AKADEMIK E-ISSN 2774-8863
Jurnal Mahasiswa Humanis
Vol. 5, No. 1, Januari 2025

Peran Kontrol Diri terhadap *Fear Of Missing Out Coffee Shop* Viral di Media Sosial pada Remaja Akhir di Jakarta

Aisha Pramadita Kartohadiprodjo[1], Denrich Suryadi[2]
Universitas Tarumanagara, Indonesia
aisha.705210076@stu.untar.ac.id[1], denrichs@fpsi.untar.ac.id[2]

Submitted: 17th Oct 2024 | **Edited**: 27th Dec 2024 | **Issued**: 01st Jan 2025

Cited on: Kartohadiprodjo, A. P., & Suryadi, D. (2025). Peran Kontrol Diri terhadap Fear Of Missing Out Coffee Shop Viral di Media Sosial pada Remaja Akhir di Jakarta. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, 5*(1), 281-295.

ABSTRACT

The Fear of Missing Out (FoMO) Scale, developed by Przybylski, Muryama, DeHaan, and Gladwell (2013), and the self-control scale created by Averill (1973) were both used in this study. Correlation analysis results showed an r-value of -0.913 with Sig. (2-tailed) = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant negative relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO). Additionally, the study found that self-control contributed effectively by 33% to Fear of Missing Out (FoMO), while the remaining 67% was influenced by other factors outside the study. The purpose of this research was to determine the level of self-control exercised by late adolescents in Jakarta toward coffee shops that became popular on social media due to Fear of Missing Out (FoMO). The uncomfortable sensation of feeling left out of others' experiences or possessions is known as Fear of Missing Out (FoMO), which often prevents individuals from appreciating the present. Self-control, a crucial skill, allows individuals to adapt to their environment through appropriate behavior, understanding, and decision-making. Fear of Missing Out (FoMO) occurs more frequently in individuals with poor self-control as they struggle to resist impulses and minimize the impact of social media. A total of 403 late adolescents (aged 18–22) who frequently visited coffee shops at least once a week and were active on social media were selected as the study sample.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Self Control, Coffee Shop

PENDAHULUAN

Gaya hidup masyarakat yang semakin menonjolkan kesenangan juga telah memicu tren baru di kalangan remaja akhir untuk mengunjungi coffee shop, menyebabkan mereka menghabiskan waktu berjam-jam di sana (Restika & Rinaldi, 2021). Kunjungan mereka bersama teman untuk berkumpul atau sekedar bekerja telah menjadi bagian dari gaya hidup jaman sekarang. Menurut Haifa et al. (2022) *coffee shop* yang populer di kalangan remaja akhir saat ini berkembang dengan pesat, terutama di Jakarta. Hal ini terlihat dari banyaknya pembukaan *coffee shop* di berbagai tempat di kota. Gaya hidup masyarakat Jakarta yang berubah juga mendorong pertumbuhan industri ini. Banyak orang yang memilih mengadakan rapat di *coffee shop* sambil menikmati kopi (Kartika, 2020). Penelitian yang dilakukan Kartika (2020) dan Haifa et

al. (2022) tersebut diperkuat dengan data dari *Indonesian Coffee Industry dan Consumer Behavior Study* 2020 dalam Haifa et al. (2022), berikut adalah distribusi *coffee shop* di kota-kota besar di Indonesia: Jakarta (521 toko), Bandung (363 toko), Surabaya (350 toko), Semarang (275 toko), dan Medan (275 toko). Dari data tersebut dapat dilihat Jakarta menjadi distribusi terbanyak.

Tingginya intensitas kegiatan sehari-hari dan perubahan dalam aspek budaya menyebabkan remaja perkotaan merasa lelah menjalani rutinitas harian mereka. Menurut Pujianto et al. (2024). Gaya hidup berkaitan dengan cara seseorang menghabiskan waktunya, menunjukkan bahwa pola hidup yang dianggap mengkhawatirkan adalah budaya konsumtif. Konsumtif didefinisikan oleh Schmitt dan Rogers 2008 dalam Pujianto et al. (2024) sebagai kecenderungan seseorang atau kelompok masyarakat untuk membeli atau menggunakan barang dan jasa yang sebenarnya tidak diperlukan atau kurang penting. Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa fenomena ini terjadi karena beberapa hal, yaitu (a) ekspresi gengsi dan status sosial; (b) kekosongan waktu dan kepenatan; (c) budaya konsumtif.

