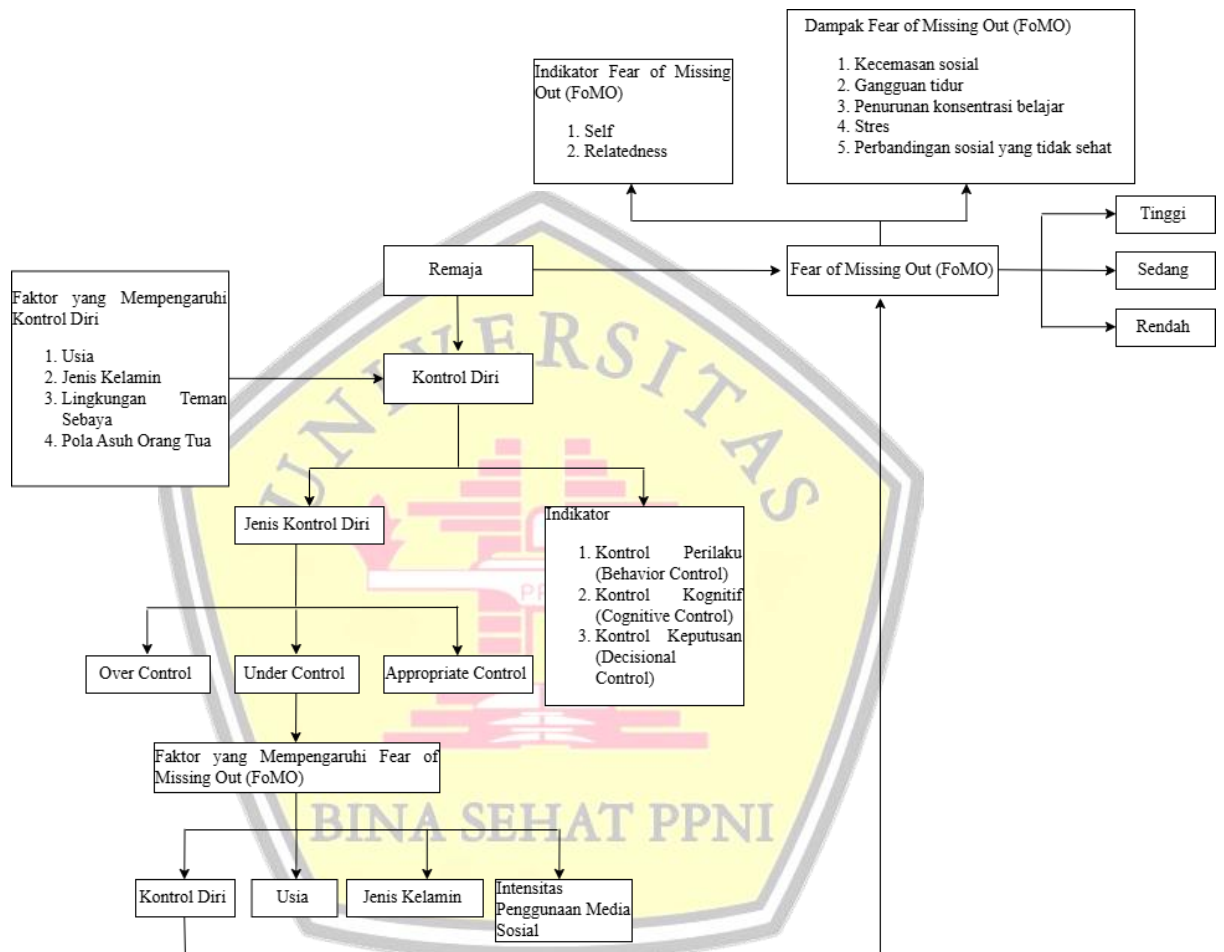
		Moment Pearson, serta analisis deskriptif untuk karakteristik data.	
3.	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok (Pattinama & Kristinawati, 2024)	D : Kuantitatif dengan desain korelasional S : Sampel berjumlah 101 remaja berusia 15-18 tahun yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu V : Kontrol diri, FoMO I : Skala FoMO yang diadaptasi dari karya Zaitin Humaira (2022) dan skala kontrol diri yang dimodifikasi dari indikator kontrol diri Averill (1973) yang meliputi tiga indikator : Behavioral Control, Cognitive Control, dan Decisional Control. A : Analisis data dilakukan menggunakan Pearson correlation	adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO ($r = -0,380$, $p = 0,000$). Hal ini mengartikan bahwa peningkatan kontrol diri pada remaja berbanding terbalik dengan tingkat FoMO.
4.	Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu (Sutinah & Hanifah, 2025)	D : Kuantitatif dengan desain korelasi S : 216 siswa sebagai sampel yang diperoleh melalui teknik cluster random sampling V : Kontrol diri, FoMO I : Skala kontrol diri dan skala FoMO A : Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi product moment	adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO ($r = -0,503$, $p < 0,01$). Hal ini mengartikan bahwa peningkatan kontrol diri pada siswa berbanding terbalik dengan tingkat FoMO."
5.	Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial (Khuluqiyah & Satwika, 2024)	D : Kuantitatif dengan desain korelasional S : Sampel berjumlah 100 remaja madya di Bondowoso yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan rumus Cochran karena populasi tidak diketahui pasti. V : Kontrol diri dan FoMO I : Kuesioner	danya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO ($r = -0,497$, $p = 0,000$). Hal ini mengartikan bahwa penurunan kontrol diri berbanding lurus dengan peningkatan tingkat

