

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Teknologi saat ini berkembang dengan pesat di berbagai bidang, salah satunya dalam bidang informasi digital.<sup>1</sup> Informasi bisa dengan cepat dan mudah diakses melalui *smartphone*. *Smartphone* menghubungkan individu dengan milyaran individu lain untuk bisa terhubung kapanpun dan dimanapun. *Smartphone* menghubungkan individu ke berbagai *platform* media sosial untuk mendapatkan informasi. Media sosial merupakan sarana komunikasi berbasis digital yang mempermudah manusia dalam berinteraksi, bertukar informasi, serta menjalankan berbagai kegiatan sosial secara daring dengan cakupan yang luas. Media sosial merupakan salah satu aplikasi yang berbasis seperti *website* yang di dalamnya pengguna media sosial dapat membuat profil, postingan dan membangun hubungan dengan pengguna lainnya.<sup>2</sup> *Platform* media sosial yang ada meliputi Tiktok, Instagram, Youtube, WhatsApp, Facebook dan X (Twitter).

Media sosial kini tidak berfungsi hanya sebagai pengisi waktu luang melainkan telah menjelma menjadi suatu kebutuhan mendasar bagi setiap individu. Berdasarkan data dari *We Are Social*, sepanjang tahun 2024 hampir separuh penduduk Indonesia, tepatnya sekitar 139 juta jiwa (49,9%), adalah

---

<sup>1</sup> Suparyanto dan Rosad, "Peran Teknologi Dalam Penggunaan Media Sosial Dan Dampaknya Terhadap Umkm," *Suparyanto dan Rosad* 5, no. 3 (2020): 248–253.

<sup>2</sup> Abdul Qadir and M. Ramli, "Media Sosial(Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya)," *Al-Furqan : JurnalAgama, Sosial, dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 2713–2724.

pengguna aktif media sosial. Mereka rata-rata menghabiskan 7 jam 38 menit setiap hari untuk berselancar di platform-platform tersebut. *We Are Social* juga mengungkapkan bahwa ada beberapa motivasi utama di balik penggunaan media sosial yang tinggi ini, sebagian besar menggunakannya untuk mengisi waktu luang (58,9%), diikuti oleh keinginan untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga (57,1%), dan minat untuk mengikuti tren konten (48,8%).<sup>3</sup>

Sebagian besar remaja di Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial, seperti Instagram, TikTok, Facebook, Twitter (X), Youtube dan WhatsApp. Studi di Jakarta Timur dengan sampel 479 pemuda usia 15–24, menemukan pengguna aktif Instagram mencapai 49,5% dari total responden kelompok ini; diikuti TikTok (22,6%), Twitter (20,5%), dan Facebook (7,5%).<sup>4</sup> Penelitian lain menegaskan bahwa 99,2% remaja usia 13–18 tahun rutin menggunakan media sosial, dengan mayoritas waktu penggunaan lebih dari 3 jam per hari.<sup>5</sup> Menurut Dewi dalam penelitiannya, remaja sekolah merupakan kelompok mayoritas pengguna media sosial.<sup>6</sup>

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang biasanya dimulai pada usia sekitar 12 tahun hingga 21 tahun. Pada masa ini ditandai dengan perubahan besar pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Di fase ini, remaja mengalami pubertas dan

---

<sup>3</sup> We Are Social, "Digital 2024: 5 Billion Social Media Users," , diakses pada 9 September 2024, <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>

<sup>4</sup> Raden Ajeng Nuurizqia Utami Prawiro et al., "Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial Dan Harga Diri Pada Pemuda 15-24 Tahun," *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 9, no. 1 (2024): 1.

<sup>5</sup> Elis Sri Yuhana, Mariyati Mariyati, and Emilia Puspitasari Sugiyanto, "Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11, no. 2 (2023): 477.

<sup>6</sup> Citra Mutiara Dewi et al., "Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Di Masa Pandemi : Studi Korelasi," *Fenomena* 29, no. 2 (2021).

perkembangan kognitif dan emosional yang signifikan. Media sosial menjadi tempat bagi remaja untuk mengekspresikan diri, berbagi minat, ide, dan kreativitas, serta menampilkan identitas, kepribadian, dan gaya hidup. Meski demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan kognitif, emosional dan sosial remaja.

