

Peran Kontrol Diri Sebagai Moderator Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Pengguna Media Sosial

Irfani Rizal & Yulia Herawaty

Program Studi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

Email Korespondensi: irfanirizal27@psy.uir.ac.id

Abstrak

Penggunaan media sosial saat ini semakin meningkat, kebiasaan menggunakan salah satu media sosial berdampak pada rasa takut tertinggal atau disebut dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial. Penelitian ini mengisi kesenjangan penelitian dalam *literature* psikologi dengan memvalidasi pengaruh antara *social comparison* dan *Fomo* dengan adanya kontrol diri sebagai moderator. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peran kontrol diri sebagai variabel moderator antara pengaruh *social comparison* terhadap *Fomo* pada pengguna media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna media sosial usia 19-24 tahun. Alat ukur yang di digunakan yaitu skala *Fomo*, *social comparison* dan kontrol diri. Pengolah data yang digunakan yaitu dengan metode analisis jalur *Structural Equation Model* (SEM) dengan metode *Partial Least Square* (PLS). Hasil analisis menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh terhadap *fomo*, kontrol diri mempengaruhi *fomo* dan kontrol diri mampu memoderasi pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out*.

Kata Kunci: *Fear of missing out*, *social comparison*, kontrol diri.

Abstract

The use of social media is currently increasing, the habit of using one of the social media has an impact on the fear of being left behind or called the fear of missing out on social media users. This study fills the research gap in the psychological literature by validating the influence between social comparison and Fomo in the presence of self-control as a moderator. The purpose of this study is to look at the role of self-control as a moderator variable between the influence of social comparison on Fomo among 281 social media users. The population in this study were students who used social media aged 19-24 years. The measuring instruments used are the Fomo scale, social comparison and self-control. The data processor used is the Structural Equation Model (SEM) path analysis method with the Partial Least Square (PLS) method. The results of the analysis show that social comparison has an influence on fomo, self-control affects fomo and self-control is able to moderate the influence of social comparison on fear of missing out.

Keywords: *Fear of missing out, social comparison, self-control*

PENDAHULUAN

Saat ini, perkembangan teknologi informasi semakin berkembang. Teknologi informasi dan komunikasi yang paling banyak digunakan adalah internet. Pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia saat ini meningkat dari tahun ketahun hal ini dapat dilihat dari hasil *survey* oleh Asosiasi penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 yang merilis bahwa data pengguna internet di Indonesia sebesar 210 juta pengguna dari total penduduk Indonesia sebanyak 272.682 juta jiwa, dalam hal ini berarti sebanyak 77.02% penduduk Indonesia menggunakan internet (APJII,2022). Penggunaan internet yang semakin meningkat dikarenakan di masa pandemi dimana aktivitas yang dilakukan sebagian besar dilakukan secara *online*.

Internet memberikan banyak manfaat positif, misalnya memudahkan siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah, dapat berkomunikasi dengan teman sebaya, bekerja sama, mendorong berbagai ide dalam pembelajaran kooperatif, meningkatkan sikap tentang belajar sekaligus meningkatkan rasa ingin tahu dan konsep diri (Quarshie et al., 2012) Internet juga memudahkan banyak kalangan untuk mendapatkan informasi, memperluas jaringan sosial, mendapatkan dukungan sosial, membangun relasi dan berkomunikasi dengan orang lain (Wang & Chang, 2010). Berdasarkan hasil *survey* (APJII, 2022) menjelaskan bahwa konten internet yang paling sering diakses adalah media sosial yakni sebesar 89.15%. Media sosial yang paling sering diakses yakni facebook sebesar 68.36%. Media sosial melibatkan interaksi sosial yang lebih luas antar individu secara *online*, termasuk situs web yang mendukung lebih banyak hubungan interpersonal (mis. Facebook, Twitter), serta menyediakan lebih banyak konten komersial. Media sosial sebagai bentuk komunikasi elektronik, yang mana pengguna membuat komunitas online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya (Schlosser, 2020).