		A : Analisis data dilakukan menggunakan metode korelasi Pearson	FoMO pada individu.
6.	Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial (Maza & Aprianty, 2022)	D : Korelasional kuantitatif S : 347 remaja berusia 18–21 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. V : Kontrol diri dan FoMO I : Kuesioner A : Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson product moment	Berdasarkan nilai $r = -0,729$ dan $p < 0,05$, terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan FoMO. Kontrol diri yang lemah berkorelasi dengan tingginya tingkat FoMO.
7.	The Influence of Self-Control of <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) in Tiktok Users Aged 16-18 Years (Fazria et al., 2024)	D : Kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan regresi linier sederhana S : Sampel dipilih secara purposive dengan kriteria memiliki smartphone, aktif sebagai pengguna dan pembuat konten TikTok, serta berusia 16-18 tahun, sebanyak 200 siswa, namun yang lengkap data sebanyak 160 siswa V : Kontrol diri (self-control), FoMO (Fear of Missing Out) I : skala kontrol diri yang diadaptasi dari Averill (1973), yang mencakup indikator perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan, serta skala FoMO. A : Hipotesis diuji dengan regresi linear sederhana, setelah melalui tahap uji asumsi klasik: normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas.	Penelitian membuktikan adanya pengaruh kontrol diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO).
8.	Hubungan antara Self Control dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Pengguna Tiktok Generasi Z (Meyrasah & Ninawati, 2026)	D : Kuantitatif korelasional S : 425 partisipan berusia 18–25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek V : Self Control, Fear of Missing Out (FoMO) I : Kuesioner	Kontrol diri yang kuat berkorelasi dengan FoMO yang lebih rendah, sebagaimana dibuktikan oleh

		A : Data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho	hasil penelitian ($r = -0,674$; $p < 0,001$).
9.	The Relationship Between Self-Control and <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) in Social Media User Students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung (Saputra et al., 2025)	D : Kuantitatif dengan pendekatan korelasional S : 100 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari total populasi sebanyak 4.920 mahasiswa V : Kontrol diri dan Fear of Missing Out (FoMO) I : Reliabilitas dan validitas instrumen assertiveness diuji menggunakan Cronbach's Alpha dan Aiken's V A : Analisis data dilakukan melalui korelasi Pearson product-moment	Data menunjukkan korelasi negatif yang kuat ($r = -0,755$; $p = 0,05$), di mana peningkatan kontrol diri mahasiswa berkorelasi dengan penurunan tingkat FoMO.
10.	The Relationship of Fear of Missing Out and Self-Control in Students Using Social Media (Rifani et al., 2025)	D : Kuantitatif dengan desain korelasional S : Siswa kelas X di SMAN 8 Banjarmasin yang aktif menggunakan media sosial, yang dipilih melalui teknik purposive sampling V : FoMO, kontrol diri, dan penggunaan media sosial I : Skala FoMO dan skala kontrol diri A : Analisis data dimulai dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dilanjutkan dengan korelasi Pearson.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh positif signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial, sedangkan kontrol diri berpengaruh negatif signifikan. Artinya, tingkat FoMO yang tinggi mendorong penggunaan media sosial lebih intens, sementara kontrol diri yang kuat justru menurunkannya.

2.5 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah kumpulan teori, konsep, dan referensi ilmiah yang disusun secara sistematis untuk mendasari, menjelaskan, dan memandu variabel-variabel penelitian (Anggreni, 2022).



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok

Penjelasan Kerangka Teori

2.5.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri diantaranya:

2.5.1.1 Usia berkaitan dengan tingkat kematangan individu dalam mengendalikan diri. Semakin bertambah usia, kemampuan kontrol diri seseorang umumnya akan meningkat.

2.5.1.2 Jenis kelamin berkaitan dengan perbedaan cara laki-laki dan perempuan dalam mengendalikan diri, di mana perempuan cenderung lebih baik dalam regulasi emosi, sedangkan laki-laki lebih rentan bertindak impulsif. Faktor ini turut memengaruhi kemampuan kontrol diri seseorang.