Santrock (2007) dalam Respati (2019) menyebutkan bahwa rentang usia remaja bisa bervariasi akibat faktor lingkungan, budaya, dan sejarah. Santrock (2007) dalam Sianturi (2023) Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional. Periode ini biasanya dimulai pada remaja awal usia 10 hingga 13 tahun dan remaja akhir usia 18 hingga 22 tahun. Pada penelitian ini menggunakan partisipan remaja akhir berusia 18-22 tahun.

Peneliti melakukan wawancara terhadap dua narasumber, AN remaja akhir berusia 21 tahun dan AD remaja akhir berusia 20 tahun mengenai apa yang dirasakan jika tidak update mendatangi coffee shop viral di media sosial pada 10 Agustus 2024. Narasumber AN menjawab dengan “Jujur aja, sebenarnya perasaan FoMO timbul karena diumur segini jadi kerasa kurang update karena faktor lingkungan”.

Fear of Missing Out (FoMO) ini sering tidak disadari individu, terutama saat tingkat kontrol diri mereka rendah. Sejalan dengan penelitian Darmayanti et al. (2023), yang mengemukakan bahwa apa saja yang menjadi viral di media sosial dapat dengan mudah membuat seseorang Fear of Missing Out (FoMO) dan merasa tertinggal

perkembangan jika tidak mengikuti tren viral tersebut. Termasuk juga dengan konten coffee shop yang viral ini.

Efek yang merugikan dari Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja mencakup masalah terkait identitas diri, perasaan kesepian, citra diri yang buruk, rasa terisolasi, serta kecemburuan. Fear of Missing Out (FoMO) sangat memprihatinkan ketika keberadaannya membuat individu terganggu oleh rangsangan yang berasal dari penggunaan media sosial saat ini (Wati et al. ,2022). Menurut Abel, Buff dan Burr dalam Akbar et al. (2019), individu cenderung mengalami Fear of Missing Out (FoMO) sering kali menunjukkan sikap seperti kesulitan untuk berhenti menggunakan smartphone, merasa cemas dan gelisah saat tidak memeriksa media sosial, lebih mengutamakan komunikasi dengan teman-teman di media sosial dibanding teman di dunia nyata, serta sangat tertarik dengan aktivitas orang lain di media sosial. Menurut Reagle (2015), yang mengacu pada definisi Fear of Missing Out (FoMO) dari Przybylski et al. (2013) dalam Wati et al. (2022), beberapa komponen Fear of Missing Out (FoMO) meliputi: membuat perbandingan antara diri sendiri dan orang lain, merasa terbelakang dalam aktivitas atau percakapan, mengalami emosi negatif saat berbagi pengalaman, dan menunjukkan perilaku kompulsif.

Ciri dari Fear of Missing Out (FoMO) adalah individu yang selalu memeriksa media sosial orang lain untuk mengetahui aktivitas terbaru mereka agar tetap terkini. Mereka juga cenderung memaksakan diri untuk ikut serta dalam berbagai kegiatan (Simanjuntak, 2024). Fear of Missing Out (FoMO) ditandai oleh gaya hidup yang sering melibatkan penggunaan handphone, di mana mengakses media sosial dianggap sangat penting bagi mereka (Aisafitri dan Yusriyah, 2020). Karakteristik remaja yang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) umumnya terlihat biasa saja, namun jika diteliti lebih dalam, mereka cenderung memiliki aktivitas, minat, dan opini yang berlebihan. Hal ini menunjukkan rendahnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial (Putri et al., 2019).

Kontrol diri adalah keahlian seseorang untuk mengelola diri dalam menentukan prioritas tujuan yang telah ditetapkan (Felisia & Wijaya, 2022). Kontrol diri merujuk pada keahlian individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam mengendalikan atau menunda dorongan dan keinginan. (Ventresca et al., 2022). Menurut Chaplin (2001) dalam Maza dan Aprianty (2022) untuk mengendalikan

tindakan diri sendiri, serta kemampuan untuk menahan dan mengatur perilaku yang muncul secara spontan.

Berdasarkan uraian penjelasan dan rangkaian penelitian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian peran kontrol diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) coffee shop viral di media sosial pada remaja akhir di Jakarta karena belum ada yang meneliti dari konteks kekinian untuk mengunjungi coffee shop viral. Adapun urgensitas dari penelitian ini adalah untuk mengkaji apakah terdapat peran kontrol diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap coffee shop viral di media sosial pada remaja akhir di Jakarta.