Media sosial sendiri diibaratkan seperti pisau bermata dua, sisi positif media sosial dapat digunakan untuk berinteraksi atau bahkan memberikan peluang bagi penggunanya untuk berinteraksi secara berlebihan, kebiasaan menggunakan salah satu media sosial berdampak pada rasa takut tertinggal di Generasi Z. (Roberts & David, 2020; Herawati et al., 2022). Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tiga dari empat orang dewasa mengalami rasa takut ketinggalan karena tidak mengikuti kegiatan yang dialami oleh orang lain dan hal yang penting yang dibagikan di media sosial (Przybylski et al., 2013). Rasa takut akan ketinggalan berita atau informasi ini disebut dengan *fear of Missing Out* atau disingkat dengan Fomo. Istilah Fomo pertama kali oleh Patrick McGinnis dalam bukunya yang berjudul "*Social Theory at HBS: McGinnis' Two Fos*" pada tahun 2004.

Berdasarkan dari *Self Determination Theory* (STD), bahwa pada dasarnya manusia memiliki tiga kebutuhan dasar psikologi yaitu *Competence, autonomy dan relatedness*. *Competence* (kompetensi) mengacu kepada kebutuhan

individu merasa mampu dan melaksanakan tugas dalam berbagai kesulitan secara efektif. Kemudian *autonomy* (otonomi) yang dimaksud adalah mengacu kepada kebutuhan individu untuk dapat menentukan keputusan sendiri berdasarkan dari pilihannya sendiri tanpa ada pengaruh dari orang lain. Terakhir yakni *relatedness* (keterhubungan) yang berarti bahwa kemampuan individu untuk dapat melakukan hubungan sosial dengan individu lainnya dalam sebuah komunitas dan bergantung satu sama lain. Fomo didefinisikan sebagai keinginan individu untuk terus terhubung dengan individu lainnya. Fomo merupakan kondisi situasional yang timbul pada saat tidak terpenuhinya tiga dasar kebutuhan psikologis yaitu *competence*, *autonomy*, dan *relatedness* (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Reer et al., (2019) hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah fenomena yang umum terjadi pada orang dewasa muda dan terkait dengan kekurangan kepuasan kebutuhan psikologis, suasana hati secara keseluruhan, dan kepuasan hidup secara umum. Kecenderungan individu yang mengalami fomo selain takut kehilangan momen, juga berdampak pada tindakan yang membandingkan diri sendiri dengan apa pun yang di bagikan oleh orang lain di media sosial. Yang mengkhawatirkan, ketika individu terus-menerus mencari informasi baru, individu kemungkinan juga akan melakukan perbandingan hidup mereka dengan orang lain dan meyakini bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih baik (Chou dan Edge dalam (Sultan, 2021)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *FoMO* bisa dipengaruhi dengan adanya perilaku *social comparison*. Seperti pada penelitian yang dilakukan (Silvia & Appulembang, 2022; Tandon et al., 2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *FoMO*. Menurut hasil *survey* oleh Sklar (2017) menemukan bahwa individu yang mengalami *FoMO* akan merasa cemas saat membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggapnya ideal misalnya menggambarkan kehidupan sosial teman dan selebritis. Berdasarkan hasil penelitian (Chou & Edge, 2012) menyatakan bahwa keterhubungan dengan media sosial yang tinggi serta seringnya melihat postingan yang orang lain bagikan akan berdampak pada perubahan mood dan berdampak pada munculnya perilaku *social comparison*.

Individu yang mengalami *social comparison* akan mendorong munculnya rasa *FoMO*. Namun ada faktor lain yang diduga berperan dalam hubungan tersebut. *FoMO* dapat dikaitkan dengan kemampuan seseorang dalam hal pengendalian diri yang biasanya disebut dengan kontrol diri. Menurut (Maza & Aprianty, 2022) Individu yang memiliki kemampuan yang tinggi dalam hal kontrol diri maka individu akan mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan segala sesuatu supaya tetap selaras dengan norma, termasuk di dalamnya adalah dalam menggunakan media sosial dengan tidak secara berlebihan. Averill (2012) menjelaskan terdapat tiga konsep yang ada pada kontrol diri yaitu kontrol perilaku yang merupakan kemampuan individu

dalam mengatur stimulus, selanjutnya kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengelola informasi dari interpretasi yang tidak sesuai, serta kontrol keputusan yaitu kemampuan individu untuk memutuskan perilaku dan tindakan yang akan dilakukan berdasarkan keyakinan pada dirinya. Kontrol diri menjadi faktor penting yang berkaitan dengan *FoMO* Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan *FoMO* (Kadri, 2022; Sujarwo & Rosada, 2023)