2.5.1.3 Lingkungan teman sebaya berkaitan dengan lingkungan tempat seseorang tumbuh dan bergaul sangat berpengaruh terhadap kontrol dirinya. Lingkungan yang positif dengan aturan jelas membantu perkembangan kontrol diri yang baik, sementara lingkungan tanpa batasan dapat menghambat kemampuan tersebut.

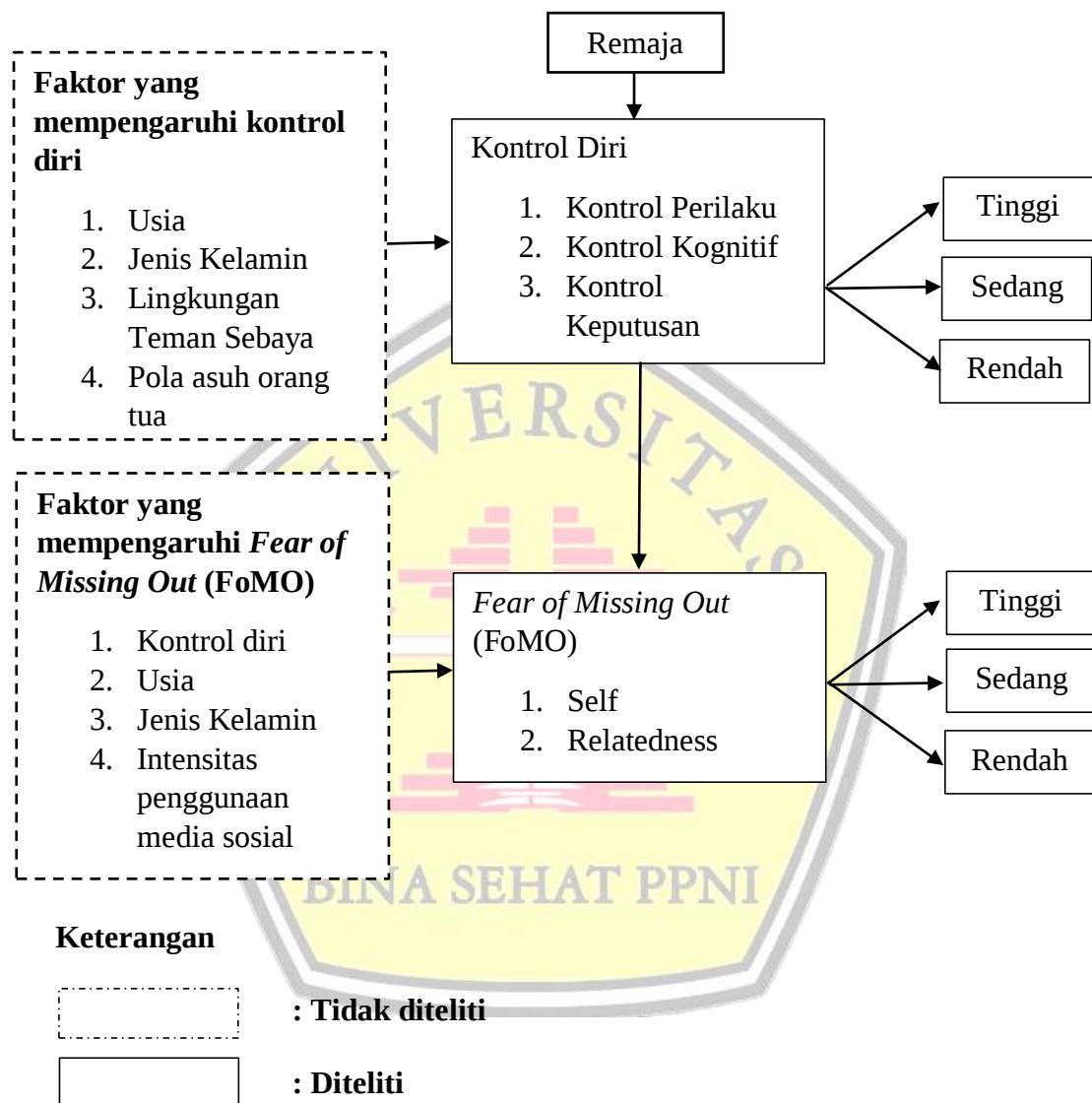
2.5.1.4 Pola asuh sebagai bentuk metode pendidikan di lingkungan keluarga memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan kontrol diri.

2.5.2 Untuk mengetahui seberapa baik kontrol diri seseorang dapat dilihat dari tiga hal, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Ketiga hal ini mencerminkan seberapa besar kendali yang dimiliki seseorang atas dirinya sendiri.