LANDASAN TEORI

Fear of Missing Out (FoMO)

*Fear of Missing Ou*t (FoMO) didefinisikan sebagai rasa gelisah dan terkadang mendalam yang membuat seseorang merasa ketinggalan bahwa orang lain sedang melakukan, mengetahui, atau memiliki sesuatu yang lebih baik atau lebih banyak dari dirinya (JWT Intelligence, 2012). *Fear of Missing Out* atau FoMO dalam bahasa Indonesia dapat diterjemahkan sebagai "Kecemasan Terlewatkan." Ini merujuk pada perasaan khawatir atau takut yang terjadi pada individu ketika merasa orang lain sedang menikmati kegiatan yang menarik atau menyenankan, sementara mereka merasa terasing dan khawatir tidak dapat ikut serta dalam pengalaman tersebut (Fuadiyah et al., 2023).

Kontrol Diri

Kontrol diri adalah keahlian seseorang mengubah dan menyesuaikan diri agar lebih cocok dengan lingkungan sekitar (Tangney et al., 2004). Kontrol diri dianggap sebagai cara yang efektif dan bermanfaat untuk mendapatkan hasil positif dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, seseorang bisa lebih mudah untuk beradaptasi dengan situasi yang ada, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan dan kesuksesan mereka (Tangney et al., 2004).

Media Sosial

Menurut Boyd dan Ellison (2007), media sosial merupakan platform yang memberikan pada pengguna untuk membuat profil publik atau semi-publik dalam suatu sistem terhubung, menyusun list kontak dengan pengguna lain, serta melihat dan

menjelajahi daftar koneksi mereka dan yang dibagikan oleh pengguna lain dalam sistem tersebut. Jenis dan nama koneksi ini dapat bervariasi antar platforom.

Coffee Shop Viral

Coffee shop menyebar dari dunia Arab ke Eropa dan kemudian ke Amerika Serikat pada akhir abad ke-17. *Coffee shop* selalu memiliki hubungan penting dengan ruang publik dan biasanya berada di bangunan-bangunan utama kota (Chadios, K., 2005). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kedai kopi atau *coffee shop* didefinisikan sebagai tempat atau warung yang menjual kopi dan sering kali juga menyediakan makanan ringan. Liang dan Rou-An (2012) mendefinisikan *coffee shop* sebagai jenis restoran yang menyajikan berbagai macam teh, kopi, *sandwich*, kue, atau makanan ringan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability* yang dikenal sebagai pengambilan sampel *purposive*. Metode pengambilan sampel *purposive* didasarkan pada persyaratan tertentu yang sesuai dengan karakteristik partisipan. (Sugiyono, 2023). Kuesioner dibagikan kepada partisipan yang memenuhi kriteria tersebut, untuk mencapai jumlah yang telah ditentukan oleh peneliti.

Hipotesis yang telah dibuat diuji dalam penelitian ini. Metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui seberapa besar peran kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sebuah *coffee shop* yang menjadi viral di media sosial, pada remaja akhir di Jakarta.

Setting dan Peralatan Penelitian

Untuk melakukan penelitian ini, kuesioner akan dibagikan kepada orang-orang yang memenuhi kriteria partisipasi. Kuesioner tersebut akan disebarkan melalui *Google Form*, yang mencakup *informed consent*, serta pertanyaan-pertanyaan yang mengukur *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri terkait *coffee shop* viral di media sosial. Pertanyaan dalam kuesioner dibagi menjadi dua kategori, yaitu pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Respon partisipan akan diberikan menggunakan skala Likert yang memiliki empat pilihan: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu berusia 18 hingga 22 tahun, sesuai dengan pengelompokan usia remaja akhir menurut Santrock (2003). Sasaran penelitian mencakup remaja akhir, baik perempuan maupun laki-laki, yang aktif memakai media sosial berdomisili di Jakarta, dan mengunjungi *coffee shop* minimal 1 kali dalam satu minggu. Tidak ada batasan terkait suku, ras, atau agama bagi partisipan yang dilibatkan. Penelitian ini berfokus pada remaja akhir yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *coffee shop* yang viral di media sosial di Jakarta.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Data Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

Alat ukur *Fear of Missing Out* (FoMO) digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini untuk menghitung nilai maksimum, minimum, mean empiris, dan standard deviasi. Alat ukur tersebut menggunakan empat pilihan jawaban dalam skala satu hingga empat, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, dengan mean hipotetik sebesar 2.5. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa mean empiris sebesar 2.7800 dan *standard deviation* sebesar 0.78588. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada partisipan tergolong tinggi.