Berdasarkan penelitian (Silvia & Appulembang, 2022; Tandon et al., 2021) hanya berfokus kepada hubungan antara *social comparison* dengan *FoMO*. Penelitian sebelumnya juga hanya berfokus kepada hubungan antara kontrol diri dengan *FoMO* yakni penelitian oleh (Kadri, 2022; Sujarwo & Rosada, 2023). Oleh karena itu, kontrol diri, pengaruh *social comparison* dan *fomo* memerlukan eksplorasi lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *FoMO* adalah *social comparison*. Variabel kontrol diri dapat memungkinkan untuk menurunkan *FoMO* pada individu atau bahkan dapat meningkatkan *FoMO*. Penelitian ini mengisi kesenjangan penelitian dalam *literature* psikologi dengan memvalidasi pengaruh antara *social comparison* dan *FoMO* dengan adanya kontrol diri sebagai moderator.

Fear of Missing Out (FoMO)

FoMO merupakan adanya perasaan gelisah ketika individu tidak mampu selalu terhubung dengan aktivitas individu lain di dunia maya (Przyblyski et al., 2013). Abel et al (2016) mengatakan individu yang mengalami *FoMO* meyakini bahwa orang lain mengalami kejadian yang tidak dia alami sehingga menimbulkan perasaan gelisah pada dirinya. Menurut kamus *oxford* (dalam Riadi, M 2021) *FoMO* merupakan adanya perasaan cemas ketika melihat orang lain mengalami kejadian yang menarik di tempat lain yang dilihat melalui sosial media. Menurut JWT Intelligence (dalam Muchlisin Riadi, 2021), *FoMO* merupakan kecemasan pada diri individu ketika individu lainnya melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan tetapi individu tersebut tidak terlibat pada kegiatan tersebut.

Social Comparison

Menurut Buunk dan Vugt (dalam MA Azizah, 2022) menyatakan bahwa *social comparison* merupakan suatu proses perilaku individu membandingkan segala hal, baik dari pendapat maupun sifat dengan orang lain. Selanjutnya teori perbandingan sosial dijelaskan oleh Festinger (dalam Myers dn Crowther, 2009) menyebutkan bahwa orang memiliki dorongan untuk menentukan kemajuan dan kedudukan mereka dalam kehidupan. *Social Comparison* atau perbandingan sosial dijelaskan oleh Festinger (dalam Amelia, 2019) *Social Comparison* terdiri dari dua macam yaitu, perbandingan sosial ke bawah *Downward Social Comparison* dan *Upward Social Comparison*.

Downward Social Comparison adalah dimana individu melakukan perbandingan terhadap individu lain yang dianggapnya lebih buruk atau levelnya berada dibawah dirinya. *Upward Social Comparison* adalah dimana individu melakukan perbandingan terhadap individu lain yang dianggapnya lebih baik atau levelnya berada diatas dirinya.

Kontrol Diri

Menurut Averill (2012) terdapat tiga konsep yang ada pada kontrol diri yaitu kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi dari interpretasi yang tidak sesuai, serta kemampuan individu untuk memutuskan perilaku dan tindakan yang akan dilakukan berdasarkan keyakinan pada dirinya.

Menurut Chaplin (2011) kontrol diri ialah keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mendapatkan hasil dan tujuan yang diinginkan. Kontrol diri berfungsi untuk menghindari kejadian-kejadian yang tidak kita harapkan, dengan melalui pertimbangan kognitif dan menyatukan perilaku yang akan dilakukan nantinya. Hal ini sejalan oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Santrock bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Contohnya dapat kita lihat di kehidupan mahasiswa yang berada dilingkup kampus dengan berbagai status sosial yang ada. Pengertian kontrol diri lainnya diungkapkan oleh Ghufron dan Risnawati (2010) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola perilaku terhadap situasi, kondisi dan keinginannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk bersosialisasi dengan orang lain dan mudah menutupi perasaannya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif merupakan desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini dengan menyebarkan skala *Fomo*, *Social Comparison* dan Kontrol Diri. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah individu yang menggunakan media sosial yang berusia antara 19-24 tahun serta berdomisili di Kota Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 281 orang dengan menggunakan teknik *sampling accidental sampling*. Pada penelitian ini metode *Structural Equation Model* (SEM) yang digunakan yaitu metode *Partial Least Square* (PLS).

