

**ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN
KONTROL DIRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL
DALAM MENGATASI *FEAR OF MISSING OUT***

SKRIPSI

OLEH:

DENY TRINITA

NPM. 1903110259

Program Studi: Ilmu Komunikasi

Konsentrasi: Hubungan Masyarakat



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2023

PENGESAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini telah dipertaharkan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera
Utara oleh:

Nama : Denny Trinita
NPM : 1903110259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Pada hari, tanggal : Rabu, 24 Mei 2023
Waktu : Pukul 08.00 WIB s/d Selesai

TIM PENGUJI

PENGUJI I : Dr. IRWAN SYARI TANJUNG, S.Sos, MAP

PENGUJI II : FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos, M.I.Kom

PENGUJI III : Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos, M.I.Kom

PANITIA PENGUJI

Ketua

Sekretaris

Dr. ARIFIN SALEH, S.Sos., MSP

Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos., M.I.Kom

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

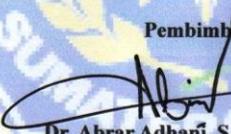
Bismillahirrahmanirrahim

Telah selesai diberikan bimbingan dalam penulisan skripsi sehingga naskah skripsi ini telah memenuhi syarat dan dapat disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi, oleh:

Nama : Deny Trinita
NPM : 1903110259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Analisis Komunikasi Intrapersonal dan Kontrol Diri Pengguna Media Sosial dalam Mengatasi *Fear of Missing Out*

Medan, 08 Juni 2023

Pembimbing


Dr. Abrar Adhani, S.Sos, M.I.Kom
NIDN : 0111117804

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi


Akhvar Anshori, S.Sos, M.I.Kom
NIDN : 0127048401

Defin


Dr. Arifin Saleh, S.Sos, MSP
NIDN : 0030017402

PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya, Deny Trinita, NPM 1903110259, menyatakan dengan sungguh-sungguh:

1. Saya menyadari bahwa memalsukan karya ilmiah dalam segala bentuk yang dilarang undang-undang, termasuk pembuatan karya ilmiah oleh orang lain dengan sesuatu imbalan, atau mem plagiat atau menjiplak atau mengambil karya orang lain, adalah tindakan kejahatan yang harus dihukum menurut undang-undang yang berlaku.
2. Bahwa skripsi ini adalah hasil karya dan tulisan saya sendiri, bukan karya orang lain, atau karya plagiat, atau karya jiplakan dari karya orang lain.
3. Bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bila di kemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia tanpa mengajukan banding menerima sanksi:

1. Skripsi saya ini beserta nilai-nilai hasil ujian skripsi saya dibatalkan.
2. Pencabutan kembali gelar kesarjanaaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijazah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

Medan, 08 Juni 2023

Yang Menyatakan,



Deny Trinita

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi peneliti yang berjudul “**Analisis Komunikasi Intrapersonal dan Kontrol Diri Pengguna Media Sosial Dalam Mengatasi *Fear of Missing Out***”. Shalawat beserta salam peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad shallallahu alaihi wassallam serta para sahabatnya, keluarganya dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti tidak terlepas dari segala kendala atau kesulitan rohani dan jasmani. Namun, berkat bimbingan, bantuan, dan dukungan yang tidak hentinya dari banyak pihak, serta berkah dari Allah SWT sehingga peneliti mampu melewati kesulitan-kesulitan yang dihadapi dan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Tugas akhir ini peneliti persembahkan kepada diri sendiri dan teristimewa Almarhumah Ibunda peneliti Mustika Sari Dewi dan Ayahanda peneliti Feirizal sebagai orang tua peneliti yang telah membesarkan, memberikan dukungan kepada peneliti dalam hal moril, materil, serta nasihat-nasihat yang diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir ini.

Peneliti juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.A.P selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. Arifin Saleh, S.Sos.,M.SP, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Bapak Dr. Abrar Adhani M.I.Kom selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
Dan sebagai dosen pembimbing peneliti yang telah banyak membantu dan memberikan banyak masukan, waktu, tenaga, fikiran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Yusrina Tanjung M.AP selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom, selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan Bapak Faisal Hamzah S.Sos., M.I.Kom, selaku Sekertaris Program Studi Ilmu Kounikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen, Pegawai Biro Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara.

7. Kepada adik-adik Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan yang telah meluangkan waktunya membantu peneliti melakukan penelitian lapangan, peneliti ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas partisipasinya.
8. Ucapan terimakasih penulis kepada Ayu Diah Fahira, Herlina Aprilliani Putri, Hani Silvia, Tony Dwi Suprada, M. Rofii Harahap terimakasih peneliti ucapkan atas motivasi dan sebagai teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada keluarga peneliti, Arief Frizza Wardhana, dan Weldi Pradana Azzari sebagai saudara kandung peneliti yang telah memberikan motivasi, materil, moril serta nasihat kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir ini dengan baik.
10. Kemudian yang terakhir kepada seluruh rekan, teman, kerabat dan saudara yang telah membantu dan memberikan dukungan motivasi dan semangat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, peneliti mohon maaf dan peneliti ucapkan terimakasih atas seluruh bantuannya.

Akhir kata, peneliti memohon maaf jika ada kesalahan dan kekurangan yang terdapat pada skripsi ini. Namun peneliti berharap saran dan kritik dalam rangka perbaikan penulisan skripsi ini. Terimakasih.

Medan, Mei 2023

Peneliti,

Deny Trinita

1903110259

**ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN KONTROL DIRI
PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DALAM MENGATASI *FEAR OF
MISSING OUT***

DENY TRINITA

1903110259

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dampak dari gangguan kecemasan yang disebut fomo (*Fear of Missing Out*) yang bisa berdampak buruk bagi pengguna media sosial jika tidak bisa diatasi dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis komunikasi intrapersonal dan kontrol diri yang dilakukan pengguna media sosial untuk mengatasi atau meminimalisir Fomo. Data penelitian ini diperoleh melalui wawancara dengan narasumber terdiri dari 5 orang pelajar Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, wawancara, dokumentasi dan studi pustaka, teknik analisis yang digunakan yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal dan kontrol diri yang narasumber lakukan sudah bisa dikatakan baik dapat dilihat para narasumber untuk mengatasi fomo dengan melakukan komunikasi dengan diri sendiri, melakukan kontrol diri dengan mengendalikan diri, melakukan pembatasan diri dari konten-konten yang menyebabkan rasa ketertarikan dan ingin selalu mengikutinya. Dan kelima narasumber termasuk individu yang mengalami fomo. Diharapkan narasumber dapat merealisasikan komunikasi intrapersonal dan kontrol diri lebih baik lagi dengan mengurangi intensitas penggunaan handphone dan mengontrol rasa ketertarikan terhadap konten media sosial untuk mengurangi fomo.

Kata Kunci: Komunikasi Intrapersonal, Kontrol Diri, Pengguna Media Sosial, Media Sosial, Fomo (*Fear of Missing Out*).

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pembatasan Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Sistematika Penulisan	7
BAB II URAIAN TEORITIS	9
2.1 Pengertian Komunikasi	9
2.2 Pengertian Komunikasi Intrapersonal	10
2.3 Pengertian Kontrol Diri	13
2.4 Pengertian Pengguna Media	17
2.5 Pengertian Media Sosial	18
2.7 Pengertian Fomo (<i>Fear of Missing Out</i>)	20
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Kerangka Konsep	24
3.3 Defenisi Konsep	24
3.4 Kategorisasi Penelitian	25
3.5 Narasumber Penelitian	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data	28
3.7 Teknik Analisis Data	29
3.8 Waktu dan Lokasi Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31

4.2 Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Kategorisasi Penelitian.....	25
--	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Data Durasi Penggunaan Media Sosial di Indonesia Tahun 2022 ..2	
Gambar 2. Kerangka Konsep	24

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehadiran teknologi membawa banyak sekali membawa manfaat dalam kehidupan manusia. Berbagai aspek dalam kehidupan menjadi mudah karena adanya teknologi terutama dalam hal komunikasi dan informasi. Dengan pesatnya perkembangan teknologi telah menghadirkan media sosial yakni sebuah platform yang bertujuan untuk membantu manusia dalam berinteraksi satu sama lain secara virtual. Adanya media sosial telah memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan masyarakat.

Perubahan tatanan kehidupan mulai dari hubungan sosial, perubahan lembaga masyarakat, perubahan yang mempengaruhi nilai-nilai masyarakat termasuk pola perilaku dan sebagainya. Pengaruh positif pun banyak diperoleh masyarakat terutama dalam hal komunikasi, media sosial menjadikan tidak adanya batasan dalam bersosialisasi, baik batasan ruang dan waktu kapanpun dan dimanapun masyarakat dapat berkomunikasi. Tetapi dibalik banyaknya pengaruh positif yang diterima, juga banyak pengaruh negatif yang diterima masyarakat.

Pengaruh negatif yang sudah dirasakan para pengguna media sosial salah satunya seperti berkurangnya interaksi sosial interpersonal secara langsung hal ini yang dapat membuat kecanduan pada media sosial. Fitur yang diberikan media sosial banyak menawarkan kemudahan yang membuat pengguna media sosial banyak menggunakan waktu yang sangat lama di dunia maya. Dalam menggunakan media sosial masyarakat Indonesia terkhusus remaja, sudah menjadi hal yang tidak

bisa dilepaskan dari kehidupan dan sudah menjadi sebuah candu. Bahkan hampir 24 jam remaja Indonesia tidak bisa lepas dari smartphone. Jenis aplikasi media sosial yang terus berkembang seperti Facebook, Instagram, Line, Whatsapp, Youtube, Tiktok dapat membuat pengguna media sosial banyak menghabiskan waktu didalamnya. Berikut durasi penggunaan media sosial masyarakat Indonesia tahun 2022.

Gambar 1 Bagan Data Durasi Penggunaan Media Sosial di Indonesia Tahun 2022



Sumber: Hootsuite (We are Social)

Berdasarkan data diatas waktu rata rata setiap hari pengguna media sosial dalam penggunaan internet: 8 jam, 36 menit. Rata-rata setiap hari waktu melihat televisi (*broadcast, streaming* dan video tentang permintaan): 2 jam 50 menit. Rata-rata setiap hari waktu menggunakan media sosial melalui perangkat apa pun: 3 jam, 17 menit. Rata-rata setiap hari waktu menghabiskan mendapatkan musik: 1 jam 30 menit. Rata-rata setiap hari waktu bermain game: 1 jam, 19 menit. Data tersebut menunjukkan pengguna media sosial dapat menghabiskan waktu yang lama untuk menggunakan media sosial. Hal ini yang dapat menimbulkan kecanduan dan tidak

bisa lepas dari media sosial. Rata-rata pengguna media sosial adalah remaja berdasarkan hasil riset sebelumnya dari APJII (2022) yang menemukan bahwa terdapat 905 responden dari usia 13-18 tahun dan terdapat 1.124 responden dari mahasiswa. Efek dari media sosial yang dapat membuat seorang pengguna media sosial stress, depresi dan merasa selalu ingin mengikuti tren dan merasa cemas jika tidak mengikutinya.

Hal yang dapat mempengaruhi munculnya kecanduan pada media sosial adalah pemikiran seseorang terhadap sesuatu yang sering kali dapat menyebabkan perasaan-perasaan seperti depresi, kecemasan, kemarahan dan penghinaan. Kemudahan dalam berkomunikasi yang dilakukan secara aktif maupun pasif oleh pengguna media sosial yang dapat menyebabkan kecanduan dan dapat mengalami *Fomo*. Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet muncul gejala baru yakni, *Fomo (Fear of Missing Out)* merupakan sebuah gejala cemas, takut ketinggalan akan tren di media sosial dan harus selalu tetap terhubung dan menginginkan eksistensi.

