

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA IBU RUMAH TANGGA PENGGUNA MEDIA SOSIAL FACEBOOK DI KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA

Ledy Herna Maria Simanjuntak¹, Maqhfirah²
ladyhernasimanjuntak@gmail.com¹, maqhfirahdr@yahoo.com²
Universitas Medan Area

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif. pengambilan teknik sampelnya menggunakan *Teknik Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 50 orang. Menggunakan model skala guttman, melalui skala kontrol diri dan skala *Fear Of Missing Out* (FoMO). analisis ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program komputer SPSS versi 22.0 for windows Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar = - 0,563 dengan nilai signifikan $p=0,004 < 0,050$. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima, yakni adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO). Berdasarkan hasil perhitungan secara nilai rata-rata hipotetik dan empirik kontrol diri tergolong rendah, sebab dilihat dari perbandingan rata-rata empirik (30,00) sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya (34,5). Kemudian *Fear Of Missing Out* (FoMO) tergolong tinggi, sebab dilihat dari perbandingan rata-rata empirik (33,84) sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya (27). Adapun sumbangan efektif dari kontrol diri mempengaruhi *Fear Of Missing Out* (FoMO) sebesar 31,6%. Adapun faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 68,4% yakni; berasal dari faktor kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi, *Psychological Need Satisfaction* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *relatedness* individu.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Fear Of Missing Out*, Ibu Rumah Tangga.

ABSTRACT

This research aims to see the correlation between self-control and Fear Of Missing Out (FoMO). This research uses quantitative research methods. The sampling technique used purposive sampling technique with a total of 50 people. Using the Guttman scale technique, namely the self-control scale and the Fear Of Missing Out (FoMO) scale. This analysis uses the Kolmogorov Smirnov technique with the help of the computer program SPSS version 21.0 for windows. The data analysis technique used is Product Moment correlation from Karl Pearson. The results of this study show a correlation coefficient (rxy) of = - 0.563 with a significant value of $p = 0.004 < 0.050$. This means that the research hypothesis is accepted, namely that there is a significant negative correlation between self-control and Fear Of Missing Out (FoMO). Based on the calculation results, the average hypothetical and empirical self-control values are low, because it is seen from the comparison of the empirical average (30.00) while the average hypothetical value is (34.5). Then the Fear Of Missing Out (FoMO) is high, because it is seen from the comparison of the empirical average (33.84) while the average hypothetical value is (27). The effective contribution of self-control influences fear of missing out (FoMO) by 31.6%. The other factors not examined in this study amounted to 68.4%, namely; comes from the factor of unfulfilled self psychological needs, Psychological Need Satisfaction and unfulfilled relatedness psychological needs of individuals.

Keyword: Self-Control, *Fear Of Missing Out*, Housewife.

PENDAHULUAN

Di zaman yang semakin modern ini, masyarakat harus lebih aktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari, oleh karena itu perubahan gaya hidup semakin banyak dan kini dalam

kehidupan sehari-hari masyarakat tidak bisa lagi lepas dari penggunaan smartphone. Saat ini perkembangan teknologi dan komunikasi yang menjadi salah satu bentuk perkembangan yang sangat mempengaruhi masyarakat adalah internet. Internet telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dapat diamati pada beberapa individu yang tidak bisa jauh dari internet dan terus-menerus memeriksa perangkatnya dari pagi hingga larut malam (Kurniasih, 2022). Hasil prediksi Penyelenggara Asosiasi Internet Jasa Indonesia (APIJI) 2019-2020 menemukan bahwa masyarakat di Indonesia menggunakan internet mencapai 196,71 juta orang atau 73,7 % dari 266,91 wilayah Indonesia. Angka ini menunjukkan bahwa di Indonesia lebih dari separuh penduduknya sudah menggunakan internet komunikasi elektronik. Sosial Media merupakan bentuk dimana dapat tempatkan untuk membuka organisasi online untuk berbagai informasi, ide, pesan digital dan konten kreatif lainnya.

