



Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Game Roblox Di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau

Rizki Dian Meira Pirdasyah^{1*}, Sawi Sujarwo²,

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Indonesia

Email: rzmeiraa@gmail.com

Abstract. This study aimed to examine the relationship between self-control and Fear of Missing Out (FOMO) among adolescent Roblox game players at SMP Negeri X, Lubuklinggau City. This study employed a quantitative research approach. The study population consisted of 547 students. A non-probability sampling technique, specifically purposive sampling based on predetermined criteria, was used to select 312 eligible participants. The final sample size was determined using the Isaac and Michael formula with a 5% margin of error, resulting in 161 participants as the main research sample, while the remaining 147 participants were involved in a pilot study (tryout) to test the research instruments. Data were collected using a Likert scale through two instruments: the Self-Control Scale and the Fear of Missing Out (FOMO) Scale. Data were analyzed using Simple Linear Regression with SPSS version 20.0 for Windows. The results of the analysis showed a correlation coefficient (R) of 0.407, a coefficient of determination (R Square) of 0.166, and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). These findings indicate a significant relationship between self-control and Fear of Missing Out (FOMO) among adolescent Roblox game players at SMP Negeri X, Lubuklinggau City. Furthermore, self-control contributed 16.6% to the variance in Fear of Missing Out (FOMO), while the remaining 83.4% was influenced by other factors not examined in this study

Keywords: Self-Control; Fear of Missing Out (FOMO); Adolescents; Roblox

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna game roblox di smp negeri x kota lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 547 orang, menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability*, khususnya *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, sehingga diperoleh 312 calon partisipan. Penentuan jumlah sampel utama dilakukan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan 161 partisipan sebagai sampel utama, sedangkan 147 partisipan lainnya digunakan untuk uji coba (*tryout*) instrumen skala. Pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert menggunakan dua alat ukur, yaitu skala Kontrol Diri dan skala *Fear of Missing Out*. Analisis data dilakukan dengan teknik Regresi Sederhana menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20.0 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,407, koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,166, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna game Roblox di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau. Selain itu, kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 16,6% terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO), sedangkan sisanya sebesar 83,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Kontrol Diri; *Fear of Missing Out*; Remaja; Roblox

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara remaja berkomunikasi, memperoleh informasi, dan menghabiskan waktu luang.

Kemajuan teknologi internet yang didukung oleh meningkatnya penggunaan telepon pintar (*smartphone*) telah menjadikan aktivitas digital sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Salah satu bentuk aktivitas digital yang mengalami perkembangan pesat adalah permainan daring (*online game*). Saat ini, permainan daring tidak lagi dipandang hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga berkembang menjadi media interaksi sosial, pembentukan identitas diri, serta ruang bagi remaja untuk memperoleh pengakuan dan membangun hubungan dengan kelompok teman sebaya. Intensitas penggunaan permainan daring yang semakin tinggi menunjukkan bahwa aktivitas tersebut telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja pada era digital. Kondisi ini menjadikan permainan daring sebagai fenomena psikologis yang penting untuk dikaji karena berpotensi memengaruhi perilaku, emosi, maupun proses perkembangan sosial remaja.

Salah satu platform permainan daring yang saat ini memiliki popularitas sangat tinggi di kalangan remaja adalah *Roblox*. Berbeda dengan permainan daring pada umumnya, *Roblox* bukan hanya sebuah permainan tunggal, melainkan sebuah platform berbasis *user-generated content* yang memungkinkan setiap pengguna memainkan sekaligus menciptakan permainan mereka sendiri menggunakan *Roblox Studio*. Platform ini menawarkan ribuan jenis permainan dengan genre yang sangat beragam, seperti *role-play*, simulasi kehidupan, petualangan, simulasi pertanian, *obstacle course*, hingga permainan aksi yang terus berkembang sesuai kreativitas komunitas penggunanya. Selain menyediakan kebebasan dalam bermain, *Roblox* juga memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan kustomisasi avatar, mengumpulkan berbagai *item* virtual, mengikuti *event* musiman, serta berinteraksi secara langsung melalui fitur komunikasi yang tersedia. Karakteristik tersebut menjadikan *Roblox* sebagai platform yang tidak hanya memberikan pengalaman bermain, tetapi juga pengalaman sosial yang kompleks bagi para penggunanya.