Rasa takut dan cemas ini dapat menyebabkan efek samping pada fisik maupun psikologis seseorang. Dengan kecanggihan internet dan media sosial memberikan banyak kesempatan bagi setiap orang untuk melihat, mengakses kegiatan individu lain yang dianggap lebih berharga dari pengalaman dari individu itu sendiri sehingga menimbulkan kecemasan bagi dirinya sendiri. Faktor pemicu timbulnya kecemasan berbasis digital ketika seseorang tidak mengetahui aktivitas orang lain dan selalu ingin tau apa yang terjadi di media sosial disebut dengan *Fear of Missing Out*. Istilah *fomo* sudah ada sejak tahun 2004, dimana saat Friendster

yang diciptakan oleh Peter Chin Jonathan Abrams dan Dave Lee merupakan situs web berbagi file (music) secara illegal dan besar pada masanya. Patrick McGinnis, seorang penulis asal Amerika Serikat yang memperkenalkan istilah Fomo atau *Fear of Missing Out* saat ia berkuliah di Harvard Business School.

Fomo memiliki dampak yang sangat negatif bagi pengguna media sosial, menurut penelitian sebelumnya dampak fomo yakni tidak puas dengan kehidupan sendiri, menggunakan smartphone saat berjalan atau berkendara, selalu ingin melihat aktivitas orang lain dan tidak menikmati kebersamaan dengan orang lain di dunia nyata. Selain itu contoh dampak fomo yang ada di masyarakat Indonesia mengikuti tren yang tidak masuk di akal berdasarkan kutipan Kompasiana, seorang remaja di Bekasi berusia 13 tahun melakukan sebuah tantangan yang sedang tren di Tiktok dengan cara melompat kedepan untuk menghadang truk dengan harapan supir truk mendadak dan membelokkan truk. Contoh paling sederhana dari fomo adalah adanya keinginan membuka media sosial secara terus menerus seperti membuka aplikasi Instagram selama 10-15 menit sekali.

Pengguna media sosial khususnya remaja tidak hanya takut ketinggalan berita media sosial tetapi karena takut dikatakan tidak update mereka sengaja memposting atau mempromosikan sendiri gambar/postingan yang belum tentu benar. Bagi seorang pengguna media sosial yang mengalami *Fear of Missing Out* akan selalu merasa cemas dan ini berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang yang dimana seorang pengguna media sosial bisa mengatasi hal ini dengan melakukan komunikasi intrapersonal dan kontrol diri.

Dimana komunikasi intrapersonal adalah sebuah proses komunikasi yang dilakukan dalam diri atau proses berfikir dalam diri. Proses komunikasi yang dilakukan mulai dari sensasi, persepsi dan memori. Pengambilan keputusan, penerimaan informasi menjadi sebuah hal yang positif ataupun negatif adalah dari pemikiran seseorang itu sendiri. Selain itu kontrol diri pada pengguna media sosial juga perlu dilakukan yakni sebuah pengendalian perilaku dalam diri dan mempertimbangkan berbagai konsekuensi perilaku sehingga kemampuan kontrol diri perlu dilakukan individu untuk mengatasi hal yang negatif bagi diri seperti kecanduan pada media sosial dan bermanfaat bagi jiwa seseorang.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan bahwa fomo gangguan kecemasan bisa dihindari dengan melakukan komunikasi intrapersonal dan kontrol diri dalam menggunakan media sosial. Karena tanpa disadari fomo sudah ada dalam diri setiap pengguna media sosial, karena jika tidak bijak dalam menggunakannya setiap individu akan mengalami stress, depresi dan tidak bisa mengontrol diri dengan adanya terpaan media. Oleh karena itu, peneliti ingin mendalami dan mengkaji lebih jauh mengenai komunikasi intrapersonal dan kontrol diri pada pengguna media sosial dalam mengatasi Fomo.

1.2 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup hanya meliputi informasi seputar Fomo (*Fear of Missing Out*)

2. Informasi yang disajikan yaitu: komunikasi intrapersonal dan kontrol diri pada pengguna media sosial (Instagram dan Tiktok) dalam mengatasi Fomo (*Fear of Missing Out*).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dijabarkan, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya pengguna media sosial dalam mengatasi Fomo melalui komunikasi intrapersonal dan kontrol diri?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan juga rumusan masalah yang telah dijelaskan oleh penulis, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis komunikasi intrapersonal dan kontrol diri yang dilakukan pengguna media sosial dalam mengatasi Fomo (*Fear of Missing Out*).

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian dari penulisan skripsi ini antara lain:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini untuk melihat dan membandingkan teori yang didapat dibangku perkuliahan dan kondisi lapangan.
2. Secara akademis, hasil penelitian ini sebagai tugas akhir studi dalam menyelesaikan Sarjana (S1) dan menambah kajian ilmiah terhadap analisis komunikasi intrapersonal dan kontrol diri pada pengguna media sosial dalam mengatasi Fomo.

3. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberi masukan kepada seluruh pengguna media sosial untuk pentingnya melakukan komunikasi intrapersonal dan kontrol diri agar seminimal mungkin terhindar dari Fomo.

1.6 Sistematika Penulisan

BAB I: PENDAHULUAN

Pada bagian ini berisi tentang uraian dari Latar Belakang Masalah, Pembatasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II: URAIAN TEORITIS

Pada uraian teoritis menjelaskan dan menguraikan tentang pengertian dari Komunikasi, Komunikasi Intrapersonal, Kontrol Diri, Pengguna Media, Media Sosial, Fomo (*Fear of Missing Out*).

BAB III: METODE PENELITIAN

Metode penelitian berisi tentang jenis penelitian, kerangka konsep, definisi konsep, kategori penelitian, informan dan narasumber, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta waktu dan lokasi penelitian.

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan berisi tentang hasil penelitian dan tentang pembahasan penelitian.

BAB V: PENUTUP

Bagian penutup isi merupakan uraian dan pengejlasan tentang simpulan dan saran.

BAB II

URAIAN TEORITIS

2.1 Pengertian Komunikasi

Komunikasi merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan, dan sebuah kebutuhan naluriah yang ada pada semua makhluk hidup. Thomas M. Scheidel dalam (Mulyana, 2007) mengemukakan bahwa kita berkomunikasi terutama untuk membangun kontak sosial dengan orang di sekitar kita dan untuk mempengaruhi orang lain, untuk merasa, berfikir, atau berperilaku seperti yang kita inginkan. Kata komunikasi berasal dari bahasa latin *Communicare* yang artinya memberitahukan. Dan dalam bahasa inggris yakni *Communication* yang artinya proses pertukaran informasi, konsep, ide, gagasan, perasaan dan lain-lain antara dua orang atau lebih.

Komunikasi merupakan suatu proses pengiriman pesan atau simbol-simbol dari seorang komunikator ke komunikan dengan maksud tertentu. Di dalam komunikasi terdapat sebuah proses yang dimana tergantung pada pernyataan komunikan. Komunikasi akan berjalan dengan baik apabila masing-masing pelaku yang terlibat didalam komunikasi memiliki pernyataan yang sama terhadap pesan/simbol. Lingkup komunikasi menyangkut persoalan-persoalan yang ada kaitannya dengan substansi interaksi sosial orang-orang dalam masyarakat, termasuk konten interaksi (Komunikasi) yang dilakukan secara langsung maupun dengan menggunakan media komunikasi.

2.2 Pengertian Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal atau intrapribadi menurut (Yani, 2018) merupakan proses seseorang menerima informasi, mengolah, menyimpan, dan menghasilkan kembali. Proses pengolahan informasi disini disebut komunikasi intrapersonal yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berfikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli. Persepsi ialah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Dengan kata lain, persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Berfikir adalah mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respons.

Menurut Julia T. Wood (2012:12) mengatakan defenisi komunikasi intrapribadi adalah komunikasi yang dilakukan dengan diri sendiri. Seseorang terlibat dalam percakapan diri sendiri untuk melakukan perencanaan hidup, perencanaan masa depan, mengambil keputusan, mengubah kebiasaan hidup, melatih berbagai cara bertindak agar percaya diri, dan mendorong diri untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Komunikasi intrapersonal yakni sebuah proses sensasi, persepsi, memori dan berfikir yang berlangsung di dalam diri. Namun, karena berfikir bergantung pada bahasa untuk memberi nama pada dan merefleksikan fenomena, maka berfikir juga termasuk jenis komunikasi.

Terjadinya komunikasi intrapribadi terdapat beberapa proses yang meliputinya, menurut (Rakhmat, 1996:48-49) proses komunikasi intrapribadi adalah:

- 1) Sensasi, yakni fungsi alat indera dalam menerima informasi dari lingkungan. Alat indera manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya, memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan untuk berinteraksi dengan dunianya. Terdapat lima alat indera manusia atau panca indera, bahkan dalam dunia psikologi ada yang menyebutkan sebelas alat indera: penglihatan, pendengaran, kinestesis, vestibular, perabaan, temperatur, rasa sakit, perasa, dan penciuman yang dapat dikelompokkan pada tiga macam indera penerima, sesuai sumber informasi.
- 2) Persepsi, yakni pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi yakni pemberian makna pada stimulus inderawi. Hubungan sensasi dengan persepsi sudah jelas. Sensasi adalah bagian persepsi. Namun menafsirkan makna informasi inderawi tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi juga atensi, ekspektasi, motivasi, dan memori.
- 3) Memori, yakni sistem yang berstruktur dan menyebabkan organisme dapat merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing/mengontrol perilakunya, Cara bekerja memori dapat melalui empat cara yaitu:
 - a) Peningkatan yakni proses aktif untuk menghasilkan kembali fakta dan informasi secara verbatim (kata demi kata), tanpa petunjuk yang jelas.

- b) Pengenalan, sukar untuk mengingat kembali sejumlah fakta; lebih mudah mengenalnya kembali.
- c) Belajar lagi, menguasai kembali pelajaran yang sudah pernah diperoleh termasuk pekerjaan memori.
- d) Redintegrasi adalah merekonstruksi seluruh masa lalu dari satu petunjuk memori kecil.

Menurut Goss (Eugenio-Vela, 2014) menyatakan bahwa dalam komunikasi antarpribadi melibatkan bagaimana seseorang memproses sebuah pesan. Ia menganggap bahwa penekanan harus ditempatkan pada dimensi psikologis dan fisiologis individu. Dan jelas bahwa komunikasi intrapersonal diperlukan dan sebelum komunikasi interpersonal. Kita tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain tanpa sebelum berkomunikasi dengan diri kita sendiri. Benar, dapat dikatakan bahwa komunikasi intrapersonal berubah menjadi jenis refleksi sadar di mana fikiran kita berbicara kepada perasaan kita (dan sebaliknya), dalam upaya untuk merasionalisasi emosi kita (atau untuk menyadarkan penalaran kita).

Kedua bagian bertukar pesan untuk kepentingan memilah-milah perasaan dan atau gagasan untuk mengambil keputusan tentang seseorang atau sesuatu. Komunikasi intrapersonal mengasumsikan penalaran internal yang saling melengkapi atau bertentangan. Pengkodifikasian dan interpretasi dari penalaran ini menyiratkan pemrosesan informasi yang ditentukan, yang menjadi salah satu karakteristik yang paling relevan dari komunikasi intrapersonal. Goss mengatakan komunikasi ini demikian ditempatkan sebagai percakapan yang mendalam, pribadi dan referensial diri. Pemancar menjadi penerima pesannya sendiri; pembicara juga

menjadi komunikasi. Apa yang kita pikirkan, rasakan atau refleksikan memiliki kepentingannya sendiri; hanya ketika kita keluar dari diri kita sendiri dan terhubung dengan dunia barulah dialog sejati terjadi.

Lebih lanjut Goss mengatakan komunikasi intrapersonal secara sah dapat dikatakan sebagai modus komunikasi manusia dengan menyatakan bahwa komunikasi lingkungan sekitar kita dengan manusia lain terjadi karena kapasitas kita untuk menginteriorisasi dengan mengekspresikan hubungan kita dengan lingkungan, tanpa perlu penerima. Simbolisme, imajinasi, dan evokasi yang berasal dari lanskap tertentu mengambil makna pribadi yang diproses (pada tingkat filosofis dan psikologis) dan ditafsirkan (pada tingkat komunikatif) tanpa perlu penerima menafsirkannya.

2.3 Pengertian Kontrol Diri

Menurut Farid, (2014) kontrol diri bisa diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Kontrol diri meliputi beberapa aspek: a) Kemampuan mengontrol perilaku impulsive, b) Kemampuan mengontrol stimulus, c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, d) Kemampuan mengambil keputusan. Farid juga menyebutkan penggunaan konsep dari Averill dalam mengukur tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang yaitu dapat diketahui mengenai lebih jelas dan rinci. Ini disebabkan pada konsep ini dapat

diketahui mengenai aspek-aspek yang digunakan oleh seseorang dalam melakukan proses pengontrolan diri.