Tabel 1. Gambaran Data Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	N	Minimal	Maksimal	Mean	Std. D
FoMO	403	1.06	3.83	2.7800	0.78588

Sumber : Data Penelitian, 2024

Tabel 2. Penggolongan Rendah Tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO)

	Frequency	Percent
RENDAH	99	24.6%
SEDANG	204	50.6%
TINGGI	100	24.8%
Total	403	100%

Sumber : Data Penelitian, 2024

Gambaran Data Variabel Kontrol Diri

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan alat ukur kontrol diri untuk menentukan nilai maksimum, minimum, mean empiris, dan *standard deviation.* Alat ukur ini memiliki empat pilihan jawaban dengan skala satu hingga empat. Hasil analisis menunjukkan bahwa mean hipotetik sebesar 2.5, sementara mean empiris sebesar

2.2014 dengan *standard deviation* sebesar 0.65785. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri partisipan tergolong rendah.

Tabel 3. Gambaran Data Variabel Kontrol Diri

Variabel	N	Minimal	Maksimal	Mean	Std. D
Kontrol Diri	403	1.18	3.81	2.2014	0.65785

Sumber : Data Penelitian, 2024

Tabel 4. Penggolongan Rendah Tinggi Kontrol Diri

	Frequency	Percent
RENDAH	100	24.8%
SEDANG	201	49.9%
TINGGI	102	25.3%
Total	403	100%

Sumber : Data Penelitian, 2024

Analisis Data Utama

Uji Normalitas

Pada tahap ini, peneliti menguji normalitas dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov Smirnov Test untuk kedua variabel. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0.068, yang berarti 0.068 > 0.05, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Variabel

		Unstandardized Residual
N		403
Normal Parameter	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	0.32070361
Most Extreme Differences	Absolute	0.065
	Positive	0.034
	Negative	-0.065
Kologrov-Smirnov Z		1.301
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.068

Sumber : Data Penelitian, 2024

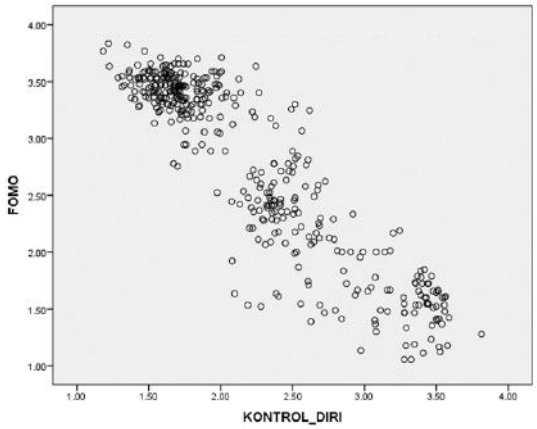
Uji Heteroskedastisitas

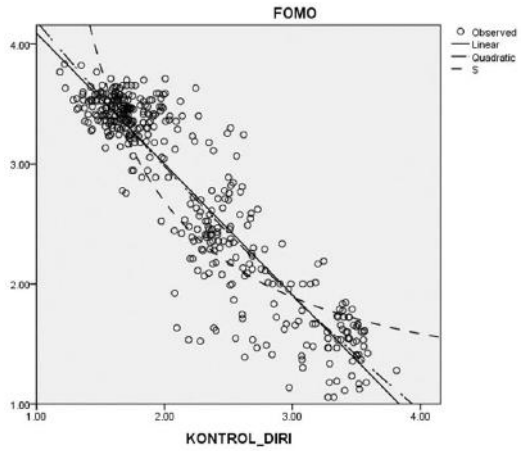
Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan varian residual dalam regresi antara dua pengamatan. Adanya heteroskedastisitas diidentifikasi melalui grafik yang dibuat oleh SPSS. Jika titik-titik pada grafik tersebar secara acak di sekitar nilai 0 pada sumbu Y tanpa membentuk pola tertentu, hal ini dapat dilihat. Namun, pada grafik berikut, titik-titik tersebar secara acak tanpa membentuk pola yang jelas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa heteroskedastisitas tidak ditemukan.