- 2.5.3 Dilihat dari jenisnya, kontrol diri seseorang bisa masuk ke dalam tiga kategori, yaitu over control, under control, appropriate control.
- 2.5.4 Lemahnya kontrol diri (*under control*) meningkatkan kerentanan individu terhadap FoMO. Selain kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, usia, dan jenis kelamin juga menjadi faktor yang memengaruhi tingkat FoMO
- 2.5.5 FoMO yang dialami individu dapat dikenali melalui dua indikator, yaitu self dan relatedness. Self berkaitan dengan kebutuhan seseorang untuk menampilkan dirinya di hadapan orang lain sedangkan relatedness berkaitan dengan kebutuhan seseorang untuk merasa terhubung dan diterima dalam kelompok sosialnya.
- 2.5.6 Rendahnya kontrol diri berpengaruh terhadap tingkat FoMO yang terbagi menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah.
- 2.5.7 Tingkat FoMO yang dialami individu dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan sosial, gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, stress, dan perbandingan sosial yang tidak sehat.

2.6 Kerangka Konsep

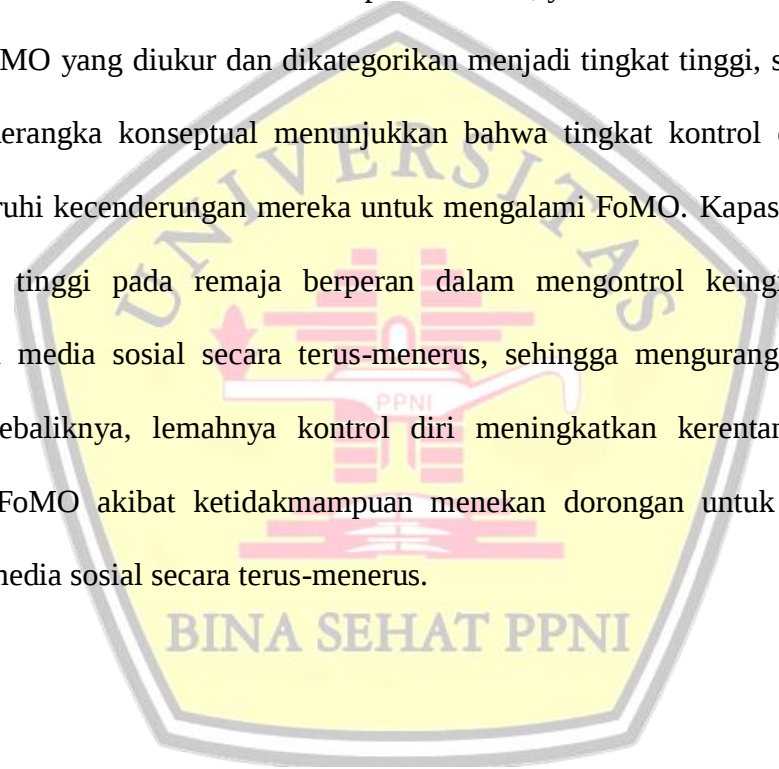
Kerangka konsep merupakan gambaran mengenai keterkaitan antarvariabel yang dianalisis dalam sebuah penelitian (Wibowo, 2021).



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok

Kerangka konsep ini menjelaskan keterkaitan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada populasi remaja yang aktif menggunakan media sosial. Secara teoritis, terdapat berbagai faktor yang tidak diteliti namun tetap dapat memengaruhi kondisi responden, seperti usia, jenis kelamin, lingkungan teman sebaya, serta durasi penggunaan media sosial.

Ada dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu variabel kontrol diri dan tingkat FoMO yang diukur dan dikategorikan menjadi tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Kerangka konseptual menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri remaja memengaruhi kecenderungan mereka untuk mengalami FoMO. Kapasitas kontrol diri yang tinggi pada remaja berperan dalam mengontrol keinginan untuk memantau media sosial secara terus-menerus, sehingga mengurangi intensitas FoMO. Sebaliknya, lemahnya kontrol diri meningkatkan kerentanan remaja terhadap FoMO akibat ketidakmampuan menekan dorongan untuk memantau aktivitas media sosial secara terus-menerus.



2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan awal yang disusun berdasarkan landasan teori dan memerlukan pengujian secara empiris melalui data atau fakta yang diperoleh dari proses penelitian (Kusumawaty et al., 2022). Hipotesis adalah kesimpulan awal yang dirumuskan dari kerangka teoritis yang ada, namun masih bersifat tentatif sehingga membutuhkan pembuktian atau verifikasi lebih lanjut melalui analisis ilmiah (Fauzi et al., 2022).

Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 : Terdapat hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok

