

Terperangkap atau Terkelola? Dampak FoMO dan Kontrol Diri terhadap Keterlibatan Media Sosial Remaja di Kabupaten Karawang

M. Wisnu Putra Dewantara¹, Nita Rohayati², Holy Greata³

^{1,2,3}Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

E-mail: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id²

Article History:

Received: 09 Agustus 2026

Revised: 24 Agustus 2026

Accepted: 30 Agustus 2026

Keywords: Remaja, Media sosial, FoMO, Kontrol Diri

Abstrak: Penggunaan media sosial pada remaja yang semakin meningkat dapat memunculkan Fear of Missing Out (FoMO) serta memengaruhi kontrol diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh FoMO dan kontrol diri terhadap keterlibatan penggunaan media sosial pada remaja di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain asosiatif. Responden penelitian berjumlah 350 remaja usia 15–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial pada remaja. FoMO menjadi variabel yang memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan kontrol diri. Selain itu, FoMO dan kontrol diri memberikan kontribusi terhadap keterlibatan penggunaan media sosial sebesar 29,2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan penggunaan media sosial pada remaja dipengaruhi oleh faktor emosional berupa FoMO serta kemampuan kontrol diri individu dalam mengatur penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang memengaruhi perilaku serta proses penyesuaian dirinya dalam lingkungan sosial (Santrock, 2012). Menurut Muang (dalam Sarwono, 2012), masa remaja ditandai dengan pergeseran dari kondisi ketergantungan menuju kemandirian yang lebih besar sehingga hubungan sosial remaja juga mengalami perubahan, seperti berkurangnya ketergantungan terhadap orang tua dan meningkatnya kedekatan dengan kelompok teman sebaya. Christina dkk. (2019) menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk membangun relasi dengan teman sebaya karena kebutuhan akan penerimaan sosial semakin penting pada fase ini. Seiring perkembangan teknologi digital, remaja menjadi kelompok yang sangat aktif menggunakan internet dan menjadikan media sosial sebagai sarana komunikasi serta interaksi sosial, baik secara pribadi maupun kelompok (Rahardjo & Soetjiningasih dalam Sirait & Brahmana, 2023). Media sosial memungkinkan individu mengekspresikan diri, berbagi informasi, membangun hubungan sosial, dan berinteraksi secara virtual dengan pengguna lain (Puspitarini & Apriyanti, 2022). Penggunaan media sosial di Indonesia juga mengalami peningkatan pesat. Data tahun 2024

menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial mencapai 191 juta orang atau sekitar 73,7% dari total populasi Indonesia, dengan 167 juta pengguna aktif (Tanjung, 2025). Selain itu, laporan APJII tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 93% remaja usia 13–19 tahun menggunakan media sosial setiap hari dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 5,8 jam per hari. Data tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dominan dalam aktivitas digital remaja dan berpotensi memengaruhi perilaku sosial maupun kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada 17 Desember 2025 melalui Google Form terhadap 40 remaja usia 13–19 tahun, diperoleh gambaran awal bahwa keterlibatan remaja dalam media sosial paling banyak ditunjukkan melalui aktivitas langsung, seperti membuka aplikasi, memberikan tanda suka, berkomentar, membagikan konten, dan berinteraksi dengan pengguna lain, dengan persentase sebesar 86,25%. Remaja juga menunjukkan keterlibatan dalam bentuk perhatian dan pemikiran terhadap media sosial, misalnya memikirkan konten yang dilihat atau mengikuti informasi yang sedang tren sebesar 71,25%, serta keterikatan emosional berupa perasaan senang ketika memperoleh respons dari orang lain atau ketertarikan untuk terus mengikuti aktivitas di media sosial sebesar 73,75%. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan media sosial pada remaja tidak hanya tercermin dari aktivitas penggunaan, tetapi juga melibatkan perhatian dan keterikatan emosional. Kondisi psikologis tersebut dikenal sebagai keterlibatan media sosial (*social media engagement*). Hollebeek (2011) menjelaskan bahwa keterlibatan merupakan kondisi psikologis yang muncul melalui interaksi berkelanjutan antara individu dengan suatu objek tertentu yang ditandai oleh investasi kognitif, emosional, dan perilaku. Di Gangi dan Wasko (2016) mendefinisikan keterlibatan media sosial sebagai bentuk partisipasi aktif individu yang tercermin melalui interaksi, kontribusi, dan keterikatan berkelanjutan terhadap platform media sosial atau komunitas daring. Menurut Hollebeek (2011), keterlibatan tersebut terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *cognitive engagement*, *affective engagement*, dan *behavioral engagement*. *Cognitive engagement* menggambarkan perhatian dan pemikiran individu terhadap media sosial, *affective engagement* berkaitan dengan keterikatan emosional seperti rasa nyaman, senang, atau cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial, sedangkan *behavioral engagement* mencerminkan partisipasi aktif berupa frekuensi penggunaan, berbagi konten, dan interaksi dengan pengguna lain.