Daya tarik *Roblox* semakin meningkat karena platform ini secara rutin menghadirkan pembaruan (*update*), *limited-time event*, hadiah eksklusif, serta berbagai *item* virtual yang hanya tersedia dalam waktu tertentu. Berbagai permainan populer seperti *Brookhaven RP*, *Blox Fruits*, *grow a Garden*, *Dress to Impress*, dan *Adopt Me!* secara berkala menghadirkan konten baru yang mendorong pemain untuk terus mengikuti

perkembangan permainan. Situasi tersebut menyebabkan banyak pemain merasa perlu membuka aplikasi secara berulang agar tidak tertinggal informasi mengenai pembaruan permainan, aktivitas teman, maupun kesempatan memperoleh *item* yang bersifat terbatas. Dengan demikian, keterlibatan pemain dalam *Roblox* tidak hanya dipengaruhi oleh aspek hiburan, tetapi juga oleh kebutuhan untuk mempertahankan keberadaan dan keterlibatan mereka dalam komunitas virtual yang terus berkembang.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, kondisi tersebut dapat dipahami melalui teori perkembangan psikososial Erikson yang menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini individu berusaha membangun identitas diri sekaligus memperoleh penerimaan dari kelompok sosialnya. Hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting sehingga berbagai aktivitas yang dilakukan bersama kelompok memiliki nilai psikologis yang tinggi. Sejalan dengan itu, media digital memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan sosial, dan mempertahankan interaksi dengan teman sebaya. Akibatnya, aktivitas yang berlangsung di dunia digital sering kali dianggap sama pentingnya dengan interaksi di dunia nyata sehingga remaja terdorong untuk terus mengikuti berbagai aktivitas yang sedang dilakukan oleh kelompok sosialnya.

Kondisi tersebut berpotensi memunculkan *Fear of Missing Out (FOMO)*. Menurut Przybylski et al. (2013), *FOMO* merupakan perasaan khawatir bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan sehingga individu memiliki dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial yang sedang berlangsung. Dalam konteks permainan *Roblox*, *FOMO* dapat muncul ketika pemain merasa harus mengikuti *event*, memperoleh *item* terbaru, meningkatkan level permainan, atau bermain bersama teman agar tidak tertinggal dari pemain lainnya. Perasaan takut kehilangan kesempatan tersebut mendorong individu untuk terus memantau perkembangan permainan, membuka aplikasi secara berulang, bahkan mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting. Dengan demikian, *FOMO* tidak hanya ditemukan pada penggunaan media sosial, tetapi juga menjadi fenomena yang relevan dalam penggunaan permainan daring yang memiliki karakteristik sosial yang kuat seperti *Roblox*.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap remaja pengguna *Roblox* di SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau. Hasil

observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan untuk terus mengikuti perkembangan permainan, membicarakan *update* terbaru, membandingkan *item* yang dimiliki dengan teman, serta berusaha memperoleh berbagai *item* yang sedang populer sebelum masa *event* berakhir. Selain itu, beberapa siswa mengaku tetap bermain hingga larut malam agar dapat menyelesaikan target permainan atau mengikuti aktivitas bersama teman. Hasil wawancara terhadap sepuluh remaja pengguna Roblox juga menunjukkan adanya berbagai karakteristik *FOMO*, seperti kecemasan ketika tidak mengetahui aktivitas teman, dorongan untuk terus memantau perkembangan permainan, rasa takut kehilangan pengalaman yang menyenangkan, serta keinginan untuk selalu terhubung dengan kelompok bermainnya.