Jika banyak akun media sosial yang dimiliki seseorang, semakin banyak pula informasi yang diterimanya dari berbagai jejaring media sosial. Salah satu manfaat internet bagi masyarakat yaitu jejaring media sosial tidak hanya menambah pergaulan, tetapi juga mempercepat pertemanan atau mempersatukan kawan yang lama yang telah lama hilang dan tidak ada kabar dan membuat kita terlatih untuk bersosialisasi lebih baik. Pergaulan dalam media sosial pun tidak luput dari kalangan politisi, artis, bahkan orang lanjut usia juga menggunakan media sosial, hal ini dapat dilihat dari Ibu Rumah Tangga yang ada di Belawan Bahagia yang menggunakan Facebook.

Seorang Ibu Rumah Tangga yang melakukan banyak aktifitas dalam kesehariannya terkadang ingin mengikuti atau menunjukkan dirinya berharga terhadap orang lain. Karena keterbatasan waktu dan tempat yang harus mengurus rumah tangga, Ibu Rumah Tangga memilih media sosial sebagai ajang sarana untuk eksistensi. Penggunaan media sosial sangat mudah diakses dijangkau oleh siapapun, dimanapun, dan kapanpun termasuk Ibu Rumah Tangga. Berbagai macam media yang dapat diakses oleh kalangan ibu rumah tangga seperti Instagram, Twitter, Whatsapp, Facebook. Media sosial Facebook yang paling banyak digunakan oleh ibu rumah tangga (Mulyani 2020).

Terkadang ada efek positif dan juga negatif dalam menggunakan media sosial Facebook. Efek positif yang diperoleh ibu rumah tangga menjalin tali silaturahmi dan menemukan teman lama dan teman baru, dan berbagi informasi dengan ibu rumah tangga lainnya dan bahkan orang lain. Dan untuk efek negatif salah satunya yaitu mempengaruhi kesehatan ketika seseorang asik bergelut dengan Facebook dengan hanya menatap handphone sampai berjam-jam, tidak memperhatikan sekeliling (keluarga), pemborosan pembelian paket internet untuk membuka Facebook jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan.

Demikian pula, fenomena seperti FoMO (Fear Of Missing Out), istilah yang digunakan untuk menggambarkan pengalaman perasaan seperti harus berusaha semaksimal mungkin untuk menghindari perasaan ditinggalkan atau kehilangan sesuatu. Di satu sisi, kecemasan, iri, stress dan kelelahan tampaknya menjadi lebih umum, dan di sisi lain, lebih banyak waktu dihabiskan untuk terhubung secara daring di platform media sosial.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri al (2019) dalam jurnal Masyarakat dan Budaya, seseorang yang mengalami FoMO menyalurkan bentuk pola hidupnya dengan sesuatu yang cenderung melampaui batas dan tidak dapat mengontrol diri untuk tetap selalu terhubung pada orang lain sehingga mulai mengabaikan keperluan diri sendiri. Karakteristik FoMO pada umumnya terlihat sederhana, namun ketika diteliti secara rinci, individu tersebut memiliki aktivitas, opini, maupun minat yang dinilai berlebihan sehingga adanya kontrol diri yang lepas ketika menggunakan media sosial (Aisafitri & Yusrifah, 2020).

FOMO adalah akronim untuk "takut ketinggalan" dan didefinisikan sebagai "ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dimiliki orang-orang sehubungan dengan (atau tidak) berhubungan dengan peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi di lingkaran sosial luas mereka (Przybylski dkk, al 2013). Ciri-ciri Fear Of Missing Out menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) seseorang yang selalu wajib untuk selalu mengecek media sosial yang mereka miliki, membuat panggung pertunjukan sendiri, dan individu selalu merasa selalu kekurangan.

Berlawanan dengan anggapan umum, FoMO tidak terbatas pada apa yang kita lihat di media sosial. FoMO melangkah lebih dalam. FoMO dapat terjadi ketika kita menghabiskan banyak waktu dan energi untuk memikirkan apa yang kita inginkan, bukannya mensyukuri apa yang sebenarnya kita miliki. Saat ini, penggunaan jejaring sosial yang berlebihan telah mengubah cara penggunaan yang benar. Pengguna tidak hanya melepaskan waktu bertatap muka di jejaring digital untuk meng update informasi dan berita terkini, namun mereka juga secara tidak sengaja menghabiskan waktu untuk mengikuti story orang lain, seperti melihat postingan baru, dan status orang lain. Fenomena yang terjadi saat ini, tidak hanya remaja yang aktif di media sosial, para ibu rumah tangga juga mulai aktif di media sosial dan menggunakannya untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dengan meng update cerita dan mengikuti akun media sosial orang lain, fenomena ini menunjukkan bahwa para ibu takut ketinggalan akan informasi. Facebook pertama kali memperkenalkan di Indonesia pada tahun 2006.