Salah satu faktor psikologis yang diduga memengaruhi keterlibatan media sosial pada remaja adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Oberst dkk. (2017) menjelaskan bahwa perkembangan media sosial dalam budaya digital mendorong individu untuk terus terhubung dan memantau aktivitas sosial orang lain sehingga memunculkan FoMO sebagai respons psikologis ketika individu merasa takut tertinggal informasi maupun pengalaman sosial tertentu. Fazria dkk. (2024) juga menyatakan bahwa FoMO merupakan salah satu fenomena psikologis yang muncul berkaitan dengan tingginya keterlibatan penggunaan media sosial pada remaja. Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai kondisi psikologis berupa perasaan cemas dan khawatir ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman berharga yang dialami orang lain. Kondisi tersebut ditandai oleh kekhawatiran terhadap pengalaman yang terlewat (*missed experience*), dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial (*compulsion*), serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (*comparison with friends*) (Kaloeti dkk., 2023). FoMO dapat mendorong individu untuk terus memeriksa media sosial agar mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain. Kurniawan dan Utami (2022) menjelaskan bahwa FoMO dapat muncul ketika individu merasa bosan sehingga terdorong mengakses media sosial secara terus-menerus, meskipun perilaku tersebut dapat memicu penggunaan media sosial yang impulsif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Firman dan Netrawati (2024) yang menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan meningkatnya FoMO. Rahardjo dkk. (2020) juga menemukan

bahwa remaja memiliki tingkat keterlibatan penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain FoMO, kontrol diri merupakan faktor lain yang diduga memengaruhi keterlibatan media sosial pada remaja. Maza dan Aprianty (dalam Rizal & Herawaty, 2025) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan media sosial. Marsela dan Supriatna (dalam Simorangkir & Rosada, 2023) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilaku agar menghasilkan konsekuensi yang positif. Berk (dalam Sariyani, 2017) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan atau keinginan sesaat yang dapat memicu perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial, sedangkan Tangney dkk. (2004) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan individu mengatur perilaku berdasarkan standar tertentu, seperti nilai moral dan norma sosial yang berlaku. Dalam penggunaan media sosial, kontrol diri membantu remaja mengarahkan perilakunya agar tetap terkendali dan sesuai dengan norma yang berlaku (Agung, 2020). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mempertimbangkan dampak positif dan negatif penggunaan media sosial sebelum mengambil keputusan. Penelitian Azzahra dkk. (2022) menemukan adanya hubungan positif antara etika digital dan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. Simorangkir dan Rosada (2023) juga menyatakan bahwa kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan penggunaan media sosial ke arah yang lebih positif dan bijak. Selain itu, penelitian Maza dan Aprianty (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam menekan FoMO pada remaja pengguna media sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian mengenai penggunaan media sosial pada remaja umumnya lebih banyak berfokus pada hubungan FoMO dengan kecanduan media sosial atau peran kontrol diri dalam mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan. Sementara itu, penelitian yang mengkaji FoMO dan kontrol diri secara bersamaan dalam memengaruhi keterlibatan media sosial masih relatif terbatas, khususnya penelitian yang menempatkan keterlibatan media sosial sebagai kondisi psikologis multidimensional yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku sebagaimana dikemukakan Hollebeek (2011). Selain itu, FoMO dalam sejumlah penelitian lebih sering diposisikan sebagai akibat dari penggunaan media sosial, padahal FoMO juga dapat dipahami sebagai faktor psikologis yang mendorong individu untuk semakin aktif dan terikat dalam aktivitas media sosial. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menganalisis keterlibatan media sosial dengan mempertimbangkan secara simultan faktor yang berpotensi meningkatkan keterlibatan, yaitu FoMO, dan faktor regulatif yang berpotensi mengendalikannya, yaitu kontrol diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh FoMO dan kontrol diri terhadap keterlibatan media sosial pada remaja di Kabupaten Karawang dengan mengacu pada teori keterlibatan Hollebeek (2011). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran faktor psikologis dalam membentuk keterlibatan remaja dalam penggunaan media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori kausal non-eksperimental untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri terhadap keterlibatan media sosial pada remaja di Kabupaten Karawang. Pendekatan kuantitatif digunakan karena setiap variabel diukur dalam bentuk data numerik dan dianalisis secara statistik untuk menguji hubungan antarvariabel. Populasi penelitian mencakup remaja yang berdomisili di Kabupaten Karawang dan aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Subjek penelitian dibatasi pada remaja berusia 15–18 tahun yang secara aktif menggunakan media sosial,