Temuan tersebut diperkuat melalui penyebaran angket awal terhadap 100 remaja pengguna Roblox. Hasil angket menunjukkan bahwa sebanyak 80% responden merasa cemas apabila tidak mengetahui aktivitas teman-temannya dalam permainan, 76% memiliki keinginan kuat untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial virtual, 74% terdorong untuk selalu mengikuti informasi terbaru mengenai permainan, sedangkan 78% merasa takut kehilangan pengalaman menyenangkan ketika tidak mengikuti *event* tertentu. Tingginya persentase tersebut menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan fenomena yang nyata pada remaja pengguna Roblox dan berpotensi memengaruhi perilaku penggunaan permainan secara berlebihan.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam munculnya *Fear of Missing Out* adalah kontrol diri. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu mengatur waktu, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, mengendalikan impuls, serta membatasi penggunaan media digital secara proporsional. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah terdorong untuk mencari kepuasan sesaat dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk terus mengikuti aktivitas digital. Penjelasan tersebut diperkuat oleh *Strength Model of Self-Control* yang dikemukakan Baumeister dan Vohs, yang menjelaskan bahwa kemampuan kontrol diri dapat mengalami penurunan ketika individu terus-menerus

menggunakan sumber daya psikologisnya untuk menahan berbagai dorongan sehingga menjadi lebih rentan terhadap perilaku impulsif.

Fenomena rendahnya kontrol diri juga ditemukan pada hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti. Sebagian remaja mengaku mengalami kesulitan menghentikan permainan, menunda penyelesaian tugas sekolah, mengurangi waktu istirahat, mengubah jadwal kegiatan agar dapat bermain bersama teman, serta tetap bermain meskipun telah menetapkan batas waktu sebelumnya. Hasil angket awal menunjukkan bahwa 70% responden mengalami kesulitan menahan dorongan bermain, 74% tetap melanjutkan permainan meskipun telah berniat berhenti, 72% mengurangi waktu istirahat karena bermain, 69% lebih memilih bermain dibandingkan belajar, dan 75% mengalami kesulitan mematuhi batas waktu bermain yang telah dibuat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami hambatan dalam mengendalikan perilaku bermain sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan munculnya *Fear of Missing Out*.

Berbagai penelitian terdahulu melaporkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan *Fear of Missing Out*, yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami *FOMO*. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada penggunaan media sosial seperti Instagram, TikTok, atau platform komunikasi digital lainnya. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna *Roblox* masih relatif terbatas, padahal karakteristik *Roblox* berbeda dengan media sosial karena menggabungkan unsur permainan, interaksi sosial, kompetisi, kreativitas, serta sistem penghargaan virtual dalam satu platform. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan terbentuknya dinamika psikologis yang berbeda sehingga memerlukan kajian empiris tersendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa tingginya intensitas penggunaan *Roblox*, kuatnya interaksi sosial dalam permainan, serta rendahnya kemampuan sebagian remaja dalam mengendalikan perilaku bermain berpotensi meningkatkan kecenderungan *Fear of Missing Out*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out*

pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi digital, sekaligus menjadi dasar penyusunan strategi edukasi bagi sekolah, orang tua, dan remaja dalam mengembangkan penggunaan permainan daring secara lebih sehat dan adaptif.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang memenuhi kaidahkaidah metodologis, yakni bersifat konkret atau empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk angka serta dianalisis menggunakan teknik statistik. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner, baik secara langsung maupun melalui media daring. Populasi penelitian berjumlah 312 populasi dengan 161 sampel dijadikan sebagai subjek penelitian. sementara itu, sebanyak 147 siswa lainnya digunakan sebagai sampel *tryout* instrument penelitian. pengambilan teknik pengambilan data menggunakan skala likert dengan alat ukur berupa skala Kontrol Diri dan skala *Fear of Missing Out*. teknik analisis data menggunakan teknik analisis Regresi sederhana dengan bantuan SPSS ver 20.0 *for windows*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskriptif

Variabel	Skor yang diperoleh (empirik)				Skor yang diperoleh (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
Kontrol Diri	152.59	17.682	110	214	162	17.3	56	224
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	143.65	10.932	118	178	148	10	51	204

variabel Kontrol Diri, mean empirik adalah 152.59 dengan standar deviasi sebesar 17.682 Skor hipotetik, yang merupakan estimasi nilai yang diharapkan dalam penelitian, memiliki mean sebesar 162 dan standar deviasi sebesar 17.3. sedangkan Pada variabel *Fear of Missing Out (FOMO)*, mean empirik yang diperoleh adalah 143.65 dengan

standar deviasi sebesar 10.932 sementara itu, mean hipotetik variabel ini memiliki nilai 148 dengan standar deviasi 10.

Perhitungan skor hipotetik dilakukan menggunakan rumus berikut $\sigma = 1/6 (x_{\max} - x_{\min})$ untuk standar deviasi hipotetik. $\sigma = 1/2 (x_{\min} + x_{\max})$ sebagai mean hipotetik. dimana $x_{\max}$ adalah skor maksimum yang mungkin diperoleh subjek, dan $x_{\min}$ adalah skor minimum subjek (Azwar, 2022). deskripsi data hasil penelitian ini digunakan untuk menentukan apakah variabel *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan Kontrol Diri termasuk dalam kategori tinggi atau rendah dengan mengelompokkan skor berdasarkan hasil analisis. Arikunto (2013) menyatakan bahwa subjek diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. skor yang berada pada $X \geq M$ dikategorikan sebagai tinggi, sedangkan skor yang berada pada $X \leq M$ dikategorikan sebagai rendah.

Tabel 2. Kategori *Fear of Missing Out (FOMO)*

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 143.65$	Tinggi	82	50.9%
$X \leq 143.65$	Rendah	79	49.1%
Total		161	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 142 pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau yang disurvei, sebanyak 82 Siswa & Siswi pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (50,9%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FOMO)* tinggi, sementara 79 Siswa & Siswi pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (49,1%) menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out (FOMO)* rendah. dengan demikian, mayoritas Siswa & Siswi pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau cenderung memiliki *Fear of Missing Out (FOMO)* yang Tinggi.

Tabel 3. Kontrol Diri

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 152.59$	Tinggi	78	48.4%
$X \leq 152.59$	Rendah	83	51.6%
Total		161	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 142 Siswa & Siswi remaja pengguna game Roblox di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau yang disurvei, sebanyak 78 Siswa & Siswi remaja pengguna game Roblox di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (48,4%) memiliki tingkat Kontrol Diri tinggi, sementara 84 Siswa & Siswi remaja pengguna game Roblox di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (51,6%) menunjukkan tingkat Kontrol Diri rendah. dengan demikian, mayoritas Siswa & Siswi remaja pengguna game Roblox di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau cenderung memiliki Kontrol Diri yang rendah.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Kontrol Diri	0.845	0.474	Normal
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	0.846	0.472	Normal

Berdasarkan uji normalitas, variabel *Fear of Missing Out (FOMO)* dan Kontrol Diri memiliki nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), yang menunjukkan distribusi normal. variabel Kontrol Diri memiliki $P = 0,845 > 0,05$ dengan $KS-Z = 0.474$ sementara itu variabel *Fear of Missing Out (FOMO)* memiliki $P = 0.846 > 0,05$ dengan $KS-Z = 0.472$ dengan demikian, kedua variabel terdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	F	P	Ket
Kontrol Diri (X) <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> (Y)	31.611	0,000	Linier

Berdasarkan tabel di atas, nilai F adalah koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, dengan nilai F sebesar 31.611 dan P sebesar 0,000. Nilai F yang menggambarkan seberapa linier hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Karena nilai $P = 0,000$ lebih kecil dari 0,05, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara Kontrol Diri (X) dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* (Y).