Responden penelitian ini sebanyak 281 orang. Terdiri dari responden laki-laki sebanyak 96 responden dan responden perempuan sebanyak 185 orang. Berdasarkan dari usia secara keseluruhan, pengguna media sosial yang paling banyak adalah pada usia 21 tahun yakni sebanyak 107 responden dan yang paling sedikit yakni usia 24 tahun yakni sebanyak 6 orang. Selanjutnya, berdasarkan dari jenis media sosial yang paling banyak diakses oleh respon

adalah *Whatsapp* yakni sebanyak 260 responden, selanjutnya Instagram sebanyak 244 responden dan Tiktok sebanyak 166 responden.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui Google Form, Kuesioner terdiri dari pengisian identitas diri dan petunjuk pengisian skala. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Fomo yang diukur menggunakan *skala fear of missing out* dari Pryzbylski dkk diadaptasi oleh (Rizal & Widianoro, 2022), skala *social comparison* yang disusun oleh Gibbons dan Buunk yang diadaptasi oleh Utami, A.R., Herawati, I., Armayati, L., Subardjo, R.Y.S (2023) dan skala kontrol diri dengan menggunakan skala singkat versi Indonesia operasionalisasi De Ridder dkk yang dikembangkan oleh Arifin & Milla, 2020 skala ini dibagi menjadi 2 dimensi yakni dimensi *inhibition* dan dimensi *initiation*. Skala ini terdiri dari 10 butir pernyataan yang mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable) dengan bobot angka (1) Sangat tidak setuju sampai (5) sangat setuju. Contoh pernyataannya “saya dapat menahan godaan apapun dengan baik”, “Saya sering melakukan sesuatu tanpa pertimbangan”.

PEMBAHASAN

Gambaran umum dari partisipan dapat dilihat pada tabel 1. Responden penelitian ini sebanyak 281 orang. Terdiri dari responden laki-laki sebanyak 96 responden dan responden perempuan sebanyak 185 orang. Berdasarkan dari usia secara keseluruhan, pengguna media sosial yang paling banyak adalah pada usia 21 tahun yakni sebanyak 107 responden dan yang paling sedikit yakni usia 24 tahun yakni sebanyak 6 orang. Selanjutnya, berdasarkan dari jenis media sosial yang paling banyak diakses oleh respon adalah *Whatsapp* yakni sebanyak 260 responden, selanjutnya Instagram sebanyak 244 responden dan Tiktok sebanyak 166 responden.

Tabel 1

Data Demografis

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	96	34.16
	Perempuan	185	65.83
Usia	19	36	12.81
	20	95	33.80
	21	107	38.07
	22	24	8.54
	23	13	4.62
	24	6	2.13
Media Sosial	Instagram	244	86.83
	Facebook	58	20.54
	Whatsapp	260	92.52
	Tiktok	166	59.07
	Youtube	95	33.80

Dili (Line, 41
Pinterest,
Telegram)

14.59

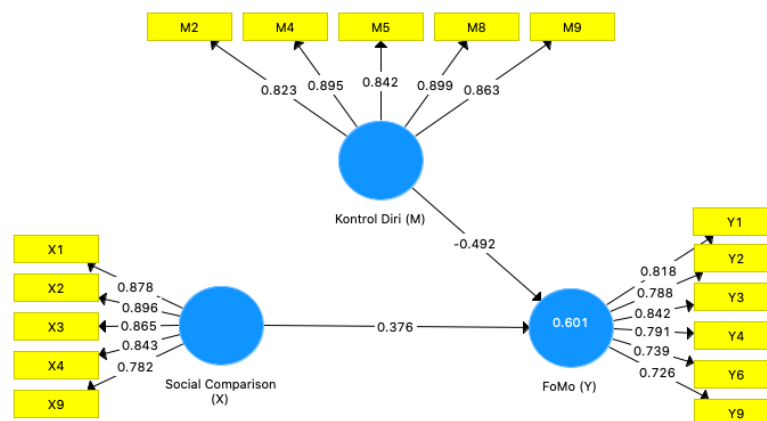
Menurut Latan & Selva (2013), terdapat 2 tahapan dalam analisis PLS-SEM yaitu *Outer Model* dan *Inner Model*. Hubungan yang terjadi inner model bergantung pada validitas dan reliabilitas dari hasil *outer model*. Outer model yaitu sebuah model pengukuran untuk menilai validitas dan reliabilitas. Oleh karena itu, outer model adalah komponen penting yang harus dilakukan dalam analisis PLS-SEM. Inner model merupakan model yang menggambarkan bagaimana hubungan antar sesama variabel laten yang diteliti.