.....

seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan X. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 350 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Keterlibatan media sosial diukur menggunakan *Social Media Engagement Scale for Adolescents* (SMES-A) yang dikembangkan oleh Ni dkk. (2020) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahimmatussalisa dkk. (2024). Instrumen ini terdiri atas 15 aitem yang mencakup tiga dimensi, yaitu *cognitive engagement*, *affective engagement*, dan *behavioral engagement*. Pengukuran menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Salah satu contoh aitem pada instrumen tersebut adalah “Saya memikirkan media sosial bahkan ketika sedang tidak menggunakannya.” Hasil pengujian reliabilitas instrumen menunjukkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,903, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik.

FoMO diukur menggunakan *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski dkk. (2013) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kaloeti dkk. (2021). Instrumen ini terdiri atas 12 aitem yang mencakup tiga aspek, yaitu *missed experience*, *compulsion*, dan *comparison with friends*. Setiap aitem diukur menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Salah satu contoh aitem dalam skala tersebut adalah “Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.” Hasil adaptasi instrumen menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,93, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Kontrol diri diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale* yang dikembangkan oleh De Ridder dkk. (2012) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). Instrumen terdiri atas 10 aitem yang mencakup dua dimensi, yaitu *inhibition* dan *initiation*. Pengukuran menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Salah satu contoh aitem pada dimensi *inhibition* adalah “Saya baik dalam menahan godaan,” sedangkan contoh aitem pada dimensi *initiation* adalah “Saya mampu bekerja secara efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang.” Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,868, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik.

Secara keseluruhan, pengumpulan data dilakukan menggunakan ketiga instrumen tersebut untuk memperoleh skor keterlibatan media sosial, FoMO, dan kontrol diri pada setiap responden. Data yang diperoleh selanjutnya digunakan untuk menguji pengaruh FoMO dan kontrol diri terhadap keterlibatan media sosial pada remaja di Kabupaten Karawang sesuai dengan tujuan penelitian. Penggunaan instrumen yang telah dikembangkan dan diadaptasi pada penelitian sebelumnya serta memiliki koefisien reliabilitas yang memadai diharapkan dapat mendukung konsistensi pengukuran masing-masing konstruk dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografis menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 350 remaja di Kabupaten Karawang, terdiri dari 154 laki-laki dan 196 perempuan. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan siswa SMA/SMK sebanyak 283 orang, diikuti mahasiswa 54 orang, dan siswa SMP 12 orang. Sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari sebanyak 148 orang, dengan aktivitas yang paling sering dilakukan berupa *scroll* media sosial sebanyak 198 responden. Data tersebut menunjukkan tingginya keterlibatan media sosial pada remaja di Kabupaten Karawang sehingga dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri terhadap keterlibatan media sosial.