 E-ISSN 2774-8863

Uji Linearitas

Hasil analisis hubungan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tahap uji linearitas menunjukkan pola hubungan linear negatif yang signifikan, tingkat kontrol diri yang lebih tinggi sebanding dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang lebih rendah. Pola ini ditunjukkan oleh garis lurus yang memiliki arah menurun pada gambar di bawah, yang menunjukkan hubungan yang berbanding terbalik. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki kontrol diri yang lebih baik memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO).





Gambar 1. Uji heteroskedastisitas **Gambar 2.** Uji Linearitas

Uji Korelasi

Pada titik ini, peneliti menghitung tingkat hubungan antara variabel dengan menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dan ketakutan kehilangan sesuatu mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), dengan nilai r = -0.913 dan sig. (2-tailed) = 0.000 ($p < 0.05$). Artinya, ada korelasi positif antara mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingkat kontrol diri partisipan. Tabel berikut menunjukkan nilai koefisien korelasi ini.

Tabel 6. Uji Korelasi

	N	KD	FOMO
Pearson Correlation	KD	1	-0.913**
	FOMO	-0.913**	1
Sig. (2-tailed)	KD		0.000
	FOMO	0.000	
N		403	403

Sumber: Data penelitian, 2024

Analisis Hipotesis

Dengan menggunakan analisis regresi, peneliti menemukan nilai r = 0.182 dan nilai p = 0.000. Ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki peran sebesar 18.2% terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO). Jika nilai p kurang dari 0.05, maka dinyatakan signifikan, dan berdasarkan data di bawah nilai p = 0.000 < 0.05, dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri memiliki peran yang signifikan terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO).

Tabel 7. Hasil Uji Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig	Keterangan
1	0.182	0.33	0.31	0.20793	0.000	Signifikan

Sumber: Data penelitian, 2024

Analisis Data Tambahan

Uji Beda *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji beda pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diketahui berdasarkan hasil pada kelompok jenis kelamin tertinggi adalah pada kelompok partisipan perempuan yaitu berjumlah 252 responden. Nilai Sig. yang didapatkan adalah 0.232 (p > 0.05).

Tabel 8. Uji Beda Fear of Missing Out (FoMO) Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	N	Mean Rank
FOMO	Laki-laki	151	2.7711
	Perempuan	252	2.7854
	Total	403	

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji beda pada variabel kontrol diri diketahui berdasarkan hasil pada kelompok jenis kelamin tertinggi adalah pada kelompok partisipan perempuan yaitu berjumlah 252 responden. Nilai Sig. yang didapatkan adalah 0.213 (p > 0.05).

Tabel 9. Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	N	Mean Rank
KONTROL DIRI	Laki-laki	151	2.2133
	Perempuan	252	2.1943
	Total	403	

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Domisili

Hasil uji beda pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diketahui berdasarkan hasil pada kelompok domisili tertinggi adalah pada kelompok domisili Jakarta Barat yaitu berjumlah 118 responden. Nilai Sig. yang didapatkan adalah 0.003 ($p < 0.05$).

Tabel 10. Uji Beda Fear of Missing Out (FoMO) Berdasarkan Domisili

	Domisili	N	Mean Rank
FOMO	Jakarta Utara	68	2.9221
	Jakarta Barat	118	2.5597
	Jakarta Timur	88	2.9126
	Jakarta Pusat	63	2.9111
	Jakarta Selatan	66	2.7256
	Total	403	2.7800

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Domisili

Hasil uji beda pada variabel kontrol diri diketahui berdasarkan hasil pada kelompok domisili tertinggi adalah pada kelompok domisili Jakarta Barat yaitu berjumlah 118 responden. Nilai Sig. yang didapatkan adalah 0.003 ($p < 0.05$).

Tabel 11. Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Domisili

	Domisili	N	Mean Rank
KONTROL DIRI	Jakarta Utara	68	2.0451
	Jakarta Barat	118	2.3636
	Jakarta Timur	88	2.0993
	Jakarta Pusat	63	2.1021
	Jakarta Selatan	66	2.3034
	Total	403	2.2014

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan Intensitas Pemakaian Media Sosial

Hasil uji beda pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diketahui berdasarkan hasil pada kelompok intensitas pemakaian media sosial tertinggi adalah pada kelompok > 5 jam perhari yaitu berjumlah 183 responden. Nilai Sig. yang didapatkan adalah 0.001 ($p < 0.05$).