Menurut (Ikhsan, 2013) Kontrol diri merupakan satu potensi yang bisa dikembangkan dan digunakan seseorang selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya, para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negative dari stressor-stressor lingkungan.

Ikhsan juga mengatakan pentingnya seseorang memiliki *selfcontrol* dalam diri.

1. Kontrol diri berperan penting dalam hubungan seseorang dengan orang lain (interaksi sosial). Ini dikarenakan kita senantiasa hidup dalam kelompok atau masyarakat dan tidak bisa hidup sendirian. Semua kebutuhan hidup kita (fisiologis) terpenuhi oleh bantuan orang lain, begitu juga kebutuhan psikologis dan social kita. Dan karena itu agar bisa memenuhi seluruh kebutuhan hidup ini dibutuhkan kerjasama dengan orang lain dan kerjasama dapat berlangsung dengan baik apabila kita mampu mengendalikan diri dari perbuatan yang merugikan pihak lain.
2. Kontrol diri memiliki peran dalam menunjukkan siapa diri kita (nilai diri). Biasanya seseorang memberikan penilaian dari apa yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari dan kontrol diri merupakan salah satu aspek penting dalam mengatur dan mengendalikan perilaku kita. Kontrol diri menjadi

aspek penting dalam aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku kita dalam menghadapi setiap keadaan. Individu yang bisa mengendalikan diri dari hal-hal negative tentunya dapat memperoleh penilaian yang positif dari lingkungan sosial, begitu sebaliknya.

3. Kontrol diri berperan dalam pencapaian tujuan pribadi. Pengendalian diri dipercaya bisa membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup seseorang. Hal ini disebabkan bahwa individu yang bisa menahan diri dari perbuatan yang bisa merugikan diri atau individu lain akan lebih mudah focus terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai, dapat memilih Tindakan yang memberi manfaat, menunjukkan kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh terhadap kebutuhan atau perbuatan yang menimbulkan kesenangan sesaat. Bila hal ini terjadi niscaya seseorang akan lebih mudah untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Sumber terjadinya kontrol diri dalam diri individu ada dua yakni sumber internal (dalam diri) dan eksternal (diluar diri). Apabila individu dalam berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran jika dapat mencapai tujuan dan memberikan hukuman sendiri jika melakukan kesalahan, maka hal ini menunjukkan bahwa kontrol dirinya berasal dari diri sendiri (internal). Sedangkan jika seseorang menjadikan individu lain atau lingkungan sebagai standart perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran juga diterima dari individu lain (lingkungan), maka ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang dimiliki bersumber dari luar diri (eksternal).

(Farid, 2014) mengemukakan ada beberapa jenis-jenis kontrol diri yakni:

- 1) *Behavioral Control*, kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan yakni dengan menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut.
- 2) *Cognitive Control*, kemampuan seseorang dalam mengatur informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu fenomena dalam satu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki oleh seseorang terhadap fenomena yang tidak menyenangkan, seseorang berusaha menilai dan menafsirkan suatu fenomena dengan cara memperhatikan sisi positif secara subyektif atau berfokus pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- 3) *Decision Control*, kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan untuk memilih berbagai kemungkinan (alternative) tindakan.
- 4) *Informational Control*, kesempatan mendapatkan informasi mengenai fenomena yang menekan, kapan terjadi, mengapa terjadi, dan apa konsekuensinya. Kontrol informasi ini bisa membantu meningkatkan kemampuan seseorang dalam memprediksi dan mempersiapkan yang

akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahui, sehingga dapat mengurangi stress.

- 5) *Retrospective Control*, kemampuan untuk menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini bukan berarti individu mengontrol setiap peristiwa yang terjadi, tetapi individu berusaha memodifikasi pengalaman stress tersebut untuk mengurangi kecemasan.

2.4 Pengertian Pengguna Media

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengguna memiliki arti orang yang menggunakan. (KBBI). Pengguna merupakan orang/individu yang menggunakan. Dalam penelitian ini adalah pengguna yang menggunakan media sosial dalam mengatasi *Fear of Missing Out*.

Menurut (Rahmani, 2016) mengatakan dalam bukunya yang berjudul Komunikasi Massa. Tingkat penggunaan media dapat dilihat dari frekuensi dan durasi dari penggunaan media tersebut. Sedangkan menurut Lometti, Reeves dan Bybee (1977:321) penggunaan media oleh individu dapat dilihat dari tiga hal yakni:

- 1) Jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs;
- 2) Isi media, yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.
- 3) Hubungan media dengan individu dalam penelitian ini adalah keterkaitan pengguna dengan semua media sosial yang ada.

2.5 Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu platform yang muncul seiring berkembangnya teknologi yang banyak memberikan kemudahan bagi seluruh manusia. Baik kemudahan berkomunikasi, mendapatkan informasi, mengekspresikan diri dan sekarang sudah menjadi sarana penjualan atau bisnis. (Syahreza & Tanjung, 2018) mengatakan bahwa melalui handphone yang telah terakses dengan internet, seseorang dapat masuk ke dalam berbagai akun media sosial untuk berkomunikasi dan berbagi informasi serta melakukan aktivitas komunikasi lainnya kepada siapa saja yang sudah terhubung dengannya.

Media sosial menurut (Vernia, 2017) adalah perpaduan sosiologi dan teknologi yang mengubah monolog (*one to many*) menjadi dialog (*many to many*) dan demokrasi informasi yang mengubah orang-orang dari pembuka konten menjadi penerbit konten. Lebih lanjut, dapat disimpulkan bahwa media sosial telah menjadi sangat populer karena memberikan kesempatan orang-orang untuk terhubung di dunia *online* dalam bentuk hubungan personal, politik dan kegiatan bisnis.

Media sosial menurut (Harahap & Susri Adeni, 2020) merupakan layanan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan konsumen untuk berbagi pendapat, pemikiran, cara pandang dan pengalaman. Dengan adanya media sosial sekarang membuka jalan bagi semua orang untuk saling terhubung tanpa batasan ruang dan waktu. (Nasrullah, 2016) mengategorikan ada enam pembagian jenis media sosial, antara lain;

1. Media jejaring sosial (social networking)
2. Jurnal *online* (*blog*)
3. Jurnal *online* sederhana atau microblog (*micrblogging*)
4. Media berbagi (media sharing)
5. Penanda sosial (*social bookmarking*)
6. Media konten Bersama atau *Wiki*

Menurut (Fathadhika & Afriani, 2018) mengemukakan media sosial adalah salah satu alat komunikasi yang sangat banyak digunakan saat ini dan kalangan remaja menjadi pengguna terbesar di Indonesia. Salah satu alasan remaja saat ini menjadi mayoritas pengguna media sosial adalah mereka lahir dan tumbuh saat era informasi dan digital berkembang pesat. Penggunaan smartphone pada pelajar akan berdampak positif, seperti kemudahan dalam berdiskusi dan berkomunikasi, dapat mencari dan menemukan informasi secara cepat, serta meningkatkan wawasan pelajar. (Hidayat & Lubis, 2021)

Ditinjau dari manfaatnya, penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan tugas perkembangan yaitu pembentukan identitas diri (Hurlock, 2009). Manfaat lain dari penggunaan media sosial bagi remaja yaitu untuk sarana komunikasi antar remaja, mendapatkan dukungan dari remaja lainnya serta mendapatkan saran dan informasi terkait dengan tujuan karir (Shabnoor Siddiqui, 2006).

Dan sebaliknya, media sosial juga memberikan dampak negatif pada penggunanya khususnya remaja memberikan perilaku bermasalah seperti halnya

penggunaan media sosial yang melebihi batas. Oleh karena itu penggunaan media sosial dapat mengarah kepada perilaku kecanduan media sosial. (Hidayat & Ginting, 2018) Mengatakan bahwa media sosial membuat penikmatnya dengan bebas dan mudah mencari serta mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Bahkan tidak jarang informasi yang tak dibutuhkan juga didapat, karena informasi yang masuk lebih banyak dan datang dari segala sumber yang ada.

2.7 Pengertian Fomo (*Fear of Missing Out*)

Fomo atau *Fear of Missing Out* adalah sebuah istilah yang tengah ramai di masyarakat khususnya para pengguna media sosial. Fomo adalah sebuah perasaan kecemasan takut tertinggal dan biasanya ketakutan mengacu pada tren yang tengah booming. Fomo bisa dialami siapa saja baik laki-laki, perempuan, remaja, muda bahkan tua. Fomo ini di gunakan pertama kali pada sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Dr. Andrew K. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell pada tahun 2013.

Fomo menurut (Przybylski, dkk. 2013) adalah sebagai kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan disaat ketidakhadiran dirnya. Individu yang mengalami fomo memiliki keinginan untuk mengetahui segala sesuatu yang terjadi di lingkungan (Song, Zhang, Zhao & Song, 2017). Hal itu yag mendorong seseorang untuk terus menerus mempertahankan aktivitas di media sosial tanpa batasan waktu sehingga dapat mengarah kepada kecanduan sosial (Abel, Buff, & Burr, 2016).

Lebih lanjut Przybylski, dkk mengatakan fomo hanya memiliki satu dimensi yaitu suatu keadaan yang menggambarkan perasaan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dimiliki individu disaat ketidakhadiran dirinya dalam suatu kejadian, pengalaman dan percakapan yang terjadi di lingkungan sosial yang luas. Menurut (Self Determination Theory; Deci & Ryan, 2008) fomo dapat dipahami sebagai rendahnya tingkat kebutuhan psikologi dasar (kompetensi, autonomi, dan keterhubungan dengan individu lain).

Tersedianya informasi yang luas dan mudahnya mengakses sesuatu di media sosial memungkinkan seseorang untuk mengetahui peristiwa apa saja yang dilakukan orang lain sepanjang waktu. Ditambah lagi fitur-fitur yang selalu diperbarui beberapa aplikasi media sosial dapat menyebabkan individu sanggup berlama-lama di media sosial. Adanya keterhubungan antara fomo dengan kecanduan media sosial tidak terlepas dari intensitas penggunaan media sosial atau social media engagement (Przybylski, dkk., 2013).

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa individu yang mengalami fomo dapat menyebabkan kecanduan media sosial jika memiliki tingkat *social media engagement* yang tinggi. Kekhawatiran akan ketinggalan informasi maupun trend kemudian menyebabkan seseorang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi sehingga mengarahkannya kepada kecanduan media sosial.

Jika individu memiliki tingkat *social media engagement* yang rendah otomatis ia akan lebih mudah untuk mengatasi fomo dan gangguan kecemasan lainnya yang membuat seorang individu khawatir dengan kegiatan, gaya hidup

orang lain. Dengan melakukan pembatasan dan kontrol diri individu akan lebih mudah mengatasi *Fear of Missing Out* ini atau yang lebih dikenal dengan fomo.

Oleh karena itu, beberapa hasil penelitian sebelumnya akan dijadikan landasan bagi peneliti untuk melakukan hipotesis lebih lanjut yaitu menganalisis komunikasi intrapersonal dan kontrol diri pada pengguna media sosial dalam mengatasi Fomo (*Fear of Missing Out*) khususnya pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Sugiyono (2019:18) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna *generalisasi*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari subjek itu sendiri. (Furchan, 1992:21)

Berdasarkan jenis data dan pendekatan yang digunakan, penelitian ini termasuk kedalam penelitian kualitatif sehingga menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata/ucapan. Data yang dianalisis tersebut berbentuk deskriptif dan tidak berupa angka seperti penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran mendalam tentang analisis komunikasi intrapersonal dan kontrol diri pada pengguna media sosial dalam mengatasi Fomo (*Fear of Missing Out*).