Table 1. Data Demografis

Kategori		Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan Laki-laki	154	44%
		196	56%
Pendidikan	SMP SMA Perguruan Tinggi	12	3,4%
		283	80,9%
		54	15,4%
Rata-rata penggunaan media sosial	<1 Jam	6	1,7%
	1-3 Jam	117	33,4%
	3-5 Jam	148	42,3%
	5 jam	79	22,6%
Aktivitas	Like/Coment Positing Konten Scroll saja	93	26,6%
		59	16,9%
		198	56,6%

Responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 196 orang (56%), sedangkan laki-laki sebanyak 154 orang (44%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan siswa SMA/SMK sebanyak 283 orang (80,9%), diikuti mahasiswa 54 orang (15,4%) dan siswa SMP 12 orang (3,4%). Rata-rata penggunaan media sosial di dominasi selama 3–5 jam per hari sebanyak 148 responden (42,3%). Selain itu, aktivitas media sosial yang paling sering dilakukan adalah *scroll* media sosial sebanyak 198 responden (56,6%). Data tersebut menunjukkan bahwa remaja di Kabupaten Karawang memiliki keterlibatan media sosial yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

Uji Normalitas

Table 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Test	Statistic	p
FoMO	Kolmogorov-Smirnov	0.068	.080
Kontrol Diri	Kolmogorov-Smirnov	0.072	.063
Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	Kolmogorov-Smirnov	0.076	.055

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa seluruh variabel penelitian memiliki nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05, yaitu variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 0,080, kontrol diri sebesar 0,063, dan keterlibatan penggunaan media sosial sebesar 0,055. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi normalitas dan layak digunakan untuk analisis statistik parametrik.

Uji Linearitas

Table 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig	Keterangan
FoMO dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	< .001	Linear
Kontrol Diri dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	< .001	Linear

Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel tersebut, diketahui bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi kedua variabel yang lebih kecil dari 0,05.

Uji Hipotesis

Table 4. Hasil Uji Hipotesis Parsial

Variabel	β	p	Keterangan
FoMO dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	0.344	0.001	Signifikan
Kontrol Diri dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	0.155	0.001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial dengan nilai $\beta = 0,344$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula keterlibatan penggunaan media sosialnya. Variabel kontrol diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial dengan nilai $\beta = 0,155$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, yaitu FoMO dan kontrol diri, berpengaruh signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial.

Table 5. Hasil Uji Hipotesis Simultan

Variabel	Sig	Keterangan
FoMO, Kontrol Diri dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	0.001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel tersebut, diketahui bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa FoMO dan kontrol diri berpengaruh terhadap keterlibatan penggunaan media sosial diterima.

Uji Koefisien Determinasi

Table 6. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R square	Presentase
FoMO dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	0.261	26.1%
Kontrol Diri dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	0.026	2.6%
FoMO, Kontrol Diri dan Keterlibatan Penggunaan Media Sosial	0.292	29,2%

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi (R square), diketahui bahwa variabel FoMO memiliki kontribusi sebesar 26,1% terhadap keterlibatan penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO memberikan pengaruh yang cukup besar dalam menjelaskan keterlibatan individu dalam penggunaan media sosial. Sementara itu, variabel kontrol diri memiliki kontribusi sebesar 2,6% terhadap keterlibatan penggunaan media sosial, yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh yang relatif kecil. Secara simultan, variabel FoMO dan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 29,2% terhadap keterlibatan penggunaan media sosial, sedangkan sisanya sebesar 70,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial pada remaja di

Kabupaten Karawang. Hasil uji simultan memperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam media sosial tidak hanya berkaitan dengan dorongan psikologis untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengatur perilakunya. Secara teoritis, FoMO menggambarkan perasaan khawatir ketika individu merasa tertinggal pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain (Przybylski dkk., 2013). Kondisi tersebut dapat mendorong remaja untuk terus memantau media sosial agar tetap mengetahui perkembangan yang terjadi dalam lingkungan sosialnya. Kecenderungan ini semakin relevan pada masa remaja karena kebutuhan terhadap penerimaan sosial dan hubungan dengan teman sebaya semakin meningkat (Santrock, 2012). Akibatnya, remaja dapat lebih sering membuka media sosial, memeriksa notifikasi, mengikuti informasi terbaru, dan berinteraksi melalui berbagai platform agar tetap merasa terhubung dengan kelompok sosialnya.