Perkembangan Facebook di Indonesia semakin hari semakin berkembang dan memiliki banyak fitur menarik. Baru-baru ini, anak muda telah meninggalkan Facebook. Facebook adalah situs web jaringan sosial yang diluncurkan pada 4 Februari 2004 dan didirikan oleh Mark Zuckerberg, seorang lulusan Harvard dan mantan murid Ardsley High School. Keanggotaannya pada awalnya dibatasi untuk siswa dari Harvard College.

Facebook banyak digunakan oleh masyarakat dikarenakan, Facebook mudah untuk diakses, mudah digunakan dan menawarkan berbagai varian didalamnya. Selain itu, Facebook saat ini juga menawarkan dua versi yang dapat digunakan yaitu, versi mode gratis dan versi mode data atau versi yang menggunakan biaya. Dari kedua versi tersebut masyarakat dapat memilih mengakses Facebook menggunakan data dan mengakses Facebook secara gratis

Temuan lain dari firma riset eMarketer pada Februari (2019) separuh pengguna internet berusia 12-17 tahun diperkirakan tidak tertarik menggunakan Facebook. Analisis Utama eMarketer Bill Fisher berpendapat bahwa penurunan jumlah pengguna muda disebabkan oleh aplikasi seperti Snapchat, Instagram, Tiktok dan lain-lain. Di sudut lain, orang tua lebih memilih Facebook ketika/remajanya tidak menggunakan Facebook. Basis pengguna yang besar berusia 55 tahun ke atas. Menurut Facebook eMarketer, sebanyak 500 ribu pengguna baru Facebook berusia 55 tahun ke atas. Menurut studi Pew Research Center, kepopuleran Facebook di kalangan remaja telah tergerus oleh platform lain seperti YouTube, Snapchat, Instagram, dan Twitter, dan lain-lain. Saat remaja tidak mau menggunakan Facebook kalangan orang tua malah makin menyukai Facebook.

Salah satu gejala rasa takut ketinggalan adalah keinginan terus-menerus untuk mengetahui aktivitas orang lain. Ada juga perasaan cemas jika seseorang tidak mengecek media sosialnya. Gejala lain yang muncul adalah kecenderungan berkomunikasi melalui jejaring sosial dan terobsesi dengan status dan postingan orang lain. Ketakutan akan kehilangan tidak hanya menimbulkan efek psikologis negatif tetapi juga terbukti meningkatkan perilaku negatif.

Menurut Hayumi (Dinanti, 2019), aktivitas ibu-ibu saat membuka jejaring sosial antara lain memposting foto atau video mengomentari dan menyukai foto atau video

pengguna lain di jejaring sosial, membuka jejaring sosial orang lain, disebut juga menguntit. Sebelum mengunggah foto, pengguna media sosial harus mengedit dan memikirkan caption terlebih dahulu agar feed atau profil media sosial terlihat lebih rapi dan menarik.

Kita iri dengan apa yang dimiliki orang lain dan berharap kita juga memilikinya. Kadang kita merasakan hal ini secara samar – samar, di awang – awang, tanpa berpikir ingin benar – benar memilikinya. Tapi kadang kita juga merasa getir, geram, karena tidak mendapat kelimpahan, kemudian menyerah pada kondisi yang menurut kita tidak mungkin berubah.

Ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri dengan baik dapat menyebabkan dirinya terpengaruh oleh dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan perasaan putus asa, karena ia selalu membandingkan kehidupannya sendiri tidak senyaman sifat dari orang lain yang ia amati di sosial media. Saat berkomunikasi dengan orang lain, pengguna akan berusaha memperlihatkan model perilaku yang dirasa harus pantas baginya.

Sangat penting seseorang bisa mengontrol dirinya karena jika seseorang tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik maka diri sendirilah yang merasa dirugikan. Banyak orang tidak sadar akan hal itu yang dimana menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain handpone. Yang dapat menghentikan kita hanya diri sendiri dengan kita dapat mengontrol diri dengan baik dan mempergunakan waktu sebaik mungkin. Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai upaya keras seseorang untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai kepentingan atau tujuan jangka panjang (Muraven & Baumeister, 2000).

Saat berinteraksi dengan orang lain, orang berusaha menampilkan perilaku yang paling pantas bagi dirinya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negative yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan dari dalam dirinya.

Calhoun dan Acocella (2016), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya.

Perilaku dalam menggunakan internet yang berlebihan terkait dengan Fear Of Missing Out (Bloemen & David, 2020) disebabkan dari beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Kontrol Diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan internet yang berlebihan, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi sesuai atas norma yang berlaku dan diterima masyarakat secara sosial (Papalia, dkk, 2008).

Hasil wawancara yang dilakukan pada ibu rumah tangga kepada salah satu ibu rumah tangga yang berada di Kelurahan Belawan Bahagia, suami saya sudah lama meninggal saya tidak punya teman untuk bercerita, kalo lagi ada masalah saya ceritakan di Facebook, menjadi tempat curhat saya dengan saya ceritakan di Facebook teman-teman di Facebook saya menjadi tau apa yang sedang saya rasakan dan berharap mereka menanggapi cerita saya. Dengan begitu saya merasa sedikit lega setelah mencurahkan isi hati saya di Facebook.

Hasil wawancara selanjutnya ibu rumah tangga memberitahukan bahwa kadang kalo lagi santai dan senggang saya buka Facebook, saya menonton video video yang ada kadang muncul yang lucu-lucu dan video lainnya dan melihat postingan lainnya di media sosial Facebook seperti postingan berupa foto, teks dan juga video orang lain, dan saya sendiri sering juga siaran langsung di media sosial Facebook saya sendiri up to date kegiatan saya,

kalau live atau memposting foto dan video saya menghabiskan banyak data di smartphome saya dan kegiatan saya juga tidak seaktif dulu karena saya lebih focus dengan smartphome saya.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara kepada ibu rumah tangga dan mengatakan hal yang sama saya sering upload apa aja yang saya kerjakan misalnya saya lagi masak, lagi beres-beres rumah, punya barang baru, dan itu yang membuat saya senang memposting karena banyak yang muji saya di media sosial. Semenjak saya menggunakan media sosial terutama Facebook saya jadi memiliki teman online dan tak jarang yang ketemu juga ngajak buat ketemuan dan cerita –cerita, hal seperti inilah yang membuat saya senang karena saya memiliki teman baru.

Jika mereka ketinggalan informasi ataupun berita dari sosial media mereka akan merasa gelisah, dan mereka tidak mau kalah saing dengan orang lain dengan menunjukkan identitasnya kepada orang lain. Mereka beranggapan bahwa saat menggunakan media sosial dan melihat berita baru, mereka jadi dapat mendapatkan informasi. Jadi saat ada berita yang terkini mereka akan langsung mencari apa aja pembahasan terkini.

Oleh karena itu, media sosial mempunyai dampak yang signifikan terhadap perubahan sosial di masyarakat. Salah satunya adalah profesi ibu rumah tangga, dimana ibu rumah tangga diharapkan dapat berperan sebagai ibu rumah tangga yang baik. Seperti dalam kehidupan ibu rumah tangga tua peran mereka dan jika mereka terpengaruh oleh media sosial, mereka harus menyeimbangkan peran dan penggunaan media sosial. Sebab itu memegang peranan penting dalam keluarga.

Namun kenyataannya, para ibu yang menggunakan jejaring sosial seringkali melepaskan perannya sebagai istri dan ibu. Melalui uraian yang sudah di jabarkan, maka penulis menyimpulkan agar melakukan pengujian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook Di Kelurahan Belawan Bahagia”

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan mencari hubungan antara dua variable penelitian. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengukur indikator – indikator variable sehingga dapat diperoleh gambaran umum dan sekaligus kesimpulan mengenai masalah yang diteliti (Sukmadinata, 2011) menjelaskan bahwa “Pendekatan Kuantitatif didasari oleh filsafat positivism yang menekankan.