3.2 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dari penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan analisis komunikasi intrapersonal dan kontrol diri pada penggunaan media sosial dalam mengatasi Fomo (*Fear of Missing Out*)

Gambar 2. Kerangka Konsep



3.3 Defenisi Konsep

Defenisi konsep yakni penjelasan dari uraian kerangka konsep yang telah dijabarkan. Adapun defenisi konsep dalam penelitian ini antara lain:

- a. Komunikasi intrapersonal merupakan sebuah proses komunikasi yang menggunakan pesan untuk menghasilkan makna dalam diri sendiri, dalam proses pengolahan informasi komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori dan berfikir.
- b. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau mengambat dorongan

yang ada. Merupakan upaya untuk mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa seseorang kearah yang lebih positif.

- c. Media sosial merupakan salah satu platform yang berkembang seiring perkembangan teknologi. Sebuah aplikasi atau alat komunikasi dimana pengguna dapat mengakses mendapatkan informasi, mengekspresikan diri, melakukan bisnis, melakukan komunikasi, forum dan dunia virtual.
- d. Fomo (*Fear of Missing Out*) adalah sebuah perasaan kecemasan takut ketinggalan tren, berita, fashion dan lainnya. Seseorang yang mengalami fomo akan lebih mudah stress, membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain. Selalu tersedianya layanan informasi pada media sosial dapat menyebabkan seseorang bisa mengalami fomo.

3.4 Kategorisasi Penelitian

Kategori penelitian adalah acuan yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Adapun kategori pada penelitian ini antara lain:

Tabel. 1 Kategorisasi Penelitian

KONSEP TEORITIS	KATEGORISASI
Analisis Komunikasi Intrapersonal dan Kontrol Diri Pengguna Media Sosial dalam Mengatasi Fomo (<i>Fear of Missing Out</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isi Media Sosial 2. Fomo 3. Sensasi 4. Persepsi 5. Memori 6. Berfikir 7. Sikap 8. Kontrol Diri

Sumber: Hasil Penelitian 2023

Berdasarkan pembagian kategorisasi yang ada dapat diuraikan: Analisis komunikasi intrapersonal dan kontrol diri pengguna media sosial dalam mengatasi Fomo (*Fear of Missing Out*).

- a. Isi Media sosial, media sosial merupakan salah satu platform digital yang memiliki banyak sekali jenisnya. Isi dari media sosial yakni berisi informasi baik berita, fashion, bisnis, jejaring sosial, forum, dan lainnya.
- b. Sikap merupakan penilaian, perasaan dan tindakan individu/seseorang terhadap suatu objek. Sikap yang dimiliki setiap orang berbeda-beda dan terjasi karena adanya pemahaman, pengalaman dan pertimbangan yang pernah dialami seorang dalam suatu objek. Maka dari itu sikap individu terhadap suatu objek ada yang bersifat positif dan negatif.
- c. Fomo (*Fear of Missing Out*), adalah istilah perasaan kecemasan takut akan ketinggalan trend, berita, fashion dan lainnya dalam media sosial. Fomo bisa dialami siapa saja baik laki-laki, perempuan, remaja, muda bahkan tua. Fomo ini di gunakan pertama kali pada sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Dr. Andrew K. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell pada tahun 2013.
- d. Sensasi, yakni fungsi alat indera dalam menerima informasi dari lingkungan. Alat indera manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya, memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan untuk berinteraksi dengan dunianya.
- e. Persepsi, yakni pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan

menafsirkan pesan. Persepsi yakni pemberian makna pada stimulus inderawi.

- f. Memori, yakni sistem yang berstruktur dan menyebabkan organisme dapat merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing/mengontrol perilakunya.
- g. Berfikir, adalah suatu proses yang mempengaruhi penafsiran kita terhadap stimuli. Dalam berfikir kita akan melibatkan semua proses yang disebut dengan: sensasi, berfikir dan memori. Saat berfikir maka memerlukan penggunaan lambang, visual, atau grafis
- h. *Self control*/ Kontrol diri, menurut kamus psikologi (Chaplin, 2002), pengertian kontrol diri atau selfcontrol adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

3.5 Narasumber Penelitian

Subjek penelitian adalah narasumber, yang berarti orang pada peneliti yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (Moelong, 2010:132). Pada penelitian ini peneliti mengambil 5 narasumber remaja pengguna media sosial Tiktok dan Instagram di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan. Dalam penentuan narasumber peneliti menggunakan teknik *snowball sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *snowball sampling* adalah sebagai teknik penentuan sample yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian sampel ini disuruh memilih teman-temannya untuk dijadikan sampel begitu seterusnya.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi atau data yang nantinya sebagai hasil atau fakta pendukung dalam penelitian. Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Observasi

Pada penelitian ini teknik observasi yang dilakukan dengan melakukan pengamatan pada subjek penelitian yakni siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan dan melakukan pencatatan-pencatatan keadaan dan perilaku subjek penelitian.

b. Wawancara

Teknik pengumpulan data selanjutnya yakni wawancara, dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur. Dimana dalam pengumpulan data peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan diperoleh. Karena itu saat melakukan wawancara, peneliti telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan tertulis serta alternatif jawaban pun telah disiapkan.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian sosial. Dimana dalam penelitian ini peneliti mengambil beberapa dokumentasi berupa gambar saat melakukan wawancara dengan para narasumber.

d. Studi Pustaka

Dalam pengumpulan data penelitian ini juga menggunakan teknik studi Pustaka dimana dalam mengumpulkan data diperlukannya beberapa literatur ilmiah terdahulu maupun yang sekarang yang berhubungan dengan permasalahan penelitian agar mendukung hasil penelitian yang lebih konkrit.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses untuk mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk menganalisis bahan-bahan data maka peneliti menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilah hal pokok. Dalam mereduksi data peneliti memfokuskan pada hal-hal yang penting dan membuang yang tidak perlu dari data yang didapat. Fokus dari data yang diperoleh dirangkum, dipilah dengan baik agar menggambarkan data yang jelas.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang member kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penelitian ini peneliti melakukan penyajian data dalam bentuk bagan teks yang bersifat naratif, terorganisir dan tersusun sehingga dapat mudah dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan

Pada analisis data kualitatif langkah ketiga yang dilakukan adalah penarikan kesimpulan. Proses penarikan kesimpulan merupakan hal yang penting dalam penelitian karena merupakan kesimpulan dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti menarik kesimpulan hasil penelitian dengan berdasarkan data yang telah disajikan dan pembahasan yang disusun secara terorganisir dan menghasilkan kesimpulan yang kredibel.

3.8 Waktu dan Lokasi Penelitian

Kegiatan penelitian dan pengumpulan data ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jln. Williem Iskandar Medan. Waktu penelitian yang dibutuhkan peneliti dalam melakukan penelitian dari bulan 04 November 2022- 17 Maret 2023.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Proses pengumpulan data yang peneliti lakukan dimulai dari tanggal 26 Januari-Februari 2023 dengan tatap muka dan menggunakan metode wawancara mendalam. Untuk proses wawancara peneliti membuat 13 pertanyaan untuk masing-masing narasumber yang diangkat dari 8 indikator penelitian. Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan metode observasi dan dokumentasi dalam penelitian untuk membantu memberikan data yang konkrit nantinya. Berikut adalah identitas dari V (lima) orang narasumber.

Nama narasumber penelitian:

1. Narasumber I

Nama : Bunga Nazwa

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 16 Tahun

2. Narasumber II

Nama : Audina Azzahra

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 15 Tahun

3. Narasumber III

Nama : Nazwa Syifa

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 16 Tahun

4. Narasumber IV

Nama : Beby Ariani

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 16 Tahun

5. Narasumber V

Nama : Nazwa Febiola

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 17 Tahun

Berikut adalah hasil wawancara dengan V narasumber dengan pertanyaan “Menurut narasumber bagaimana isi konten media sosial saat ini? Apakah memberikan informasi, berita, fashion dan lainnya secara positif atau sebaliknya? Narasumber I mengatakan: “Beberapa kan ada yang positif dan ada juga yang negatif tapi saya rasa lebih banyak ke negatif ya. Misalnya seperti berita-berita yang tidak penting serta beberapa hoax”. Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Untuk saat ini banyak ya positifnya tapi lebih banyak negatifnya sih saya rasa saat ini”.

Dilain itu narasumber III mengatakan: “Kalau konten media sosial saat ini tergantung saat kita memakainya ya kalau kita menggunakannya secara baik pasti hasilnya positif tapi kalau digunakan tidak baik ya isinya negatif. Tapi untuk saat ini saya merasa lebih banyak konten-konten negatif”. Selanjutnya narasumber IV mengatakan: “Untuk pribadi berdasarkan page yang saya dapat lebih banyak ke negatif seperti banyak konten-konten Tiktok dan Instagram misalnya yang tidak berguna bagi remaja di masa sekarang dan bisa merusak mindset kita”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Menurut saya saat ini ada sebagian positif ada juga

negatif tapi saat ini lebih ke negatif ya rata-rata kalau media sosial itu tidak bisa betul-betul dipercaya karna belum tau faktanya sebenarnya”.

Kemudian peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya, “Apakah narasumber merasa bahwa isi atau informasi di media sosial melebihi dari apa yang kita butuhkan?”. Narasumber I mengatakan: “Iya saya merasa soalnya setiap menggunakan media sosial semua informasi keluar dan bahkan ga seharusnya kita ketahui”. Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Iya benar merasa, karena di media sosial kadang memberikan hal yang tidak sesuai aslinya atau kebenarannya”. Dilain itu narasumber III mengatakan: “Iya banyak konten atau informasi yang tidak kita butuhkan tapi semuanya ada di internet atau media sosial”. Berikutnya narasumber IV mengatakan: “Kadang merasa iya lebih dari apa yang kita butuhkan seperti informasi yang gak seharusnya kita tau tapi ada di medsos”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Iya saya merasa sih seperti informasi yang hoax dan menimbulkan penipuan dan seperti konten-konten yang merusak *mindset* contohnya itukan sudah menjadi informasi yang kita tidak butuhkan.

Peneliti melanjutkan kembali pertanyaan berikutnya, “Apakah narasumber mengetahui (*Fear of Missing Out*) sebuah istilah gangguan kecemasan yang dimana pengguna media sosial khususnya akan merasa cemas takut ketinggalan tren, sering membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain. Rasa takut atau cemas ini misalnya cemas ketika tidak mengikuti tren baik berita, fashion, gaya hidup dan lainnya. Apakah anda salah satu termasuk orang yang mengalami fomo ini?”. Narasumber I mengatakan: “Kalau dibilang fomo terhadap sebuah tren saya engga terlalu cemas namun ada beberapa tren Tiktok khususnya saya selalu ingin melihat

dan mengikuti. Kalau dari segi fashion kadang saya tertarik tergantung fashionnya kalau bagus kadang saya pengen harus beli gitu. Rasa cemas ketika tidak melihat itu ada ya ketika saya gak lihat sehari misalnya Tiktok. Kalau dibilang fomo ya lumayan sedikit fomo”. Kemudian narasumber II mengatakan: “Untuk dikatakan fomo saya gak terlalu fomo namun ketika ada tren masih suka ikut seperti tren *dance* Tiktok atau buat *a day in my life*, kalau dari segi fashion sendiri juga tidak terlalu cuma kalau ada yang baru dan keren masih bisa di tahan, kalau makanan juga seperti itu masih sering ngikut tetapi engga samapai yang berlebihan. Untuk dibilang sering memandingkan diri tidak dengan orang lain, terkadang iya tapi masih bisa di kontrol. Kita hidup semampunya kita aja”.

Selanjutnya narasumber III mengatakan: “Kalau dikatakan fomo tidak terlalu ya tapi terkadang masih suka melihat-melihat saja konten yang ada di media sosial. Untuk mengikuti beberapa tren seperti tren fashion muslimah suka beli, dari segi makanan sesekali saja tidak sampai harus selalu mengikuti. Kalau ditanya sering tidak membandingkan diri dengan orang lain kadang iya saya jadikan untuk motivasi supaya suatu saat nanti bisa seperti dia dalam hal yang positif”. Dilain itu narasumber IV mengatakan: “Kalau saya pribadi tidak fomoan banget ya jadi kalau ada tren saya dapat misalnya di Tiktok atau Instagram atau taunya dari orang lain. Kalau ngikut kadang-kadang aja lebih takut tidak tau informasi misalnya artis atau idola saya gitu jadi masih suka ngikut kalau gatau juga rasanya kepo sih terus taunya dari temen. Kalau dari tren lain suka ngikut juga misal tren Tiktok dan banyak ngerekomendasiin pengen nyoba deh, kalau fashion juga pengen ngikut terus, tapi aku tetap sesuai budget juga”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Iya sih saya

orangnya fomoan karena suka banget liat tren-tren di Tiktok, Instagram dan lainnya misalnya kalau di Instagram ada beberapa fitur yang baru dan selalu pengen buat kita ih baru nih pengen ikutan biar seperti orang lain. Terus tren Tiktok yang paling saya suka dance sih, kalau dari segi fashion saya gak terlalu ngikut, kalau tren makanan sesekali pengen nyoba beli. Ya gitu timbul fikiran pengen terus ikut, selalu liat instastory temen jadi pengen ikutan”.