Pengaruh tersebut dapat dipahami melalui konsep *social media engagement* yang dikemukakan oleh Hollebeek (2011), yaitu kondisi keterlibatan individu yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku terhadap suatu objek tertentu. Dalam konteks media sosial, keterlibatan kognitif tercermin dari perhatian dan pemikiran yang diberikan terhadap berbagai aktivitas di media sosial, keterlibatan afektif berkaitan dengan perasaan senang atau ketertarikan selama menggunakan media sosial, sedangkan keterlibatan perilaku tercermin melalui frekuensi dan intensitas aktivitas yang dilakukan pada platform tersebut. Remaja dengan FoMO yang tinggi cenderung memberikan perhatian lebih besar terhadap aktivitas sosial yang berlangsung di media sosial, terdorong untuk terus mengikuti perkembangan informasi, serta lebih sering berinteraksi dengan pengguna lain. Dengan demikian, FoMO dapat memperkuat keterlibatan media sosial secara multidimensional, tidak hanya melalui frekuensi penggunaan, tetapi juga melalui perhatian kognitif dan keterikatan emosional. Sementara itu, kontrol diri berkaitan dengan kemampuan remaja untuk mengarahkan dan mengelola keterlibatan tersebut sesuai dengan tujuan, kebutuhan, dan tuntutan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, FoMO dan kontrol diri dapat bekerja melalui mekanisme psikologis yang berbeda dalam menjelaskan keterlibatan remaja terhadap media sosial.

Secara parsial, FoMO memperoleh nilai $\beta = 0,344$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,001$, yang menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial. Artinya, semakin tinggi FoMO yang dialami remaja, semakin tinggi pula kecenderungannya untuk terlibat secara kognitif, afektif, dan perilaku dalam media sosial. Temuan tersebut mendukung penelitian Abel dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih aktif dan lebih sering terlibat dalam penggunaan media sosial. FoMO menciptakan kebutuhan untuk terus mengetahui informasi mengenai aktivitas orang lain sehingga individu terdorong melakukan pengecekan media sosial secara berulang. Temuan ini juga sejalan dengan Rahardjo dkk. (2020) yang menemukan tingginya keterlibatan penggunaan media sosial dalam kehidupan remaja karena adanya kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pengaruh FoMO terhadap keterlibatan media sosial tidak sekadar menunjukkan tingginya durasi penggunaan, tetapi menggambarkan kebutuhan psikologis remaja untuk mempertahankan konektivitas sosial, mengikuti perkembangan kelompok, dan menghindari perasaan tertinggal dari pengalaman yang dimiliki orang lain.

Pada variabel kontrol diri diperoleh nilai $\beta = 0,155$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,001$, sehingga kontrol diri juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan dorongan diri berdasarkan tujuan serta standar tertentu (Tangney dkk., 2004). Nilai koefisien positif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak secara langsung identik dengan

.....

rendahnya keterlibatan media sosial. Hal tersebut dapat dipahami karena *social media engagement* berbeda dari penggunaan media sosial yang bermasalah atau kecanduan. Remaja dengan kontrol diri yang baik tetap dapat terlibat aktif dalam media sosial, tetapi keterlibatannya dapat dilakukan secara lebih terarah dan terkontrol. Dalam konteks penggunaan yang berlebihan, penelitian Hayati dan Apsari (2019) menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja, sedangkan Utami dan Aviani (2021) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung memiliki penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan kontrol diri yang baik. Temuan tersebut menegaskan bahwa kontrol diri memiliki fungsi regulatif dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini perlu dibaca dalam konteks keterlibatan media sosial sebagai konstruk yang mencakup aktivitas kognitif, afektif, dan perilaku, bukan semata-mata sebagai indikator penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa FoMO memberikan kontribusi sebesar 26,1% terhadap keterlibatan penggunaan media sosial, sedangkan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 2,6%. Secara simultan, FoMO dan kontrol diri mampu menjelaskan sebesar 29,2% variasi keterlibatan penggunaan media sosial, sedangkan 70,8% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa FoMO memiliki kontribusi yang lebih dominan dibandingkan kontrol diri dalam menjelaskan keterlibatan media sosial pada remaja di Kabupaten Karawang. Meskipun demikian, besarnya proporsi variasi yang belum dijelaskan menunjukkan bahwa keterlibatan media sosial merupakan fenomena psikologis dan sosial yang kompleks serta kemungkinan berkaitan dengan faktor lain, seperti konformitas teman sebaya, kebutuhan afiliasi, regulasi emosi, lingkungan sosial, maupun intensitas penggunaan internet. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa keterlibatan media sosial pada remaja tidak hanya berkaitan dengan aktivitas penggunaan platform, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika psikologis internal. FoMO berperan sebagai faktor yang relatif lebih kuat dalam mendorong keterlibatan karena berkaitan dengan kebutuhan remaja untuk tetap terhubung dan tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya, sedangkan kontrol diri berperan dalam mengatur bagaimana keterlibatan tersebut diwujudkan. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi diri agar remaja tetap dapat memanfaatkan media sosial secara aktif, terarah, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap keterlibatan penggunaan media sosial pada remaja di Kabupaten Karawang. FoMO menjadi variabel yang memiliki pengaruh lebih dominan dibandingkan kontrol diri, yang menunjukkan bahwa kebutuhan remaja untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial di media sosial mendorong meningkatnya keterlibatan secara kognitif, afektif, dan perilaku. Remaja dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering memantau media sosial, mengikuti tren, serta aktif berinteraksi secara daring. Sementara itu, kontrol diri berperan sebagai kemampuan pengendalian yang membantu remaja mengatur penggunaan media sosial agar tetap seimbang dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Secara simultan, FoMO dan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 29,2% terhadap keterlibatan penggunaan media sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan remaja di Kabupaten Karawang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi remaja di daerah lain. Selain itu, penelitian menggunakan metode survei dengan skala self report yang memungkinkan adanya bias subjektivitas responden dalam memberikan jawaban. Penelitian selanjutnya disarankan untuk

mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi keterlibatan penggunaan media sosial, seperti regulasi emosi, konformitas teman sebaya, dukungan sosial, dan kecanduan internet, serta menggunakan pendekatan longitudinal atau mixed methods agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi orang tua, guru, sekolah, dan praktisi psikologi untuk meningkatkan edukasi literasi digital serta membantu remaja mengembangkan kontrol diri agar penggunaan media sosial dapat dilakukan secara sehat, bijak, dan seimbang.

DAFTAR REFERENSI

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Agung, D. F. (2020). *Hubungan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan hasil belajar siswa SMA Negeri 5 Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei internet APJII 2025*. APJII.
- Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol diri dalam media sosial ditinjau dari etika digital. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62–67. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12812>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Di Gangi, P. M., & Wasko, M. M. (2016). Social media engagement theory: Exploring the influence of user engagement on social media usage. *Journal of Organizational and End User Computing*, 28(2), 53–73. <https://doi.org/10.4018/JOEUC.2016040104>
- Fazria, N., Firman, & Netrawati. (2024). Fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial: Studi pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(3), 1193–1202. <https://doi.org/10.47233/jpdk.v2i3.2045>
- Hayati, D. L., & Apsari, N. C. (2019). Pelayanan khusus bagi anak dengan *attentions deficit hyperactivity disorder* (ADHD) dalam meningkatkan kebutuhan pengendalian diri dan belajar di sekolah inklusif. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 108–122. <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i1.22497>
- Hollebeek, L. D. (2011). Exploring customer brand engagement: Definition and themes. *Journal of Strategic Marketing*, 19(7), 555–573. <https://doi.org/10.1080/0965254X.2011.599493>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, Article 15. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna*,

- Mulia, 8(3), 148–157. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Ni, X., Shao, X., Geng, Y., Qu, R., Niu, G., & Wang, Y. (2020). Development of the Social Media Engagement Scale for Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00701>
- 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*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- 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>
- Puspitarini, D. S., & Apriyanti. (2022). Media sosial sebagai sarana komunikasi dan interaksi sosial dalam masyarakat digital.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran *need fulfillment* dan *social media engagement*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Rahimmatussalisa, Anwar, A., & Putri, M. N. A. K. (2024). Invariansi pengukuran gender Social Media Engagement Scales for Adolescent (SMES-A) versi Indonesia. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 12–20. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.6720>
- Rizal, I., & Herawaty, Y. (2025). Peran kontrol diri sebagai moderator pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* pada pengguna media sosial. *Medium*, 13(1), 70–85. <https://doi.org/10.25299/medium.v13i1.21405>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa-hidup* (Edisi ke-13). Erlangga.
- Sariyani. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 503–509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4468>
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi remaja* (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Simorangkir, M. R., & Rosada, U. D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan media sosial guna membangun *personal branding* pada siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(2).
- Sirait, P. N. S., & Brahmana, K. M. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 6535–6548.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tanjung. (2025). *Penggunaan media sosial di Indonesia tahun 2024*.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>