Tabel. 6 Uji Regresi Sederhana

Variabel	Nilai r	r ²	P	Ket
Kontrol Diri & <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	407	166	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi (r) = 0,407, dan koefisien determinasi (r^2) = 0,166 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berkekuatan sedang antara *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan Kontrol Diri pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau. Karena $p < 0,05$, maka korelasi tersebut dinyatakan signifikan, dan hasil analisis regresi linear sederhana mendukung hipotesis penelitian. Sumbangan efektif Kontrol Diri terhadap *Fear of Missing Out (FOMO)* sebesar 16,6%. Dengan demikian, masih terdapat 83,4% pengaruh dari faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini namun turut memengaruhi Kontrol Diri.

Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Kontrol diri dan *Fear of Missing Out* pada 161 remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel saling berkaitan dalam konteks remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau tersebut.

Analisis Regresi Linier Sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan serta besarnya pengaruh variabel kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out (FOMO)* melalui koefisien korelasi (R) (Sugiyono, 2022). Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,407 dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,166 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. $< 0,05$). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out (FOMO)*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan sebesar R Square = 0,166 atau 16,6% terhadap *Fear of Missing Out (FOMO)*. Artinya, masih terdapat sebesar 83,4% variasi *Fear of Missing Out (FOMO)* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar kontrol diri dan tidak dibahas dalam penelitian ini. Menurut Ghufro dan Risnawita (2014), kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat kematangan individu, perkembangan kognitif, serta kemampuan dalam memahami dan mengendalikan perilaku. Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam membentuk kontrol

diri. Lingkungan keluarga, pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hammi dan Kholifah (2024) tentang *Fear of Missing Out (FOMO)* ditinjau dari kesejahteraan psikologis remaja, penelitian dilakukan pada 267 remaja di SMK Negeri 2 Sukorejo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kesejahteraan psikologis terhadap *FOMO* dengan nilai koefisien sebesar -0,253 dan taraf signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Nilai R-square sebesar 0,064 menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi sebesar 6,4% terhadap *FOMO* pada remaja.

Dari 142 Siswa & Siswi remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau yang disurvei, sebanyak 78 Siswa & Siswi remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (48,4%) memiliki tingkat Kontrol Diri tinggi, sementara 84 Siswa & Siswi remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (51,6%) menunjukkan tingkat Kontrol Diri rendah. dengan demikian, mayoritas Siswa & Siswi remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau cenderung memiliki Kontrol Diri yang rendah.

Kondisi ini dapat terjadi karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan tingginya rasa ingin tahu, pencarian identitas diri, serta kecenderungan untuk mencari pengalaman baru. Pada fase ini, kemampuan dalam mengendalikan dorongan dan mempertimbangkan konsekuensi dari suatu tindakan belum berkembang secara optimal. Akibatnya, remaja lebih mudah terdorong untuk mengikuti keinginan sesaat, termasuk keinginan untuk terus bermain game atau mengikuti aktivitas yang sedang populer di lingkungan pertemanannya.

Karakteristik game *Roblox* juga dapat menjadi salah satu penyebab rendahnya kontrol diri. *Roblox* menawarkan beragam jenis permainan, fitur interaktif, sistem penghargaan (*reward*), serta kesempatan untuk berinteraksi dengan pemain lain secara daring. Fitur-fitur tersebut dapat membuat pemain merasa tertarik untuk bermain dalam waktu yang lebih lama dan terus mengikuti berbagai pembaruan yang tersedia. Apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengendalikan diri, siswa akan lebih sulit membatasi durasi bermain, mengatur prioritas, serta mengendalikan keinginan untuk terus terhubung dengan permainan

Menurut Ghufron dan Risnawita (2014), individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, serta memilih perilaku yang memberikan manfaat dalam jangka panjang. Kemampuan tersebut membuat individu lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, mengelola emosi secara efektif, serta mengambil keputusan secara rasional.

Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan, emosi, maupun perilakunya. Individu lebih mudah bertindak secara impulsif, mengutamakan kepuasan sesaat (*immediate gratification*), serta kurang mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan terhadap berbagai perilaku yang kurang adaptif, seperti penggunaan media digital secara berlebihan, penundaan tugas, pelanggaran aturan, maupun kesulitan mengatur waktu dan tanggung jawab.

Dari 142 pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau yang disurvei, sebanyak 82 Siswa & Siswi pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (50,9%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FOMO)* tinggi, sementara 79 Siswa & Siswi pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau (49,1%) menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out (FOMO)* rendah. dengan demikian, mayoritas Siswa & Siswi pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau cenderung memiliki *Fear of Missing Out (FOMO)* yang Tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja umumnya memiliki keinginan untuk tetap terlibat dalam aktivitas kelompok dan mengetahui hal-hal yang sedang dilakukan oleh teman-temannya. Oleh karena itu, ketika mereka tidak mengikuti aktivitas tertentu, termasuk aktivitas bermain game bersama, sebagian remaja dapat merasa khawatir akan tertinggal informasi, pengalaman, atau topik pembicaraan di lingkungan pertemanannya.

Selain itu, game *Roblox* memiliki karakteristik yang memungkinkan pemain bermain bersama, bergabung dalam berbagai komunitas, serta mencoba beragam permainan yang terus bertambah. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa sering saling membicarakan game yang sedang dimainkan, membagikan pengalaman bermain, atau mengajak teman untuk bermain bersama. Situasi seperti ini dapat membuat sebagian

siswa merasa perlu ikut bermain agar tetap dapat berpartisipasi dalam percakapan dan aktivitas bersama teman-temannya. Apabila tidak ikut bermain, mereka dapat merasa kurang mengetahui apa yang sedang dibahas atau merasa tertinggal dibandingkan teman sebayanya.

Individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi cenderung memiliki kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman, informasi, atau aktivitas yang lebih menarik tanpa melibatkan dirinya. FOMO merupakan perasaan cemas yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman orang lain sehingga terdorong untuk terus mengikuti perkembangan sosial dan tetap terhubung dengan aktivitas yang sedang berlangsung. Sebaliknya, individu dengan tingkat FOMO yang rendah cenderung mampu menerima bahwa tidak semua informasi atau aktivitas harus selalu diikuti. Mereka lebih mampu mengendalikan keinginan untuk terus memantau perkembangan permainan maupun aktivitas teman, sehingga dapat mengatur waktu secara lebih efektif dan memprioritaskan kewajiban akademik maupun aktivitas lainnya. Individu dengan FOMO yang rendah juga tidak mudah merasa cemas ketika tidak dapat mengakses permainan atau media digital dalam waktu tertentu. Przybylski dkk. (2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk terus mengikuti aktivitas teman, membatasi waktu bermain, serta menetapkan prioritas terhadap kewajiban akademik maupun aktivitas lainnya. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terdorong untuk terus mengikuti perkembangan permainan dan aktivitas sosial sehingga lebih rentan mengalami FOMO.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa ada adanya hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada remaja Pengguna Game *Roblox* di SMP Negeri X Kota Lubuklinggau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih Kepada SMP Negeri 9 Lubuklinggau

