

PERAN KONTROL DIRI SEBAGAI MODERATOR *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA PELAJAR SMP PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KABUPATEN BEKASI

Diah Ayu Septiyani¹, Anggun Resdasari Prasetyo¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: diahayu.sptyani@gmail.com

ABSTRAK

Meningkatnya penetrasi media sosial di wilayah urban berpotensi memicu *Fear of Missing Out* (FoMO) akibat intensitas perbandingan sosial (*social comparison*). Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *social comparison* terhadap FoMO dan peran moderasi kontrol diri pada remaja pengguna media sosial di Kabupaten Bekasi. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 433 siswa SMP (usia 12–15 tahun) yang dipilih melalui *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala FoMO, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), dan *Brief Self-Control Scale-13* (BSCS-13). Hasil analisis menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO ($\beta = 0,481$; $t = 11,379$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,231$). Berdasarkan hasil statistik tersebut, Hipotesis 1 diterima, yang mengindikasikan semakin tinggi perbandingan sosial, semakin tinggi tingkat FoMO remaja. Selanjutnya, kontrol diri terbukti secara signifikan memoderasi hubungan antara *social comparison* dan FoMO ($B = -0,027$; $SE = 0,007$; $t = -3,930$; $p = 0,0001$; 95% CI $[-0,040; -0,013]$), dengan peningkatan nilai R^2 menjadi 0,332. Oleh karena itu, Hipotesis 2 diterima. Koefisien negatif menunjukkan bahwa kontrol diri memperlemah pengaruh *social comparison* terhadap FoMO, sehingga remaja dengan kontrol diri tinggi mengalami dampak FoMO yang lebih kecil dibandingkan remaja dengan kontrol diri rendah.

Kata Kunci : *fear of missing out*; *social comparison*; kontrol diri; remaja

THE ROLE OF SELF-CONTROL AS A MODERATOR OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG ADOLESCENTS JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS USING SOCIAL MEDIA IN BEKASI REGENCY

Diah Ayu Septiyani¹, Anggun Resdasari Prasetyo¹

¹Faculty Psychology, Diponegoro University

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: diahayu.sptyani@gmail.com

ABSTRACT

The increasing penetration of social media in urban areas has the potential to trigger Fear of Missing Out (FoMO) due to the intensity of social comparison. This study aims to examine the influence of social comparison on FoMO and the moderating role of self-control among adolescent social media users in Bekasi Regency. This quantitative study involved 433 junior high school students (ages 12–15) selected through cluster random sampling. Data were collected using the FoMO Scale, the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), and the Brief Self-Control Scale-13 (BSCS-13). The results of the analysis indicate that social comparison has a positive and significant effect on FoMO ($\beta = 0.481$; $t = 11.379$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.231$). Based on these statistical results, Hypothesis 1 is accepted, indicating that the higher the level of social comparison, the higher the level of FoMO among adolescents. Furthermore, self-control was found to significantly moderate the relationship between social comparison and FoMO ($B = -0.027$; $SE = 0.007$; $t = -3.930$; $p = 0.0001$; 95% CI $[-0.040; -0.013]$), with the R^2 value increasing to 0.332. Therefore, Hypothesis 2 is accepted. The negative coefficient indicates that self-control weakens the effect of social comparison on FoMO, meaning that adolescents with high self-control experience a smaller impact of FoMO compared to those with low self-control.

Keywords: fear of missing out; social comparison; self-control; adolescents

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi, dengan remaja menjadi salah satu kelompok yang memiliki keterlibatan tinggi dalam lingkungan digital. Meltywater (2024) mencatat bahwa sekitar 212,9 juta penduduk Indonesia telah memiliki akses terhadap internet. Selain itu, APJII (2025) melaporkan bahwa 35,75% populasi aktif menggunakan media sosial dengan intensitas penggunaan mencapai sekitar 4–6 jam per hari. Kondisi tersebut menunjukkan tingginya penetrasi media sosial di Indonesia, yang bahkan menjadikan negara ini sebagai salah satu pengguna media sosial dengan tingkat penggunaan tertinggi di Asia Tenggara. Tingginya keterlibatan tersebut juga terlihat pada kelompok anak dan remaja. Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 98% anak dan remaja telah memahami penggunaan media sosial, sedangkan 79% di antaranya tercatat sebagai pengguna aktif (Diskominfo, 2024). Dengan demikian, media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja, terutama dalam memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, serta membangun identitas personal dan sosial (Nesi dkk., 2022).