Tabel 12. Uji Beda Fear of Missing Out (FoMO) Berdasarkan Intensitas Pemakaian Media Sosial

	Intensitas	N	Mean Rank
FOMO	< 1 jam perhari	4	2.3333
	1 – 2 jam perhari	33	2.4700
	2 – 3 jam perhari	86	2.6403
	3 – 4 jam perhari	97	2.6977

> 5 jam perhari	183	2.9549
Total	403	2.7800

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Intensitas Pemakaian Media Sosial

Hasil uji beda pada variabel kontrol diri diketahui berdasarkan hasil pada kelompok intensitas pemakaian media sosial tertinggi adalah pada kelompok > 5 jam perhari yaitu berjumlah 183 responden. Nilai Sig. yang didapatkan adalah 0.001 (p < 0.05).

Tabel 13. Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Intensitas Pemakaian Media Sosial

	Intensitas	N	Mean Rank
KONTROL DIRI	< 1 jam perhari	4	2.8097
	1 – 2 jam perhari	33	2.5378
	2 – 3 jam perhari	86	2.3016
	3 – 4 jam perhari	97	2. 2489
	> 5 jam perhari	183	2.0552
	Total	403	2.2014

Sumber: Data penelitian, 2024

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan seberapa besar peran kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sebuah fenomena yang menjadi viral di media sosial di kalangan remaja akhir di Jakarta. Terlebih dahulu, penelitian ini menggunakan uji korelasi sebagai data utama untuk mempelajari bagaimana peran kontrol diri berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Hasil uji korelasi yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil analisis korelasi adalah -0,913 dengan sig. 0.000 < (p = 0.05). Hasil uji korelasi ini juga selaras dengan penelitian Humaira (2022) yang hasil analisis korelasi nya sebesar -0.844 dengan Sig. 0.000 < (p = 0.05). Setelah melakukan uji korelasi, peneliti melanjutkan dengan uji regresi untuk menganalisis peran kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Hasil uji regresi kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan bahwa ada hubungan sebesar 33%. Faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti mempengaruhi 67%. Semakin banyak kontrol diri yang dimiliki remaja akhir di Jakarta, semakin sedikit *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mereka alami. Hasil dari uji regresi yang digunakan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Sujarwo & Maula Rosada (2023) dengan pengaruh kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 14.5%.

Peneliti menguji variabel kontrol diri dan Fear of Missing Out (FoMO) berdasarkan jenis kelamin. Jumlah responden terbesar adalah perempuan, dengan 252, diikuti oleh 151 responden laki-laki. Hasilnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afdal et al (2019) bahwa perempuan lebih dominan dari pada laki-laki. Namun, nilai pada uji beda menunjukan hasil Sig. > (p = 0.05) sehingga dapat dasumsikan responden perempuan lebih dominan daripada responden laki-laki namun tidak menunjukan perbedaan yang signifikan.

Analisis berikutnya yang diteliti adalah uji beda variabel kontrol diri berdasarkan intensitas pemakaian media sosial, menunjukan bahwa pemakaian media sosial tertinggi terdapat pada kategori >5 jam perhari dengan 183 responden dengan skor 2.05%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Humaira (2022) kategori tertinggi pada >4 jam perhari. Hal ini terjadi karena remaja akhir sulit terpisahkan dari media sosial. Mereka sering merasa khawatir melewatkan informasi terkini dan cemas jika ada yang menanyakan kabar terkini yang belum mereka ketahui. Akibatnya, remaja akhir cenderung berusaha untuk tetap mengikuti perkembangan informasi demi mempertahankan eksistensi di lingkungan maupun media sosial nya. Uji ini juga dilakukan berdasarkan domisili responden, hasilnya menunjukan kategori domisili Jakarta Barat memiliki responden terbanyak dengan total 118 dan skor 2.36% dengan nilai Sig. 0.003 < (p = 0.05). Hal ini dapat diasumsikan bahwa berdasarkan domisili responden, Jakarta Barat memiliki perbedaan yang signifikan.

Peneliti juga melakukan kategorisasi terhadap masing-masing variabel. Pada variabel kontrol diri kategori sedang menjadi presentase tertinggi yaitu 49.9% dengan 201 responden. Presentase tertinggi pada variabel Fear of Missing Out (FoMO) terletak pada kategori sedang sebesar 50.6% dengan 204 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki kontrol diri yang cukup, tetapi masih cenderung mengalami Fear of Missing Out (FoMO). Hasilnya konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Watipah & Yusra, 2024).