Analisis Data PLS (*Partial Least Square*)

Menurut Latan & Selva (2013), terdapat 2 tahapan dalam analisis PLS-SEM yaitu *Outer Model* dan *Inner Model*. Hubungan yang terjadi inner model bergantung pada validitas dan reliabilitas dari hasil *outer model*. Outer model yaitu sebuah model pengukuran untuk menilai validitas dan reliabilitas. Oleh karena itu, outer model adalah komponen penting yang harus dilakukan dalam analisis PLS-SEM. Inner model merupakan model yang menggambarkan bagaimana hubungan antar sesama variabel laten yang diteliti.

Outer Model

Pengukuran model (*outer model*) dilakukan untuk menilai korelasi antara konstruk dan indikator. Analisis pengukuran model dilakukan untuk mengetahui *convergent validity*, *discriminant validity* dan *composite reliability* dalam teknik analisis data menggunakan SmartPLS. Analisis pengukuran model (*outer model*) bisa dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Path Model

Uji Validitas Konstruk

Uji validitas konstruk dilakukan dengan 2 tahapan yakni dengan uji *Convergent validity* dan *discriminant validity*. Penilaian *convergent validity* melibatkan pemeriksaan reliabilitas item yang ditentukan oleh *loading factor*. Tabel 2 menunjukkan *loading factor* dari masing-masing indikator dari instrumen penelitian.

Tabel 2

Loading Factor

Indikator	Fomo (Y)	Kontrol Diri (M)	Social Comparison (X)
M2		0.823	
M4		0.895	
M5		0.842	
M8		0.899	
M9		0.863	
X1			0.878
X2			0.896
X3			0.865
X4			0.843
X9			0.782
Y2	0.788		
Y3	0.842		
Y4	0.791		
Y6	0.739		
Y9	0.726		
Y1	0.818		

Berdasarkan tabel 2, dari hasil pengolahan data yang dilakukan, diketahui sebagian besar dari nilai indikator untuk setiap variabel menunjukkan nilai > 0.70, oleh karena itu data dapat dikatakan valid dan pengujian dapat dilakukan ke tahap selanjutnya.

AVE dan Discriminant Validity

Discriminant validity dilakukan untuk mengetahui bahwa konsep pada setiap konstruk atau variabel laten berbeda dengan variabel lainnya. Nilai *average variance extracted (AVE)* dapat dilihat untuk menguji suatu konstruk valid atau tidak. Jika nilai AVE setiap konstruk melebihi nilai korelasi antara konstruk lainnya dalam model maka dikatakan memiliki nilai *Discriminant validity* yang baik dan untuk nilai AVE yang masuk pada kriteria adalah >0,5. Hasil output nilai AVE pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Nilai AVE Variabel

Variabel	AVE	Keterangan
<i>FoMO</i>	0.616	Valid
Kontrol Diri	0.748	Valid
<i>Social Comparison</i>	0.729	Valid

Menurut Sarwono (2015), nilai standar AVE = 0,5. Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa variabel *FoMO*, Kontrol Diri dan *Social Comparison* masing-masing memiliki nilai 0,616; 0,748; dan 0,729. Hal ini telah sesuai dengan kriteria penilaian model, sehingga dapat dilanjutkan pada pengujian selanjutnya. Artinya, bahwa indikator valid.

Setelah melakukan pengujian validitas, pengujian selanjutnya yang dilakukan yaitu uji reliabilitas konstruk. Uji reliabilitas konstruk dilakukan dengan cara mengukur nilai *composite reliability (CR)* pada blok indikator konstruk. Menurut (Hair et al., 2014) suatu konstruk dianggap reliabel ketika nilai *composite reliability* > 0.7. Hasil output nilai *composite reliability* dari SmartPLS dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4
Composite Reliability

Variabel	<i>Composite Reliability</i>	Keterangan
<i>Fomo</i>	0.906	<i>Reliable</i>
Kontrol Diri	0.937	<i>Reliable</i>
<i>Social Comparison</i>	0.931	<i>Reliable</i>

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai *composite reliability* untuk semua variabel > 0.7. Dapat disimpulkan bahwa semua variabel laten memiliki reliabilitas yang tinggi sehingga semua variabel dapat diandalkan pada penelitian ini.