Setelah itu peneliti melanjutkan pertanyaan selanjutnya, “Apakah narasumber termasuk salah satu orang yang suka sekali mengikuti tren baik itu dari tren fashion, gaya hidup, makanan atau lainnya?”. Narasumber I mengatakan: “Ya lumayan suka ya karena setiap hari saya lihat oh ini baru nih harus coba misalnya dance tiktok, fashion juga kalau ada *style* yang bagus pengen ikut, makanan baru pengen nyobain gitu.”. Kemudian narasumber II mengatakan: “Lumayan suka namun masih dalam batasan yang wajar”. Dilain itu narasumber III mengatakan: “Suka sekali tidak, tetapi hanya mengikuti beberapa saja seperti tren fashion. Saya mengambil referensi baju dari media sosial yang sedang *hype*”. Selanjutnya narasumber IV mengatakan: “Gak sampai yang tergilagila tapi terbilang sering aja masih terkontrol gitu”. Selain itu narasumber V mengatakan “Iya saya senang mengikuti tren yang ada di media sosial”.

Peneliti melanjutkan kembali pertanyaan berikutnya, “Jika narasumber termasuk salah satu orang yang mengalami fomo, apakah fomo ini sangat berdampak buruk dan mengganggu keseharian narasumber?”. Narasumber I mengatakan: “Menurut saya iya karena fomo ini bisa membuat kita merasa harus selalu ikut nih terus menerus jadi kadang ngerasa sih kok ngeliatin handphone terus

apalagi tiap malem sampai begadang nonton Tiktok”. Dilain itu narasumber II mengatakan: “Iya sih terkadang jadwal saya yang udah buat *to do list* tapi sering keganggu lebih main handphone. Terus malem sering begadag juga buat *scrolling* Tiktok sampai ngantuk”. Selanjutnya narasumber III mengatakan: “Iya sangat buruk bagi saya terkadang melihat media sosial terus menerus seperti nguras tenaga sih kadang saya sampai kenapa ya megang handphone terus apa sih yang dicari. Kadang saya berusaha juga sih mengurangi penggunaan”. Kemudian narasumber IV mengatakan: “Iya keganggu banget buat saya juga, lebih sering buka hp lupa waktu”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Kalau semuran saya paling itu sih saya tiap malam jadi sering *scroll* Tiktok. Instagram juga kaya gini nih di jam sekolah kosong ya saya liat-liat medsos kadang tidak ada teman juga tidak masalah. Jam tidur juga kadang saya pakai buat main hp sampai jam 12 baru tidur sampai disekolah ngantuk. Kadang saya merasa udah berlebihan sih dalam meggunakan media sosial”.

Setelah itu peneliti bertanya kembali, “Sebagai pengguna media sosial bagaimana sikap narasumber menghadapi berbagai informasi, tren yang ada di media sosial?”. Narasumber I mengatakan: “Kalau saya sih diminimalisir aja kalau emang baik ya diikuti kalau engga dan sampai membuat stress lebih baik tidak usah diikuti”. Dilain itu narasumber II mengatakan: “Untuk segala hal yang ada di media sosial sih saya menerima aja segala hal kalau misalkan ada hal baru tidak usah maksa diri untuk ikut kalau gak bisa diikuti yaudah”. Selanjutnya narasumber III mengatakan: “Sikap saya dalam menghadapinya sebagai pengguna media sosial saya harus menyikapi tren itu dengan oh begini kalau saya mampu mengikutinya

tidak apa-apa selagi positif kalau udah diluar dari kemampuan saya, saya gak mau ngikuti dan bakal ngerugiin diri saya”. Kemudian narasumber IV mengatakan: “Kalau saya pribadi ya, kalau menurut saya itu penting dan berguna bagi keseharian saya pasti saya ikuti tapi kalau gak terlalu penting cukup tau aja gitu”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Sikapnya biasa aja sih kalau saya suka saya ikuti kalau engga yaudah gak usah diikuti”.

Selanjutnya peneliti melanjutkan pertanyaan selanjutnya, “Apakah narasumber salah satu orang yang mengabaikan segala terpaan dari media sosial?”. Narasumber I mengatakan: “Untuk pribadi saya tidak sepenuhnya mengabarkan karena masih terbilang sering mengikuti tren atau apapun di media sosial”. Dilain itu Narasumber II mengatakan: “Kalau mengabaikan enggak ya kalau terlalu mengikuti kali juga engga”. Selanjutnya narasumber III mengatakan: “Tidak sepenuhnya mengabaikan namun masih memilah terpaannya kalau baik saya ikuti kalau tidak gak usah diikuti”. Dilain itu narasumber IV mengatakan: “Kalau informasi yang hoax dan belum pasti kebenarannya misalnya saya gak ikuti tapi kalau tren-tren gitu pengen ikutan sih tapi gak semuanya. Misalnya tren *jedag-jedug* Tiktok”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Tergantung informasi atau tren apa gitu kalau emang menarik saya ikuti kalau engga saya gak ikuti banget”.

Kemudian peneliti melanjutkan pertanyaan selanjutnya, “Ketika narasumber menggunakan dan melihat segala informasi atau tren yang ada di media sosial bagaimana sensasi yang narasumber rasakan?”. Narasumber I mengatakan: “Sensasinya sebenarnya biasa saja tetapi kalau ada sesuatu yang menarik pastinya penasaran misalnya seperti makanan yang baru nih gimana ya rasanya pengen

nyobain ada rasa tertarik dan penasaran sih”. Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Saat melihat media sosial dan tren yang ada saat ini ada rasa tertarik sih jadi kita tau apa yang lagi viral dan kita jadi tau informasi apa yang baik dan yang buruk juga”. Kemudian narasumber III mengatakan: “Kadang biasa saja, kadang tertarik juga juga tergantung apa isinya. Kalau kontennya mengedukasi atau hal yang saya suka tertarik gitu”. Dilain itu narasumber IV mengatakan: “Untuk sensasi yang saya rasakan melihat tren itu tergantung mood saya kadang saya merasakan sensasi yang tertarik, kepo misalnya seperti tren yang estetis di Tiktok, tren yang sekarang lagi hype di Instagram *Anonymyous* tergantung dari apa trennya gitu”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Sensasi dalam melihat segala tren kadang biasa saja kadang tertarik dan penasaran tergantung apa konten dan trennya sih. Saya juga suka sih beli barang-barang lucu yang direkomendasiin Tiktok padahal gak penting karena penasaran”.

Setelah itu peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya, “Sebagai pengguna media sosial bagaimana persepsi diri narasumber terhadap segala tren dan informasi di media sosial sebaiknya diikuti terus menerus atau perlu adanya pembatasan dalam penggunaan media sosial?”. Narasumber I mengatakan: “Kalau saya sih sebaiknya dalam penggunaan secukupnya kalau memang butuh ya diikuti kalau enggak tidak usah terlalu gitu dan perlu sih adanya pembatasan dalam penggunaan biar kita juga bisa mengontrol diri kita agar tidak cemas dalam bermain media sosial”. Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Enggak, kalau kita gak bisa ngikuti ya jangan diikuti, saya mengikuti beberapa tren misalnya ya saya sesuaikan waktu, kondisi, dan budget sih. Tapi lebih baik tidak usah diikuti”.

Kemudian narasumber III mengatakan: “Lebih baik gak usah diikuti karena berbagai tren banyak yang gak bagus sih menurut saya seperti tren joget-joget Tiktok, tapi kalau trennya bagus untuk diri saya sebagai hal yang mengedukasi atau hal yang saya sukai dan mampu gapapa. Dan menurut saya perlu sekali ya membuat batasan dan penggunaannya karena kalau tidak dibatasi kita akan selalu pengen tau gitu apa yang ada di media sosial dan membuat kita juga gak tenang”. Dilain itu narasumber IV mengatakan: “Kalau trennya aman dan bisa disesuaikan pasti diikuti tapi perlu adanya kontrol lah dalam mengikuti dan menggunakan medsos”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Sebagai orang yang termasuk sering melihat tren dan mengikutinya sebaiknya sih engga ya, misalnya kita mau ikuti fashion tapi ekonomi kita gak mencukupi mending gak usah terlalu mengikuti. Dan iya harus ada pembatasan dalam penggunaan media sosial.

Peneliti kemudian bertanya kembali, “Menurut pengalaman dan memori narasumber sebagai pengguna media sosial mungkin banyak diantara teman atau orang lain yang banyak mengikuti tren media sosial tanpa memikirkan diri sendiri bagaimana pendapat narasumber apakah sebagai pembelajaran untuk anda juga agar tidak terlalu mengikuti tren?”. Narasumber I mengatakan: “Iya melihat teman-teman saya sih itu saya jadikan pelajaran dan harusnya kita bergaya sesuai kebutuhan jadi secukupnya aja gak usah berlebihan ya biasa-biasa saja”. Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Kalau melihat teman saya sih melihatnya karena orang beda-beda dan sifat bawaannya seperti itu tapi saya kesel sih ketika ada teman yang sebenarnya tidak mampu tapi memaksakan untuk mengikuti tren

memaksa orang tuanya untuk membeli segala hal yang lagi viral. Untuk dijadikan pembelajaran diri iya sih supaya sadar juga gak baik seperti itu”.

Kemudian narasumber III mengatakan: “Ya saya punya temen sekelas sih yang suka beli barang-barang K-pop atau idolanya dan sering minta sama orang tua dan kalau ada hal yang baru tentang idolanya dia beli misalnya kaya baju, kartu gambar idolanya. Bagi saya itu gak terlalu penting ya dan saja jadikan pembelajaran buat diri saya karena lebih baik uang yang dikasih orang tua di tabung membeli hal yang lebih berguna”. Dilain itu narasumber IV mengatakan: “Iya sih banyak teman-teman saya yang diluar sekolah sih tepatnya demi mengikuti tren misakan hp Iphone tapi lebih milih kredit dan pakai paylater dan tidak mikirin kehidupannya kedepan gimana gitu jadi pembelajaran sih gak mau ngikuti tren demi dianggap keren sama orang lain gak taunya kita kesusahan gitu.” Selain itu narasumber V mengatakan: “Ya karena beberapa teman saya memang ada juga yang sangat suka mengikuti tren. Saya beri nasihat juga kadang dan menjadi pembelajaran buat saya juga sih karena saya termasuk orang yang fomo kan kalau mau ikutin saya lebih baik pilah sih mana yang bisa saya ikuti mana yang engga, mana yang ngerugiin saya mana yang engga. Karena kita harus mikirin jugak karena juga pelajar duit juga dari orang tua gitu.”

Kemudian peneliti bertanya kembali, “Melihat semakin berkembangnya tren dan informasi dan menyebabkan fomo yang dimana kita takut ketinggalan terhadap sesuatu bagaimana cara narasumber berfikir untuk menghindari fomo ini?”. Narasumber I mengatakan: “Nah kalau ada tren yang lagi booming nih ya saya liat aja sih gak usah berlebihan gitu saya berfikirnya toh juga nanti ada teman

yang nyoba dah tau hasilnya.” Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Kalau saya lebih baik mengikuti alur hidup yang biasa saja dan melihat kedepannya bagaimana jangan iya-iya saja untuk ngikuti semua hal yang baru semua mau di coba. Kalau misalkan kita mampu ya gapapa tapi kalau gak bisa yaudah gak usah dipaksa terutama untuk diri sendiri. Saya sering sih bilang ke diri sendiri kayak gak usahla gak penting lagian uangnya bisa kepake buat yang lain gitu kalau aku ngikuti dampak kedepannya gimana gitu”. Kemudian narasumber III mengatakan: “Kita harus bisa mengontrol diri sih, kita tuh biasakan jangan terlalu fokus pada media sosial, sebagai pelajar ya sekarang lebih fokus pada pelajaran aja gitu, tugas-tugas sekolah lebih diutamakan biar mengalihkan perhatian dari media sosial.”