Adapun dalam penyusunan penelitian ini penulis menggunakan Sifat penelitian ini metode korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variable penelitian (Sugiyono, 2018).

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kelurahan Belawan Bahagia, Belawan Bahagia adalah salah satu Medan Belawan kelurahan di kecamatan yang berada di Jl. Gulama No 1 Kelurahan Belawan Bahagia Kacamatan Belawan Medan Kota Medan Sumut, Sumatera Utara dengan kode pos 20415.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah Ibu Rumah Tangga dengan jumlah populasi 90 Ibu Rumah Tangga.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan jenis sampling pada penelitian ini dilakukan secara non probability – sampling dengan menggunakan purposive sampling. Dalam penelitian ini populasi yang diambil sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 50 Ibu Rumah Tangga.

Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Fear Of Missing Out. Fear Of Missing Out merupakan rasa takut seseorang saatnya hilangnya peristiwa, iformasi

penting mengenai orang – orang, apalagi jika seseorang tidak dapat ikut serta dan tidak bisa langsung berhubungan, hal ini diindikasikan pada kemauan agar bisa mengetahui dan ikut serta dengan apa yang dilakukan orang lain.

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kontrol diri. kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk selalu mengarahkan, mengendalikan, mengatur serta mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif dari sebelumnya. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin baik keyakinan dalam membuat suatu keputusan dan mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan.

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah literatur, artikel, jurnal, dan data.

Agar penelitian ini memiliki hasil maka perlu adanya data yang menjadi acuan dalam penelitian, Untuk keperluan penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu, melihat fenomena yang terjadi dilapangan, baik dari buku, jurnal, maupun berita. Setelah itu, peneliti menentukan variabel yang ingin dikaji dan menjadikan judul dalam penelitian. Selanjutnya, akan dilanjutkan dengan mempersiapkan surat izin penelitian. Selain itu persiapan penelitian ini juga membahas mengenai persiapan alat ukur yang digunakan peneliti. teknik pengumpulan data yaitu dengan skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur (Sugiyono, 2018). Skala yang digunakan ialah skala Fear Of Missing Out (FoMO) dan skala Kontrol Diri.

Skala Skala Fear of Missing yang digunakan untuk Fear of Missing dalam penelitian ini adalah diungkap melalui skala model guttman yang disusun oleh penulis berdasarkan dari 2 aspek-aspek Fear Of Missing Out yaitu Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan Relatedness dan Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan Self. Skala Fear Of Missing Out terdiri dari 24 aitem. Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala guttman dengan terdiri 2 pilihan jawaban, yakni : Ya dan Tidak. Dimana skor Ya nilainya 2, dan Tidak nilainya 1.

Skala kontrol diri yang digunakan dalam pengujian ini adalah diungkap melalui skala model guttman yang disusun oleh penulis berdasarkan dari 3 aspek- aspek kontrol diri yaitu: Pengendalian Prilaku (Behavior Control), Kontrol Kognitif (Cognitive Control) dan Kontrol Keputusan Pengambilan (Decisional Control). Skala kontrol diri terdiri dari 30 aitem. Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala guttman dengan dua pilihan jawaban, yaitu Ya dan Tidak yang dimana Ya nilainya nya 2 dan Tidak nilainya 1.

Analisis data dalam penelitian ini termasuk dalam analisis korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara lingkungan kerja non-fisik dengan kepuasan kerja. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasional dengan teknik Pearson product.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat kembali tujuan pada penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada ibu rumah tangga di kelurahan belawan bahagia. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala kontrol diri dengan fear of missing out kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Mengenai hasil penelitian di kelurahan Medan Belawan diketahui menerima hipotesis bahwa adanya hubungan yang negatif dan juga signifikan antara kontrol diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) dengan nilai koefisien (r_{xy}). p (signifikan)

memiliki nilai korelasi $r_{xy} = -0,563$ dengan Signifikan $p = 0,004 < 0,050$ yang artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO).