Pengujian Hipotesis (*Analisis Inner Model*)

Untuk mengetahui tingkat pengaruh dari konstruk endogen terhadap konstruk eksogen dapat dilihat dengan koefisien determinasi atau nilai R Square (R^2). Nilai R^2 0,75 diartikan bahwa model yang kuat, nilai R^2 0,50

diartikan sebagai model moderat dan nilai R^2 0,25 diartikan sebagai model lemah (Hair et al., 2014). Nilai koefisien determinasi ditunjukkan pada tabel berikut:

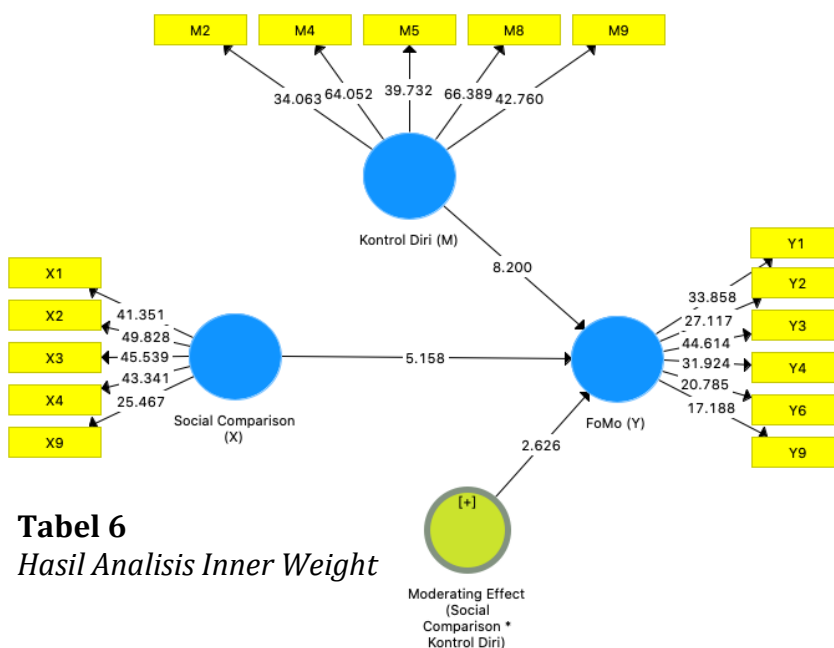
Tabel 5
 Nilai R Square

Variabel	R-Square	Keterangan
FoMO	0.601	Moderat

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat diketahui bahwa nilai R^2 pada Fomo yaitu 0.601 atau 60.1%. Artinya social comparison dan kontrol diri dalam menjelaskan FoMO memiliki nilai sebesar 60.1% yang termasuk dalam kategori moderat (cukup kuat) dan sisanya sebesar 39.9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak terdapat pada penelitian ini.

Metode pengujian hipotesis yang digunakan yaitu uji *bootstrapping* terhadap sampel. Uji *bootstrapping* dilakukan untuk menetapkan arah dan signifikansi hubungan pada setiap variabel laten. Uji hipotesis dapat dilakukan dengan cara membandingkan antara nilai *t-statistic* dan nilai t-tabel yang telah ditetapkan yaitu 1,97 dengan standar eror 0,5%. T-statistic yang dihasilkan dalam uji *bootstrapping* harus lebih besar dari pada t-tabel atau nilai *p value* di bawah 0,05 (Hair dkk., 2017). Hasil uji *bootstrapping* analisis smartPLS dapat dilihat pada hasil *output result for inner weight* yang dilihat pada gambar berikut

Gambar 2. Analisis Inner Weight



Tabel 6
 Hasil Analisis Inner Weight

Hipotesis	Path coefficient	Sample mean	SD	t-statistic	P value	Ket
SC (X) → FoMO (Y)	5.158	0.357	0.069	5.158	0.000	Sig
KD (M) → FoMO (Y)	8.200	-0.494	0.060	8.200	0.000	Sig
Moderating Effect (SC * KD) → FoMo (Y)	2.626	0,103	0.040	5.158	0.009	Sig

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat diketahui bahwa *social comparison* memiliki pengaruh terhadap Fomo yang dengan nilai *t statistic* menunjukkan angka sebesar $5.158 > 1,67$ serta dapat dilihat juga dengan nilai *p values* sebesar 0,000 dimana angka tersebut lebih kecil dari 0.05. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan *social comparison* memiliki pengaruh terhadap *FoMO*.