Dilain itu narasumber IV menjawab: “Untuk saya pribadi sebagai remaja cara berfikir untuk menghindari fomo lebih banyak mengendalikan diri, memanage waktu, lebih banyak melakukan kegiatan di dunia nyata, kan gak semuanya ada di hp gitu, dibagi-bagilah waktunya.” Selain itu narasumber V mengatakan: “Kalau berfikir saya balik ke diri saya sendiri saya menganggap tren ini bisa saya gak ya saya ikuti dan bermanfaat atau engga dan saya harus benar-benar sesuaikan sesuai kebutuhan.”

Peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya, “Sebagai pengguna media sosial Instagram dan Tiktok bagaimana pengendalian diri atau kontrol diri yang narasumber lakukan dalam mengatasi atau meminimalisir fomo ini?”. Narasumber I mengatakan: “Kalau saya lebih melakukan pembatasan diri bilang ke diri sendiri misalkan udah tertarik banget saya mikir lagi dampak dari kalau kita ngikuti tren ini gimana, jadi seperti itu saya meminimalisir untuk biar gak fomo kali”.

Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Untuk dalam penggunaan Instagram saya sih menggunakannya ya buat sharing-sharing sama kawan-kawan semua gak harus dijadikan perbandingan diri dengan orang lain buat nge upload kegiatan sehari-hari. Kalau Tiktok ya untuk sekedar scrolling-scrolling aja. Jadi gitu sih saya untuk meminimalisir nya saya membuat penggunaannya ya seperti seharusnya walaupun masih sering ngikut tapi lebih bisa di kontrol”.

Kemudian narasumber III mengatakan: “Untuk pengendalian diri dan kontrol diri saya lebih belajar membatasi penggunaan aja sih dan memfokuskan diri pada hal yang saya ingin capai kaya sekarang sudah mau ujian sekolah, lebih banyak belajar, membaca buku walaupun masih sulit rasanya yang biasanya megang hp, karena saya sendiri merasa megang hp kaya jadi stress gitu liat segala hal di media sosial.” Dilain itu narasumber IV mengatakan: “Kalau saya sehabis sekolah pulang kan capek, lanjut les lagi nih malam kosong tuh tapi saya gunain waktu saya untuk main handphone, nge scroll Tiktok sebentar, lanjut ngerjain tugas kalau bosan liat handphone lagi jadi intinya masih bisa saya kontrol sih.” Selain itu narasumber V mengatakan: “Sebenarnya untuk pengendalian diri dan kontrol diri yang saya lakukan belum baik ya harusnya saya membatasi penggunaan hp, karena sehari saya bisa menggunakan hp selama 7 jam gitu. Tapi kadang saya tetap berusaha untuk gak berlebihan dengan mengikuti tren yang sesuai budget dan keadaan.”

Peneliti kemudian bertanya kembali, “Bagaimana contoh *selfcontrol* yang narasumber lakukan sehari-hari untuk menghindari fomo pada diri sendiri?”. Narasumber I mengatakan: “Misalkan nih keluar hp baru kan pengen tuh mau

nabung nih kan terus ternyata uangnya kepakai mending kalau masih bisa di pakai hpnya ya pake dulu aja yang aja jadi gitu sih. Contoh lain tren Tiktok yang nelfon orang sembarangan lebih bilang ke diri sendiri gak semua orang bisa di telfon sembarangan hanya karena mau ikuti tren”. Selanjutnya narasumber II mengatakan: “Contohnya, kalau misalkan ada sebuah tren saya gini sih bilang ke diri sendiri ini gak bisa diikuti. Kesemua hal yang bisa buat fomo sih begitu kontrol diri yang saya lakukan. Seperti lebih melakukan pembatasan.

Kemudian narasumber III mengatakan: “Untuk contoh kontrol diri selain memberkan batas diri menggunakan media sosial saya menjadwalkan waktu kosong saya untuk membaca Al-Qur’an, menggunakan media sosial untuk mendengar ceramah misalnya dari Tiktok jadi terkontrol juga dari situ daripada ngikut tren-tren yang kurang jelas”. Dilain itu narasumber IV mengatakan: “Kalau saya lebih mengutamakan tugas sekolah, melakukan kegiatan pokok dulu nanti bisa main hp lagi jadi otomatis saya bisa mengontrol diri untuk gak terlalu fomoan gitu”. Selain itu narasumber V mengatakan: “Jujur saya belum bisa mengendalikan diri saya jadi kadang bingung masih suka ngikut-ngikut tren gitu.”

4.2 Pembahasan

Setelah melakukan wawancara dengan 5 narasumber. Peneliti dapat melakukan penjabaran pembahasan dari hasil penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan dengan siswi kelas 11 dan 12 sebagai subjek penelitian sebagai berikut. Pada pembahasan mengenai pertanyaan apakah media sosial saat ini banyak memberikan informasi secara positif atau malah sebaliknya dari jawaban narasumber menunjukkan bahwa saat ini informasi yang disajikan dalam media

sosial adalah negatif dan banyak memberikan konten yang belum tentu kebenarannya.

Kemudian pada pembahasan mengenai apakah isi media sosial saat ini lebih dari apa yang kita butuhkan para narasumber setuju bahwa isi dari media sosial saat ini lebih dari apa yang seharusnya kita ketahui, banyaknya atau melebihnya informasi yang tersebar membuat kita sebagai pengguna media sosial dapat melihat konten-konten yang tidak seharusnya kita lihat. Pada pembahasan berikutnya apakah para narasumber mengetahui apa itu Fomo (*Fear of Missing Out*) dan apakah para narasumber merupakan orang atau pihak yang mengalami fomo ini. Dari jawaban para narasumber 4 diantaranya mengalami fomo ini namun masih pada batas yang wajar dan masih terkontrol. Dan 1 diantara narasumber sangat benar-benar mengalami fomo ini dan ingin selalu terhubung dan mengikuti segala tren yang baru misalnya *dance*, makanan, *fashion* dan lainnya.

Pada pembahasan berikutnya mengenai apakah narasumber sangat menyukai segala tren baik *fashion*, makanan, gaya hidup dan lainnya. Jawaban dari narasumber sangat beragam dalam pembahasan ini. Beberapa narasumber menyukai untuk mengikuti berbagai tren tapi sesuai dengan apa yang mereka sukai dan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi. Dari jawaban dari sumber ada yang sangat menyukai tren *dance* Tiktok, tren *fashion* muslimah, tren informasi idolanya serta tren makanan yang sedang *hype*.

Kemudian pada pembahasan berikutnya mengenai apakah fomo sangat berdampak buruk dan mengganggu keseharian para narasumber. Jawaban dari

narasumber sangat setuju beberapa diantaranya mereka sering mengecek handphone, terganggunya kegiatan yang sudah dijadwalkan, adanya kekhawatiran jika tidak mengecek apa yang sedang terjadi, bangun tidur langsung mengecek handphone, sering begadang untuk mengecek beberapa aplikasi seperti *scrolling* Tiktok dan Instagram. Hal ini berkaitan dengan teori yang mendeskripsikan fomo (*Fear of Missing Out*) penelitian sebelumnya yakni Przybylski, dkk mengatakan bahwa fomo hanya memiliki satu dimensi yaitu keadaan yang menggambarkan perasaan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dimiliki individu saat ketidakhadiran dirinya dalam suatu kejadian, pengalaman dan percakapan yang terjadi dilingkungan sosial yang luas.

Pembahasan selanjutnya mengenai sikap yang narasumber lakukan dalam menghadapi berbagai informasi dan tren yang ada di media sosial. Jawaban dari informan dalam hal ini cukup beragam yakni mengurangi penggunaan handphone dan media sosial karena menurut mereka hal yang menjadi pemicu untuk selalu melihat konten-konten di media sosial adalah ketika tingginya intensitas dalam penggunaan handphone setiap harinya. Selain itu beberapa narasumber lain juga mengatakan untuk menerima saja segala informasi dan tren yang ada namun tetap batas yang wajar jika kita mampu mengikutinya tidak apa-apa untuk mengikuti tren tetapi jika tidak mampu mereka mengatakan bahwa tidak usah mengikuti tren yang belum tentu manfaatnya apa untuk pribadi.

Berikutnya pada pembahasan mengenai apakah para narasumber mengabaikan segala terpaan di media sosial. Dari kelima narasumber mengatakan bahwa mereka tidak sepenuhnya mengabaikan segala terpaan yang ada di media

sosial. Mereka mengatakan tetap mengikuti namun tetap memilah juga mana informasi yang menarik dan bermanfaat mana yang tidak, tergantung dari informasi yang disajikan di media sosial seperti apa.

Kemudian pada pembahasan berikutnya mengenai bagaimana sensasi yang narasumber rasakan saat melihat segala informasi atau tren yang ada di media sosial. Dalam pembahasan ini hampir seluruh dari narasumber mengatakan hal yang sama yakni merasakan sensasi tertarik dan penasaran saat melihat informasi dan tren yang ada di media sosial. Hal ini berkaitan dengan proses atau sistem dari teori komunikasi intrapersonal yang dikemukakan oleh (Rakhmat, 1996:48-49) dalam pengelolaan informasi dalam diri melalui tahap yang pertama yakni sensasi fungsi alat indera dalam menerima informasi dari lingkungan. Alat indera manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya, memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan untuk berinteraksi dengan dunianya. Saat melihat informasi atau tren mereka mengatakan ada rasa ingin tau, ingin mencoba dan merasakan seperti misalnya ada tren makanan baru, dance Tiktok dan ingin mengetahui informasi yang sedang hangat dibicarakan. Selain tertarik narasumber juga mengatakan ada sensasi yang biasa saja tidak tertarik sekali ataupun tertarik.

Pada pembahasan berikutnya mengenai bagaimana persepsi narasumber terhadap segala tren apakah perlu diikuti terus menerus atau tidak. Dari jawaban narasumber persepsi pribadi setiap narasumber dalam memaknai hal ini mengatakan bahwa sebaiknya perlu adanya pembatasan dalam penggunaan dan segala tren yang ada di media sosial tidak perlu diikuti terus menerus. Dimana hal ini berkaitan dengan proses atau sistem komunikasi intrapersonal tahap 2 yakni

persepsi dimana persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Selain itu narasumber lain mengatakan bahwa dalam persepsi mereka dalam mengikuti tren sebaiknya melihat keadaan pribadi baik dari segi ekonomi, keadaan diri sendiri dan dampaknya kedepan jika mengikuti tren yang tidak menguntungkan diri.

Setelah itu pembahasan selanjutnya mengenai bagaimana pengalaman dan memori narasumber melihat banyaknya teman yang mengikuti tren tanpa memikirkan dirinya sendiri. Dalam hal ini seluruh jawaban dari narasumber hampir sama yakni dalam memori tiap narasumber memiliki pengalaman mempunyai teman-teman yang suka sekali mengikuti sebuah tren tanpa memikirkan keadaan dirinya. Dimana seorang pelajar yang belum memiliki penghasilan, tentu mereka mendapatkan uang dari orang tua mereka namun uangnya dipergunakan untuk mengikuti tren-tren yang tidak bermanfaat sekali untuk layaknya seorang remaja. Takut ketinggalan dan ingin dianggap keren pengalaman dari beberapa narasumber mengatakan banyak diantara teman mereka yang seperti itu misalnya membeli barang-barang K-pop atau idola mereka.

Selain itu tren untuk memiliki hp yang canggih atau terbaru sampai melakukan peminjaman online tanpa mengetahui akibat dari ketika kita tidak bisa membayar. Memori merupakan tahap ketiga dari proses komunikasi intrapersonal dimana memori adalah sistem yang berstruktur dan menyebabkan organisme dapat merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing/mengontrol perilakunya. Dari pembahasan tersebut para narasumber

telah melakukan proses komunikasi intrapersonal memori dengan baik dimana mereka mendapatkan pembelajaran dan bisa mengontrol diri untuk tidak menjadi orang yang fomo.