DAFTAR REFERENSI

- Hidayati, S.N. (2016). Pengaruh Pendekatan Keras dan Lunak Pemimpin Organisasi terhadap Kepuasan Kerja dan Potensi Mogok Kerja Karyawan. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(2), 57-66.
- Azwar, S. (2019). Penyusunan skala psikologi (Ed. 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). Dasar-dasar psikometri (Ed. 2). Pustaka Pelajar.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and *Fear of Missing Out*. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- 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.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and *Fear of Missing Out* as predictors of social media use. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2021). Social media use and adolescents' well-being: Developing a typology of person-specific effect patterns. *Communications Monographs*, 88(4), 427–450.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Duli, N. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS. Deepublish.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115.
- David Baszucki. (2026). Dalam Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. Diakses pada 05 Juli 2026, dari https://id.wikipedia.org/wiki/David_Baszucki
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). *Fear of Missing Out (FOMO)*: Evaluation of its conceptual growth, measurement, and relations with media use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–213.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Fadlila, S. E., Rahman, A., & Putri, D. A. (2025). Pengaruh self-control terhadap *Fear of Missing Out* dan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(2), 101–115.
- Fatonah, A. M. (2024). Membangun jiwa kreatif pada tahap permainan paralel dengan melalui game *Roblox*. *Proceedings of The 8th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*, 8, 71-75.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, C. (2020). Mahir menguasai SPSS panduan praktis analisis data penelitian. Anak Hebat Indonesia.
- Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). *Fear of Missing Out (FOMO)* Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 289–301.
- Hurlock, E. B. (2015). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga.
- Harian Disway. (2024). *Alasan Gen Z dan Alpha Cenderung Menyukai Game Roblox*. Diakses pada 16 Juli 2026, pukul 13.05 WIB, dari <https://harian.disway.id/read/882368/alasan-gen-z-dan-alpha-cenderung-menyukai-game-roblox/>
- Khairina, N., Pratama, R., & Sari, M. (2024). Hubungan *Fear of Missing Out* dengan kecemasan pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 45–53.
- Kurniawan, M. D. (2024). *Hubungan harga diri dan interaksi sosial dengan Fear of Missing Out pada remaja yang bermain game online* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung]. Repositori UIN Raden Intan Lampung. <https://repository.radenintan.ac.id/36454/>
- Login 'N Play. (2024). *Roblox: Mulai di Sini*. Diakses pada 05 Juli 2026, dari <https://loginnplay.com/id-id/Roblox/>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 1–10.
- Meyrasikhah, L., & Ninawati, S. (2026). Hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada generasi Z. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 5(1), 1–10.
- Mutiara, N. B., Saputra, H., & Lestari, D. (2025). Fenomena *Fear of Missing Out* pada generasi Z di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 11(3), 210–220.
- Marlina, T. (2017). *Fear of Missing Out (FOMO)* pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 112–124.
- McGinnis, P. J. (2021). *Fear of missing out: Practical decision-making in a world of endless choice*. Greystone Books.
- Nafisah, P. S., Pramintari, R. D., & Nurhidayah, S. (2024). Regulasi diri dan kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out (FOMO)* pada remaja. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(1), 26–36.

- Oberst, B., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Carbonell, X. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of *Fear Of Missing Out*. *Journal of Adolescence*, 61, 51–60.
- Pattinama, L. M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna TikTok. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 89–98.
- 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.
- Roblox Corporation. (2026). *Assets overview*. Roblox Creator Documentation. Diakses pada 05 Juli 2026, dari <https://create.roblox.com/docs/en-us/assets>
- Santoso, S. (2018). *Menguasai SPSS 25 untuk statistik parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)*. Erlangga.
- Sinaulan, N. L., Putra, A., & Wijaya, D. (2024). Self-control dan *Fear Of Missing Out*: Studi literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 8(2), 55–63.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Rineka Cipta.
- Susanti, M., & Yumiati, Y. (2019). *Analisis regresi linear*. Universitas Terbuka.
- Sutinah, S., & Hanifah, N. (2024). Hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(1), 12–20.
- Simanjuntak, L. H. M. (2024). Hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada ibu rumah tangga pengguna media sosial Facebook di Kelurahan Belawan Bahagia [Skripsi, Universitas Medan Area]. Repository Universitas Medan Area. <http://repository.uma.ac.id/>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Tekeng, M. S., & Alsas, A. (2016). Regulasi diri dalam belajar dan kepuasan kebutuhan psikologis dasar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 145–160.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attractions, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.
- Yamin, S., & Kurniawan, H. (2019). *SPSS complete: Teknik analisis statistik terlengkap dengan software SPSS*. Salemba Infotek.