Selanjutnya, kontrol diri memiliki pengaruh terhadap *FoMO* dengan nilai *t statistic* sebesar $8.200 > 1,67$ serta dapat dilihat dari nilai *p values* sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat artikan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *FoMO*. Terakhir analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kontrol diri mampu memoderasi pengaruh *social comparison* terhadap *FoMO* dengan hasil nilai *t statistic* sebesar $5,158 > 1,67$ dan dapat diketahui dari nilai *p values* sebesar $0.009 < 0.05$. Maka dapat artikan bahwa kontrol diri dalam perannya untuk melemahkan pengaruh *social comparison* terhadap *FoMO* pada pengguna media sosial.

Berdasarkan hasil analisis statistik diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis 1 terlihat bahwa *FoMO* dapat dipengaruhi dengan adanya perilaku *social comparison*. Hasil ini mengonfirmasi temuan dari Martinek, 2019; Reer, 2019 yang menemukan bahwa *social comparison* dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perasaan *FoMO*. Orang dengan kecenderungan lebih tinggi untuk membandingkan dengan orang lain cenderung lebih sering terpapar pada informasi yang dikomunikasikan orang lain tentang diri mereka sendiri.

Menurut (Tandon et al., 2021) hal ini berarti bahwa seseorang yang melakukan perbandingan sosial dengan cara membandingkan situasi di kehidupan mereka dengan orang lain untuk dapat suatu evaluasi mengenai dirinya, sehingga merasa bahwa hidup orang lain lebih baik sehingga pada

akhirnya individu tersebut cenderung terus ingin mengamati kehidupan orang lain atau disebut dengan fomo.

Selanjutnya, pada pengujian hipotesis 2 yaitu *FoMO* dapat dipengaruhi oleh kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kontrol diri berpengaruh secara signifikan dengan fomo (Maza & Aprianty, 2022; Sujarwo & Rosada, 2023)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Servidio, 2021) menjelaskan bahwa kontrol diri dapat memprediksi tingkat *FoMO* (*Fear of Missing Out*) artinya bahwa orang yang memiliki kontrol diri yang rendah maka cenderung memiliki resiko Fomo yang tinggi. Hal ini terlihat bahwa orang dengan tingkat kendali diri yang rendah cenderung menggunakan smartphone secara kompulsif. Mereka mungkin merasa terdorong untuk terus-menerus memeriksa pesan, profil jejaring sosial, dan grup *WhatsApp*, serta terlibat dalam kebiasaan internet lainnya.

Individu yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi, maka akan mempunyai *fear of missing out* (*FoMO*) yang rendah karena individu dapat mengendalikan emosi, pikiran dan juga perasaannya ketika terhubung atau tidak terhubung dengan orang lain di media sosial sehingga individu tidak merasa memiliki kecemasan, kekhawatiran atas pengalaman orang lain di media sosial yang disebut dengan *FoMO*.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan untuk pengujian hipotesis 3 dapat diketahui bahwa kontrol diri dapat memoderatori pengaruh *social comparison* terhadap *FoMO*, yang artinya kontrol diri dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh *social comparison* terhadap fomo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dalam perannya untuk melemahkan pengaruh *social comparison* terhadap fomo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai penghambat pengaruh *social comparison* terhadap *FoMO*.

Menurut temuan oleh (Gugushvili et al., 2022) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi melaporkan *FoMO* yang rendah. (Hofmann & Kotabe, 2012) mengidentifikasi tiga hal penyebab kegagalan dalam kontrol diri pada media sosial yakni kegagalan pemantauan diri, kegagalan motivasi diri dan kegagalan kemauan dalam diri. Secara keseluruhan, kesalahan dalam pemantauan diri terjadi ketika individu tidak menyadari konflik, sedangkan kegagalan kontrol motivasional terjadi ketika individu menyadari konflik tetapi kurangnya motivasi atau kekuatan tekad untuk menahan godaan. Penyadaran terhadap faktor-faktor ini dapat membantu dalam pengembangan strategi untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri individu. Kontrol diri dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana individu dapat mengelola impuls dan merespons secara lebih rasional terhadap perbandingan sosial di media sosial. Kontrol diri diharapkan menjadi pendekatan yang efektif bagi pengguna media sosial terutama