Kemudian pada pembahasan berikutnya mengenai bagaimana cara berfikir narasumber untuk menghindari segala hal yang menyebabkan fomo. Dalam hal ini narasumber cukup beragam dalam memberikan jawaban cara berfikir untuk menghindari fomo beberapa narasumber mengatakan untuk tidak perlu berlebihan terhadap suatu tren yang sedang viral cukup dilihat saja karena cara kita berfikirilah yang dapat meminimalisir fomo yang dapat membuat kita ketakutan, cemas kalau tidak mengikuti sesuatu yang ada dimedia sosial. Hal ini juga berkaitan dengan tahap komunikasi intrapersonal yang terakhir yakni berfikir. Berfikir adalah suatu proses yang mempengaruhi penafsiran kita terhadap stimuli. Dalam berfikir kita akan melibatkan semua proses yang disebut dengan: sensasi, berfikir dan memori. Saat berfikir maka memerlukan penggunaan lambang, visual, atau grafis.

Selain itu proses berfikir dari narasumber lain mengatakan bahwa selayaknya seorang pelajar lebih mengutamakan hal pokok yang harus mereka lakukan yakni belajar dan mengerjakan tugas. Selain itu salah satu narasumber mengatakan dengan semua konten yang ada dimedia sosial dan tidak akan ada habisnya dan dapat menyebabkan fomo adalah dengan banyak membaca Al-Qur'an dan dapat mengalihkan perhatian dan tidak terfokus hanya melihat media sosial. Dan berfikir sebelum mengikuti sebuah tren apakah itu bermanfaat bagi diri sendiri atau malah merugikan.

Pada pembahasan selanjutnya mengenai bagaimana pengendalian diri atau kontrol diri yang narasumber lakukan untuk mengatasi atau meminimalisir fomo. Dalam kontrol diri pada pembahasan ini jawaban dari narasumber sangat beragam. Kontrol diri yang narasumber lakukan adalah melakukan kegiatan pembatasan dalam diri mengatakan pada diri sendiri jika ingin sekali rasanya mengikuti sebuah tren untuk tidak mengikutinya memikirkan diri sendiri dan dampak dari tren itu apa. Selanjutnya narasumber lain lebih menggunakan aplikasi-aplikasi yang menyebabkan untuk selalu melihat dan mengikuti seperti Tiktok dan Instagram digunakan sebagai mana mestinya, Instagram hanya digunakan untuk share kegiatan sehari-hari, berteman dan sebagainya. Bukan untuk aplikasi yang dapat menyebabkan rasa iri dan minder dengan orang lain. Tiktok digunakan sebagai aplikasi hiburan dan melihat konten positif hal itu dapat mengontrol diri narasumber untuk menghindari fomo yang dimana fomo bisa timbul dari tingginya intensitas dalam melihat media sosial. Selain pembatasan diri dari melihat media sosial, kontrol diri yang narasumber lakukan lebih banyak melakukan kegiatan belajar.

Setelah itu pembahasan selanjutnya mengenai bagaimana contoh kontrol diri yang narasumber lakukan untuk menghindari fomo pada diri sendiri. Contoh kontrol diri yang dilakukan narasumber misalnya handphone terbaru rilis dan ada keinginan untuk membeli dan menabung namun uangnya tidak cukup narasumber memilih untuk mensyukuri handphone yang ada. Selain itu tren yang ada di Tiktok menelfon orang lain tanpa adanya izin melakukan penyadaran pada diri bahwa tren tersebut berdampak buruk dan mengganggu orang lain. Narasumber selanjutnya mengatakan bahwa kontrol diri yang dilakukan lebih berkomunikasi pada diri

sendiri bahwa sebuah tren tidak bisa diikuti harus disesuaikan sama kondisi dan keadaan.

Hal ini berkaitan dengan teori kontrol diri yang dikemukakan oleh (Farid 2014) yang mengatakan bahwa kontrol diri bisa diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Dari pembahasan bagaimana kontrol diri yang para narasumber lakukan untuk mengatasi atau meminimalisir fomo, narasumber sudah melakukan kontrol diri yang baik.

Contoh kontrol diri lain yang para narasumber lakukan adalah memberikan pembatasan diri menggunakan media sosial sewajarnya, menjadwalkan waktu kosong untuk membaca Al-Qur'an mendengar ceramah melalui aplikasi Tiktok tidak melihat konten-konten yang dapat membuat pikiran ingin selalu mengikuti takut ketinggalan dan pengen dianggap trendi. Selain itu para narasumber juga melakukan kontrol diri untuk mengatasi fomo dengan mengutamakan belajar dan menjadwalkan kapan bisa bermain handphone kembali. Namun sebagai seorang remaja yang masih belum stabil dalam melakukan kontrol pada diri sendiri salah satu narasumber mengatakan belum bisa melakukan kontrol diri dengan baik dimana ia masih sering mengikuti tren tanpa memikirkan dirinya sendiri namun ia tetap berusaha untuk melakukan pengontrolan diri agar tidak terlalu menjadi orang yang takut akan ketinggalan moment, informasi, tren dan lainnya.

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan mengenai Analisis Komunikasi Intrapersonal dan Kontrol Diri Pengguna Media Sosial dalam Mengatasi Fomo (*Fear of Missing Out*) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan dengan melihat hasil penelitian dilapangan yang berupa pengamatan dan wawancara, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Komunikasi intrapersonal yang dilakukan para narasumber sudah cukup baik dimana pengelolaan informasi yang dilakukan dalam diri sendiri yang narasumber lakukan seperti melakukan pengendalian diri, pembatasan terhadap media sosial, cara berfikir, persepsi narasumber tentang dampak buruknya fomo jika tidak bisa diatasi dengan benar.
2. Para narasumber sudah melakukan kontrol diri yang baik untuk mengatasi fomo dimana kontrol diri sebagai aktivitas pengendalian perilaku dimana tergambar dari hal yang narasumber lakukan seperti melakukan pembatasan terhadap media sosial, melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat dan menahan diri untuk tidak terlalu mengikuti tren yang menyebabkan fomo. Namun 1 dari kelima narasumber belum bisa melakukan kontrol diri yang baik.
3. Kelima narasumber mengakui termasuk individu yang mengalami Fomo (*Fear of Missing Out*). Hal ini dibuktikan dengan pernyataan narasumber yang menggambarkan perilaku dan kebiasaan yang menyebabkan fomo

seperti tingginya intensitas dalam penggunaan handphone, seringnya melihat konten di media sosial dan ada rasa ketertarikan ingin selalu mengikutinya, terganggunya jam tidur dan terganggunya jadwal harian yang telah ditentukan sebelumnya.

5.2 Saran

1. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah bahan referensi bagi masyarakat. Dimana membuktikan bahwa komunikasi intrapersonal dan kontrol diri yang baik dalam diri individu bisa mengatasi atau meminimalisir fomo yang berdampak buruk bagi kehidupan jika tidak bisa dikontrol atau diatasi.
2. Kepada pengguna media sosial harus lebih merealisasikan komunikasi intrapersonal dan kontrol diri untuk meminimalisir terpapar segala konten di media sosial yang dapat menyebabkan fomo.
3. Dan sebaiknya para pengguna media sosial sebaiknya mengurangi kegiatan melihat konten di media sosial yang dapat memicu rasa ketertarikan yang berlebih dan membuat dampak negatif pada kegiatan sehari-hari.

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. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Eugenio-Vela, J. D. S. (2014). Approaches to the study of individual – landscape interaction as an evocation of intrapersonal communication. *Convergencia*, 21(64), 13–38. <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v21n64/v21n64a1.pdf>
- Farid, M. (2014). *jurnal KD 1*. 3(02), 126–129.
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Furchan, A. (1992). *Pengantar Metode Kualitatif*. Usaha Nasional.
- Harahap, M. A., & Susri Adeni. (2020). Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2), 13–23.
- Hidayat, F. P., & Ginting, R. (2018). Literasi Media Terhadap Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa di Kota Medan. *Prosiding Konferensi Nasional Ke- 8 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah (APPPTMA)*, 1–5. https://journal.uny.ac.id/index.php/informasi/article/view/17235/pdf_1
- Hidayat, F. P., & Lubis, F. H. (2021). Literasi Media Dalam Menangkal Radikalisme Pada Siswa. *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 31–41. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v5i1.5564>
- Hurlock, E. . (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Ikhsan, A. M. (2013). *Pengendalian Diri (Self Control) - Garasi Keabadian*. 1–11..
- Mulyana, D. (2007). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2016). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- 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>

- Rahmani, T. (2016). Penggunaan Media Sosial sebagai Penguasaan Dasar-dasar Fotografi Ponsel. *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*, 1–68. http://digilib.uin-suka.ac.id/22193/2/12730017_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- Rakhmat, J. (1996). *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Shabnoor Siddiqui, T. S. (2006). Establishing an innovative new learning environment to foster industry links in higher education. *DS 38: Proceedings of E and DPE 2006, the 8th International Conference on Engineering and Product Design Education*, 5(2), 207–212.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif Dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Unimed. *Jurnal Interaksi*, 2(1), 61–84.
- Vernia, D. M. (2017). Optimalisasi Media Sosial Sebagai Sarana Promosi Bisnis Online Bagi Ibu Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perekonomian Keluarga. *Jurnal ISBN 978-602-50181-0-7*, 1(2), 105–118. <http://journal.stkipnurulhuda.ac.id/index.php/utility/article/view/71>
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). Self-control And Perceived Behavioral Control: An Examination Of College Student Drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4(1990), 108–134. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc5&NEWS=N&AN=2008-11364-004>
- Yani, W. O. N. (2018). Komunikasi Intrapribadi Dalam Membentuk Sikap Percaya Diri Melalui Neuro Linguistic Programming Intrapersonal Communication In Forming The Attitude Of Confidence Through Neuro Linguistic Programming. *Dialektika*, 5(2), 124–135.

DOKUMENTASI



**Narasumber I
(Bunga Nazwa)**



**Narasumber II
(Audina Azzahra)**



Narasumber III
(Nazwa Syifa)



Narasumber IV
(Beby Ariani)



Narasumber V
(Nazwa Febiola)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019
Pusat Administrasi : Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Tel. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (0610) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> fisip@umsu.ac.id [umsamedan](https://www.facebook.com/umsamedan) [umsamedan](https://www.instagram.com/umsamedan) [umsamedan](https://www.youtube.com/umsamedan) [umsamedan](https://www.tiktok.com/umsamedan)

Sk-1

**PERMOHONAN PERSETUJUAN
JUDUL SKRIPSI**

Kepada Yth.
Bapak/Ibu
Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi
FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 04 November 2022

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama lengkap : Deny Trinita
N P M : 1903110259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Tabungan sks : 127 sks, IP Kumulatif 3,71

Mengajukan permohonan persetujuan judul skripsi :

No	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Analisis Komunikasi Intrapersonal dan Kontrol Diri Pengguna Media Sosial Dalam Mengatasi Fear of Missing Out	✓ 04/11-2022
2	Analisis Strategi Komunikasi Pemasaran "Pat Bing Soo" di Media Sosial Dalam Menarik Konsumen dengan Konsep Makanan Korea	
3	Analisis Persepsi Komunikasi Masyarakat Terhadap Kebijakan Dikenakannya Tarif Bus MetroDeli Medan Pada 31 Oktober 2022	

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Tanda bukti lunas beban SPP tahap berjalan;
2. Daftar Kemajuan Akademik / Transkrip Nilai Sementara yang disahkan oleh Dekan.

Demikianlah permohonan Saya, atas pemeriksaan dan persetujuan Bapak/Ibu, Saya ucapkan terima kasih. *Wassalam.*

Rekomendasi Ketua Program Studi:
Diteruskan kepada Dekan untuk
Penetapan Judul dan Pembimbing.