Dari analisis data pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah fear of missing out dan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi fear of missing out. Berdasarkan hasil penelitian di kelurahan belawan bahagia hipotesis yang telah diajukan diterima dimana jika kontrol diri tinggi maka penggunaan internet secara sehat, sesuai dengan kebutuhan dan tidak ketergantungan. Begitupun sebaliknya jika kontrol diri rendah maka penggunaan internet akan berlebihan, tidak mengingat waktu dan ketergantungan.

Penelitian Marsela, R. Dwi, & Supriatna, M. (2019) menemukan bahwa tidak of missing internet atau out (FOMO). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri tinggi akan mempunyai missing fear of out (FOMO) yang rendah karena ia mampu mengontrol emosi, pikiran terhubung dengan orang lain di media sosial sehingga tidak menimbulkan perasaan cemas, takut dan khawatir akan tertinggal dengan peristiwa atau pengalaman orang lain di media sosial atau penting yang menyebabkan menjadi faktor fear dan perasaannya saat Fear Of Missing Out (FOMO) terhubung yang disebut dengan.

Kemudian menurut Rasyida (2020) menunjukkan bahwa terdapat individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah yang dapat menunjukkan perilaku bermasalah. Oberst dkk., (2017) juga berpendapat bahwa keterlibatan yang tinggi pada pengguna media sosial seperti Facebook atau internet karena adanya Fear Of Missing Out. Menurut (Ghufron & Risnawita, 2020) kontrol diri merupakan sebuah kemampuan guna melakukan pembentukan, pengarahan, pembimbing, serta pengaturan terhadap tingkah laku yang bisa menimbulkan akibat positif, yang termasuk salah satu potensi yang bisa dikembangkan dan dimanfaatkan oleh manusia dalam kehidupan, termasuk untuk menghadapi keadaan di sekitar lingkungan. Selain itu, kemampuan mengendalikan diri akan semakin berkembang sering bertambahnya usia setiap individu. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol atau mengendalikan dirinya dengan baik adalah individu yang mampu mengendalikan tingkah laku atau perilaku agar sesuai dengan aturan atau tidak melanggar norma yang ada dalam masyarakat.

Menurut Przyblylski, 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. Kontrol diri memberikan pengaruh besar dalam kehidupan manusia.

Dalam hal ini ibu rumah tangga akan menggunakan media sosial dengan sewajarnya karena memiliki kontrol dalam dirinya. Hasil dari penelitian menggunakan pearson correlations yang di olah menggunakan SPSS for windows versi 22.0 sebesar $-0,563$ dengan signifikan $(p) < 0,004 < 0,05$ dimana kedua variabel sangat memiliki hubungan. Hasil koefisien determinan $r^2 = 0,316$ artinya variabel perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) dibentuk dari kontrol diri sebanyak 31,6 % Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa 68,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya antara lain yaitu faktor kebutuhan psikologis self yang tidak terpenuhi, Psychological Need Satisfaction dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis relatedness individu.

Berdasarkan survey yang sudah dilakukan, frekuensi penggunaan sosial media pada ibu rumah tangga yang berusia 55-58 tahun di Kelurahan Belawan Bahagia relatif tinggi. Berdasarkan pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang dapat diperhatikan bagi peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitian. Penelitian ini tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian selanjutnya. Dalam penelitian jumlah responden yang menjadi sampel sebanyak 50 orang, yang dimana 50 sampel tersebut sesuai dengan kriteria dan ciri - ciri yang sudah ditentukan. Berdasarkan hasil observasi peneliti ibu rumah tangga di kelurahan belawan bahagia kurang memiliki kontrol diri yang baik saat menggunakan media sosial Facebook .

KESIMPULAN

Kehadiran teknologi dalam kehidupan kita sangatlah penting, terutama di era Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) pada ibu rumah tangga di kelurahan belawan bahagia yang ditunjukkan koefisien . Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = - 0,563$ dengan Signifikan $p = 0,004 < 0,050$. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) pada individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelurahan belawan Bahagia maka hipotesis yang diajukan diterima.

Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa kontrol diri tergolong rendah dan perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) pada ibu rumah tangga di kelurahan belawan Bahagia tergolong tinggi. FoMo dikatakan tinggi karena penggunaan media sosial yang keseringan dan memiliki dampak negatif pada ibu rumah tangga. Hal ini didukung nilai rata-rata empirik kontrol diri yaitu 30,00 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya 34,5. Adapun nilai SDnya adalah 3,836. Nilai rata-rata empirik perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) 33,84 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya 27 dan nilai SD nya 5,777.

Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,316$. Ini menunjukkan bahwa kontrol diri berdistribusi sebesar 31,6% terhadap Fear Of Missing Out (FOMO). Ini menunjukkan bahwa perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) mempengaruhi kontrol diri pada ibu rumah tangga di kelurahan belawan Bahagia. Dengan demikian masih terdapat 68,4% kontribusi dari faktor lain dalam perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) seperti faktor kebutuhan psikologis self yang tidak terpenuhi, Psychological Need Satisfaction dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis relatedness individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ridwan. (2015) Pembelajaran Saintifik untuk Implementasi Kurikulum 2013. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aisafitri, L., & Yusrifah, K. (2020). Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, 2(4), 166-177. <http://dx.doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachri, Syamsul Thalib. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media Society*, 6(4), 2056305120965517. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>

- Burke, M., Marlow C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social wellbeing. Proceedings of The 28th International Conference on Human Factors in Computing System (pp.10-15). Georgia, USA: Carnegie Mellon University.
- Calhoun, J.F, and Acocella, J.R. 2016. Psychology of Adjustment and Human Relationship. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi ketiga. Alih bahasa Prof. Dr. R.S. Salmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dinanti, I. F. M., & Kustanti, E. R. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Intensi Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Ghozali Imam. 2009. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Penerbit: Universitas Diponegoro. Semarang
- Ghozali, I. (2018). "Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS" Edisi Sembilan. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghozali. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: ArRuzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). Teori-teori psikologi. Yogyakarta. Ghufron, M. N., dan Risnawati, R. S. (2017). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, hlm. 143-150.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. 2012. Teori-teori Psikologi, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. JWT Intelligence. (2012). Fear of Missing Out (FOMO). Diunduh dari www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf.
- Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, dkk. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. PLoS ONE, 8(8): e69841. doi:10.1371/journal.pone0069841
- Kurniasih, P. (2022). Pelaksanaan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik di SMK Muhammadiyah Karanganyar kabupaten Pekalongan. Jurnal Pendidikan, 159.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research, Vol 3 (2), 65-69.
- Mulyani, S. (2020). Tingkat Self Eksteem Ibu Rumah Tangga Melalui Media Facebook Di Dukuh Ciranggon Desa Cilibur Kecamatan Paguyagan Kabupaten Brebes.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does self-control resemble a muscle?. New York: Psychological Bulletin.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. Journal of Adolescence.
- Papalia, dkk. 2008. Human Development (Psikologi Perkembangan). Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in human behavior, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I & Nugroho, A.A. (2013). Hubungan Antara Figur Kelekatan Orangtua Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. Jurnal. Vol.1/No.4. Yogyakarta: Universitas Sebelas Maret PUTRI,
- L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). Jurnal Masyarakat dan Budaya, 129-148. <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>
- Rasyida, N. (2020). Hubungan Antara Self-Control Dan Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Penggemar Korean Pop. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. First Monday, 20(10),

1-8.

- Sianipar, N.A., & Kaloeti, V.S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. Vol 8 (Nomor 1). Hal 136-143.
- Sugiyono. (2021). *Statistika untuk Penelitian (31st ed.)*. CV. ALFABETA. Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administrasi dengan metode R&D*. Penerbit:Alfabeta. Bandung
- Sukmadinata, N.S. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosadakarya
- Tangney, J. P. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 271-322.
- Thalib, S. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Trinova, Z., & Rasullu, E. (2019). Kontrol Diri Dan Motivasi Peserta Didik. *Jurnal Al-Taujih*. Halaman: Vol.5 No.2 Juli-Desember 2019. Hal 125-132
- VanDellen, M. R. (2008). *Social, Personal, and Environmental Influences on Self Control*. Dissertation. Department of Psychology and Neuroscience Duke University
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46. <https://doi.org/10.29210/3003653000>