Penelitian ini tentunya memiliki kelemahan yaitu, adanya *social desirability*, merupakan fenomena sosial pada respon terhadap skala. Karena pada umumnya banyak terjadi *faking good* yaitu individu ingin terlihat baik

dari yang tidak baik pada saat pengisian alat ukur penelitian. Selain itu juga pada penelitian ini terbatas hanya pada rentang usia 19-24 tahun, sehingga tidak memberikan gambaran informasi pada kelompok lain misalnya kelompok untuk dewasa atau kelompok anak-anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta analisis yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari hasil penelitian adalah terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *fear of missing out* pada pengguna media sosial. Kemudian, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap *fear of missing out*. Selanjutnya, kontrol diri dapat menjadi *variable* moderator pada pengaruh *social comparison* dengan *fear of missing out*. Kontrol diri dapat memperlemah pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* pada pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 (JBER)*, 14(1), 33–44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554.
- AMELIA, G. A. (2019). *Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA)
- APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*, 10. apji.or.id
- 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>
- Averill, J. R. (2012). *Anger And Aggression: An Essay On Emotion*. Springer Science & Business Media.
- Azizah, M. A. (2022). *PENGARUH SOCIAL COMPARISON DAN SELF ESTEEM TERHADAP BODY IMAGE REMAJA AKHIR DI DUKUH MANGUNAN KLATEN* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Dharma).
- Caplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi* (Terjemahan Kartono, K). Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Ghufron, M. N., & Risnawati. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar Ruzz Media.
- Gugushvili, N., Täht, K., Schruuff-Lim, E. M., Ruiters, R. A. C., & Verduyn, P. (2022).

- The Association Between Neuroticism and Problematic Social Networking Sites Use: The Role of Fear of Missing out and Self-Control. *Psychological Reports*, 0(0), 1-24. <https://doi.org/10.1177/00332941221142003>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLSSEM). *Thousand Oaks, CA: Sage*.
- Hair, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26(2), 106-121. <https://doi.org/10.1108/EBR-10-2013-0128>
- Herawati, I., Rizal, I., & Amita, N. (2022). The Impact of Social Media on Fear of Missing Out Among Z Generation: A Systematic Literature Review. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 92-98. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.11179>
- Hofmann, W., & Kotabe, H. (2012). A General Model of Preventive and Interventive Self-Control. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(10), 707-722. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00461.x>
- Kadri, A. F. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU*.
- Latan, H., & Selva, T. (2013). *Analisis Multivariate Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program IBM SPSS 20,0*. Penerbit Alfabeta.
- 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. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Martinek, Taylor, (2019). Can We Reduce Social Comparison and Fear of Missing Out with Labels on Instagram? *Departmental Honors Projects*. 86. <https://digitalcommons.hamline.edu/dhp/86>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683
- 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>
- Quarshie, H. O., Mis, M. B. A., & Cyber, P. G. (2012). *The Impact of Computer Technology on the Development of Children In Ghana*. 3(5), 717-722.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social

- media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rizal, I., & Widianoro, D. (2022). No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Dengan Fear of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.14882>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Schlosser, A. E. (2020). Self-disclosure versus self-presentation on social media. *Current Opinion in Psychology*, 31, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.025>
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Silvia, S., & Appulembang, Y. A. (2022). Social Comparison Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 171. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.8984>
- Sklar, A. (2017). How could students' use of social media be affecting their mental health? *EdCannetwork*, 1–2. <https://www.edcan.ca/articles/students-use-social-media-affecting-mental-health/>
- Sujarwo, S., & Rosada, M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189.
- Sultan, A. J. (2021). User engagement and self-disclosure on Snapchat and Instagram: the mediating effects of social media addiction and fear of missing out. *Journal of Economic and Administrative Sciences*. <https://doi.org/10.1108/jeas-11-2020-0197>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171(June). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Utami, A.R., Herawati, I., Armayati, L., Subardjo, R.Y.S (2023). The Influence of Social Media Use Intensity on Social Comparison in College Students.

Paragraphs *Communication* *Update.* doi:
10.59260/pcommu.2023.74782814

Wang, C. C., & Chang, Y. T. (2010). Cyber relationship motives: Scale development and validation. *Social Behavior and Personality, 38*(3), 289–300. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.3.289>