Keterbatasan yang terkait dengan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Data demografi yang dikumpulkan belum sepenuhnya lengkap, karena tidak mencakup informasi terkait lokasi coffee shop viral yang sering dikunjungi, penggunaan kuota

internet harian atau bulanan, serta pengaruh teman sebaya. Faktor-faktor tersebut berpotensi memengaruhi tingkat kontrol diri pada remaja akhir.

Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan. Namun ada beberapa keunggulan yang dimiliki pada penelitian ini yaitu, (a) melakukan uji beda pada uang saku, frekuensi kunjungan ke *coffee shop*, dan nominal pengeluaran setiap kali kunjungan oleh remaja akhir. (b) Melakukan pengambilan data kategori (rendah, sedang, tinggi) untuk variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO).

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja akhir. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik dapat memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, kontrol diri memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola rasa cemas terhadap informasi atau pengalaman yang dianggap penting. Hubungan yang ada antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) bersifat linear arah negatif, menunjukan bahwa peningkatan kemampuan kontrol diri berkontribusi pada penurunan *Fear of Missing Out* (FoMO) secara konsisten.

Uji beda yang dilakukan menghasilkan adanya perbedaan signifikan pada kategori domisili dan intensitas pemakaian media sosial. Namun, pada kategori jenis kelamin tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan, dengan nilai Sig. (p) lebih besar dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor tersebut tidak memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perbedaan perilaku pengunjung coffee shop viral dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Fear Of Missing Out Syndrome As A Lifestyle Of The Millennial Generation In Depok City. *Jurnal Riset Mahasisw Dakwah Dan Komunikasi*, *2*(4), 166–177. https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia

Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *7*(2), 38. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404

Bagas Mufhtie Haifa, Usep Suhud, & Shandy Aditya. (2022). Predicting Customer Satisfaction and Intention To Revisit At Local Coffee Shop With Industrial

Concept in Jakarta. *JELAJAH: Journal of Tourism and Hospitality*, *3*(2), 50–61. https://doi.org/10.33830/jelajah.v3i2.3103

Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). E M I K JURNAL ILMIAH ILMU-ILMU SOSIAL FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *JURNAL ILMIAH ILMU-ILMU SOSIAL*, *6*, 198–215. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/05/24/pengguna-TikTok-di-indonesia-terbanyak-kedua-di-dunia-per-

Eko Pujianto, W., Pebrianggara, A., Rizal Yulianto, M., & Aulia Widyasmara, B. (2024). Coffe Shop dan Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa Muslim Di Sidoarjo. *Journal of Economic and Economic Policy*, *1*(March), 1–9. https://ijec.antispublisher.com/index.php/IJEC

Felisia, & Wijaya, E. (2022). Kontrol Diri Sebagai Prediktor Kepuasan Hidup Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *6*(2), 421–429. https://doi.org/10.24912/

Fuadiyah, J., Valentino, R. A., & Samosir, F. T. (2023). Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas. *JIPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi)*, *8*(2), 385. https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411

Humaira, Z. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*, 48–50.

JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out*.

LEDY HERNA MARIA SIMANJUNTAK. (2024). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook Di Kelurahan Skripsi Oleh : Ledy Herna Maria Simanjuntak Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing*.

Liang, W.-K., & Rou-An, W. (2012). *Analysis of Coffee shop market –a Case study of UK*. *2010*, 4. http://ir.lib.stust.edu.tw/bitstream/987654321/18207/1/PID2338685.pdf

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

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

Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out Di Kota Palembang. *Masyarakat Dan Budaya*, *21*(2), 129–148.

Respati, R. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pembelian Impulsif (Impulsive Buying) Pada Remaja Putri Akhir Yang Melakukan Pembelian Produk Fashion Secara Online Di Kota Surabaya*.

Restika, A., & Rinaldi. (2021). Hubungan antara Konformitas dengan Harga Diri Pelanggan Coffee Shop Di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*, 23–27. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/899%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/899/810

Sianturi. (2023). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Tiktok pada Remaja Akhir di Kota Medan*.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

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

Ventresca, C., Basaria, D., & Subroto, U. (2022). Gambaran Kontrol Diri Pada Penderita Obsessive Compulsive Disorder Di Masa Pandemi Covid-19. *Versi Cetak)*, *6*(2), 411–420. https://doi.org/10.24912/

Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(3), 297–303.

Watipah, Y. S., & Yusra, Z. (2024). Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(1), 10896–10906.