011.19.311

Medan, tgl 04 November 2022

Ketua,

(Akhyar Ansohri, S.Sos. M.I.Kom)
NIDN: 0127048401

Pemohon

(Deny Trinita)

Dosen Pembimbing yang ditunjuk
Program Studi Ilmu Komunikasi

(Dr. Abrar Adhani)



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> fisip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Sk-2

SURAT PENETAPAN JUDUL SKRIPSI
DAN PEMBIMBING
Nomor : 1626/SK/II.3.AU/UMSU-03/F/2022

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Nomor : 1231/SK/II.3-AU/UMSU-03/F/2021 Tanggal 19 Rabiul Awal 1443H/26 Oktober 2021 M dan Rekomendasi Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi tertanggal : **04 November 2022**, dengan ini menetapkan judul skripsi dan pembimbing penulisan untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa : **DENY TRINITA**
N P M : 1903110259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Semester : VII (Tujuh) Tahun Akademik 2022/2023
Judul Skripsi : **ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN KONTROL DIRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL DALAM MENGATASI *FEAR OF MISSING OUT***
Pembimbing : **Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos., M.I.Kom.**

Dengan demikian telah diizinkan menulis skripsi, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulisan skripsi harus memenuhi prosedur dan tahapan sesuai dengan buku pedoman penulisan skripsi FISIP UMSU sebagaimana tertuang di dalam Surat Keputusan Dekan FISIP UMSU Nomor: 1231/SK/II.3-AU/UMSU-03/F/2021 Tanggal 19 Rabiul Awal 1443H/26 Oktober 2021 M.
2. Sesuai dengan nomor terdaftar di Program Studi Ilmu Komunikasi: 011.19.311 tahun 2022.
3. Penetapan judul skripsi dan pembimbing ini dan naskah skripsi dinyatakan batal apabila tidak selesai sebelum masa kadaluarsa atau bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Masa Kadaluarsa tanggal: 04 November 2023.

Ditetapkan di Medan,
Pada Tanggal, 09 Rabiul Akhir 1444 H
04 November 2022 M

Dekan,



Dr. ARIFIN SALEH, S.Sos., MSP.
NIDN. 0030017402





UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6624567 - (061) 6610450 Ext. 200-201 Fax. (061) 6625474
Website : <http://www.umsu.ac.id> E-mail : rektor@umsu.ac.id

Sk-3

PERMOHONAN
SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Kepada Yth.
Bapak Dekan FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 27 Desember 2022

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama lengkap : Denny Trinita
N P M : 1603110259
Jurusan : Ilmu Komunikasi

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Skripsi yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul Skripsi dan Pembimbing Nomor 1626/SK/II.3/UMSU-03/F/2022 tanggal 04 November 2022 dengan judul sebagai berikut :

Analisis Komunikasi Intrapersonal dan kontrol diri Pengguna Media Sosial Dalam Mengatasi Fear of Missing Out

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Surat Penetapan Judul Skripsi (SK - 1);
2. Surat Penetapan Pembimbing (SK-2);
3. DKAM yang telah disahkan;
4. Kartu Hasil Studi Semester 1 s/d terakhir ASLI;
5. Tanda Bukti Lunas Beban SPP-tahap berjalan;
6. Tanda Bukti Lunas Biaya Seminar Proposal Skripsi;
7. Proposal Skripsi yang telah disahkan oleh Pembimbing (rangkap - 3)
8. Semua berkas dimasukkan ke dalam MAP warna BIRU.

Demikianlah permohonan saya untuk pengurusan selanjutnya. Atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih. *Wassalam.*

Menyetujui :

Pembimbing

[Signature]
Adhoni Cosmikan

Pemohon,

[Signature]

Denny Trinita

UNDANGAN/PANGGILAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nomor : 1920/UND/1.3.AU/UMSU-03/F/2022

Program Studi : Ilmu Komunikasi
 Hari, Tanggal : Kamis, 29 Desember 2022
 Waktu : 10.00 WIB s.d. selesai
 Tempat : Laboratorium FISIP UMSU
 Penimpin Seminar : FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.



SK-4

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMIMBING	JUDUL PROPOSAL SKRIPSI
16	DENY TRINITA	1903110259	FADHIL PAHLEVI HIDAYAT, S.I.Kom., M.I.Kom.	Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos., M.I.Kom.	ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN KONTROL DIRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL DALAM MENGATASI FEAR OF MISSING OUT
17	MUHAMMAD RAHMAN HABIBI	1903110034	FADHIL PAHLEVI HIDAYAT, S.I.Kom., M.I.Kom.	SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	PERAN KOMUNIKASI ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI DESA BANDAR PULAU KABUPATEN ASHAN
18	MUHAMMAD TAUFIK PRADANA	1603110197	SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	PENGARUH TAYANGAN FILM NGERI-NGERI SEDAP TERHADAP POLA ASUH ANAK DI LINGKUNGAN DESA LAUT DENDANG
19	BOBI SATRIA ARIFANTO	1603111072	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	FADHIL PAHLEVI HIDAYAT, S.I.Kom., M.I.Kom.	EFEKTIVITAS TAYANGAN FILM MIRACLE IN CELL NO. 7 TERHADAP KEPERDULIAN PENYANDANG DISABILITAS DI KECAMATAN MEDAN DENAI
20					



Medan, 03 Rabiul Akhir 1444 H
 27 Desember 2022 M
 Ditandatangani oleh
 DR. ARIEM SALEH, S.Sos., M.S.P.



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila menjawab surat ini, agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Akreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id>

fisip@umsu.ac.id

[umsumedan](https://www.facebook.com/umsumedan)

[umsumedan](https://www.instagram.com/umsumedan)

[umsumedan](https://www.youtube.com/umsumedan)

[umsumedan](https://www.tiktok.com/umsumedan)

Sk-5

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Deny Trinita
N P M : 1903110259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi :

No.	Tanggal	Kegiatan Advis/Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	2/01/2023	Bimbingan Bab I, II, III	J
2.	10/01/2023	Revisi Bab I, II, III	J
3.	22/01/2023	Acc Bab I, II, III	J
4.	2/02/2023	Bimbingan Daftar Wawancara	J
5.	6/02/2023	Acc Daftar Wawancara	J
6.	13/02/2023	Bimbingan Bab IV	J
7.	17/02/2023	Revisi Bab IV	J
8.	10/03/2023	Acc Bab IV dan Bimbingan Bab V	J
9.	17/03/2023	Acc skripsi	J

Medan, 17 Maret2023

Dekan,

Ketua Program Studi,

Pembimbing,

(.....)
NIDN :

(.....)
NIDN :

(ABRAR ADHANI)
NIDN :

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

SK-10

UNDANGAN PANGSILAN UJIAN SKRIPSI
 Nomor : 732/LUND/II.3.AU/UMSU-03/F/2023

Program Studi : Ilmu Komunikasi
 Hari, Tanggal : Rabu, 24 Mei 2023
 Waktu : 08.00 WIB s.d. Selesai
 Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2



UMSU
 Unggul Cerdas Terpercaya



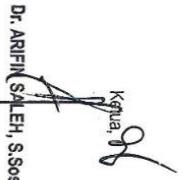
No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	TIM PENGUJI			Judul Skripsi
			PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
6	SYAMROY PUJANGER PULUNGAN	1903110043	Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos, M.I.Kom.	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	Dr. IRWAN SYARI TANJUNG, S.Sos, MAP	STRATEGI KOMUNIKASI PARIWISATA PEMERINTAH DESA BULUH DURI SERDANG BEDAGI DALAM PENCAPAIAN ANUGERAH DESA WISATA 2022
7	DENY TRINITA	1903110259	Dr. IRWAN SYARI TANJUNG, S.Sos, MAP	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos, M.I.Kom.	Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos, M.I.Kom.	ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN KONTROL DIRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL DALAM MENGATASI FEAR OF MISSING OUT
8	MUHAMMAD YANI	1903110214	NURHASANAH NASUTION, S.Sos, M.I.Kom	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	H. TENERMAN, S.Sos, M.I.Kom	MAKNA SIMBOLIK TARI PELEBAT DALAM ACARA PERNIKAHAN SUKU ALAS KABUPATEN ACEH TENGGARA
9	HANI SILVIA	1903110052	NURHASANAH NASUTION, S.Sos, M.I.Kom	FADHIL PAHLEVI HIDAYATI, S.I.Kom., M.I.Kom.	Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos, M.I.Kom.	PERSEPSI MASYARAKAT DESA PATUMBAK KAMPUNG TERHADAP GAYA BUSANA JURILIGA DANGDUT INDONESIA
10	EKA MADYA RAMBE	1903110191	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si.	H. TENERMAN, S.Sos, M.I.Kom	NURHASANAH NASUTION, S.Sos, M.I.Kom	PERSEPTIF KOMUNIKASI PADA TOXIC FRIENDSHIP (STUDI KASUS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PANCA BUDI)

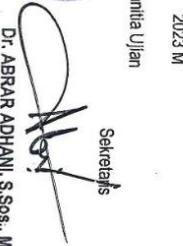
Notulis Sidang :
 1.

Medan, 02 Dzulhaidah 1444 H
 22 Mei 2023 M

Ditandatangani oleh :

 Prof. Dr. MUHAMMAD ARIFIN, SH, M.Hum

Kapua,

 Dr. ARIFIN SALEH, S.Sos., MSP


 Panitia Ujian

 Sekretaris
 Dr. ABRAR ADHANI, S.Sos., M.I.Kom



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN
JALAN WILLEM ISKANDAR No.7B, TELP. (061) 4159623 Fax : (061) 4150057 MEDAN 20222
Website : www.man1medan.sch.id ; Email : info@man1medan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-179 /Ma.1/PP.00.6/02/2023

Berdasarkan surat dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, nomor : 72/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2023 perihal : Penelitian di MAN 1 Medan.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : **REZA FAISAL, S.Pd, M.Pmat**
NIP : 19810801 200501 1 003
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

Dengan ini menerangkan :

Nama : **DENY TRINITA**
NPM : 1903110259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Semester : VII Tahun Akademik 2022/2023

Benar nama diatas telah selesai melaksanakan Penelitian atau Pengambilan Data di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada tanggal 06 Januari s.d 23 Februari 2023 dengan judul "**Analisis Komunikasi Intrapersonal dan Kontrol Diri Pengguna Media Sosial dalam Mengatasi *Fear Of Missing Out***".

Demikian surat keterangan ini diperbuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 28 Februari 2023





UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila menerima surat ini, agar dibacakan
suara dan tanggapinya.

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

PERPUSTAKAAN

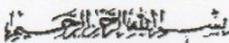
Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Perpustakaan Nasional Republik Indonesia No. 00059/LAP.PT/IX.2018

Pusat Administrasi : Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 66224567

NPP. 1271202D1000603 <http://perpustakaan.umsu.ac.id> perpustakaan@umsu.ac.id perpustakaan_umsu

SURAT KETERANGAN

Nomor : 240 // KET/IL.3-AU/UMSU-P/M/2023



Berdasarkan hasil pemeriksaan data pada Sistem Perpustakaan, maka Kepala Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan ini menerangkan :

Nama : Deny Trinita
NIM : 1903110259
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Jurusan : Ilmu Komunikasi

Telah menyelesaikan segala urusan yang berhubungan dengan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Medan, 18 Sya'ban 1444 H
10 Maret 2023 M

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Kepala UPT Perpustakaan



Muhammad Arifin, S.Pd, M.Pd



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> fisip@umsu.ac.id [f umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 72/KET/IL.3.AU/UMSU-03/F/2023
Lampiran : --
Hal : **Mohon Diberikan izin
Penelitian Mahasiswa**

Medan, 20 Jumadil Akhir 1444 H
13 Januari 2023 M

Kepada Yth : **Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan**
di-

Tempat.

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Teriring salam semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat serta sukses dalam menjalankan segala aktivitas yang telah direncanakan

Untuk memperoleh data dalam penulisan skripsi, kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami:

Nama mahasiswa : **DENY TRINITA**
N P M : 1903110259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Semester : VII (Tujuh) / Tahun Akademik 2022/2023
Judul Skripsi : **ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN KONTROL DIRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL DALAM MENGATASI FEAR OF MISSING OUT**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya memberikan izin penelitian diucapkan terima kasih. Nashrun minallah, wassalamu 'alaikum wr. wb.

Kamis 26 Januari -²⁵ Februari 2023

Dekan,



DR. ARIEN SALEH, S.Sos., MSP.
NIDN. 0030017402



Cc : File.