Siswa setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA) termasuk dalam kelompok remaja yang sangat aktif menggunakan media sosial.<sup>7</sup> Siswa SMA di kota cenderung paling aktif menggunakan media sosial karena lingkungan perkotaan menyediakan akses teknologi yang lebih mudah dan fasilitas pendukung seperti jaringan internet yang stabil serta kebijakan sekolah yang memperbolehkan siswa membawa *handphone* ke sekolah. Sebagai kelompok remaja yang sangat akrab dengan teknologi, penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dari rutinitas harian siswa, tidak hanya di rumah tetapi juga di lingkungan sekolah. Adanya fasilitas internet di sekolah memberikan ruang yang lebih luas untuk mengakses media sosial secara intensif, sehingga interaksi sosial, hiburan, dan sumber informasi dapat diperoleh kapan saja dan di mana saja.

Seperti yang terjadi di MAN 3 Tulungagung, meskipun berada di wilayah perbatasan kabupaten namun tetap menyediakan fasilitas internet yang memadai, sehingga memungkinkan siswa terhubung dengan media sosial

---

<sup>7</sup> Aulia Ramadhani Ibrahim, Euis Eti Rohaeti, and Maya Masyita Suherman, "Gambaran Penggunaan Sosial Media Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 3, no. 5 (2020): 197.

secara aktif. Letak geografis yang berada di pinggiran membuat latar belakang sosial, ekonomi dan kebiasaan siswa berbeda dengan wilayah pusat, yang dapat memengaruhi pola dan intensitas penggunaan media sosial. Berdasarkan wawancara sederhana pra-penelitian yang dilakukan peneliti kepada salah satu siswa kelas XI yaitu FNA. Mengungkapkan bahwa ia rutin menggunakan media sosial baik di rumah maupun di sekolah. Media sosial yang paling sering digunakannya antara lain Instagram, TikTok, dan WhatsApp.

Menurut FNA, media sosial berperan penting sebagai sumber informasi, sarana komunikasi, sekaligus hiburan karena menyediakan banyak konten yang menarik minatnya. Selain itu, media sosial juga membantunya mendapatkan informasi terbaru tentang idolanya. Ia menjelaskan bahwa biasanya ia mengakses media sosial di sekolah pada saat waktu istirahat, jam kosong, dan sebelum masuk ke kelas. Namun, FNA juga mengakui bahwa terkadang ia membuka media sosial selama pelajaran berlangsung untuk mengetahui informasi dari grup komunitasnya di luar sekolah agar tidak ketinggalan informasi penting.

Kebiasaan ini menunjukkan bagaimana perhatian siswa bisa terpengaruh oleh frekuensi dan durasi penggunaan media sosial yang berulang kali, meskipun dalam waktu singkat. Notifikasi yang masuk sering kali menarik perhatiannya, sehingga memicu keinginan untuk segera membuka aplikasi media sosial. Frekuensi akses media sosial yang cukup tinggi di sekolah, baik saat istirahat maupun di luar waktu resmi belajar, turut menambah intensitas penggunaannya secara keseluruhan.

Kebijakan sekolah yang memperbolehkan siswa membawa *handphone* sebagai sarana untuk menunjang pembelajaran memang memiliki manfaat positif, seperti memudahkan akses informasi dan komunikasi dalam proses belajar. Namun demikian, kebebasan ini terkadang disalahgunakan oleh sebagian siswa untuk mengakses media sosial selama jam sekolah. Penggunaan media sosial yang diperbolehkan di lingkungan sekolah justru berkontribusi pada peningkatan intensitas penggunaannya di kalangan siswa. Hal ini berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas akademik jika tidak disertai dengan pengawasan dan pengelolaan yang tepat.

Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat usaha yang dikerahkan seseorang untuk menggunakan media sosial, yang tercermin dari konsistensi jumlah dan pola perilakunya.<sup>8</sup> Intensitas memiliki beberapa aspek meliputi frekuensi, durasi, penghayatan dan perhatian. Penggunaan yang intens ini sering kali ditunjukkan oleh perilaku yang berulang-ulang, seperti kebiasaan memeriksa notifikasi secara terus-menerus, menghabiskan waktu berlebihan untuk membuka informasi terbaru di akun media sosial, dan merasa terdorong untuk selalu terhubung secara *online*.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menimbulkan ketergantungan media sosial, di mana individu merasa sulit untuk menjauh dari media sosial dan cenderung selalu ingin memeriksa apa yang terjadi di dunia

---

<sup>8</sup> Icek Ajzen, *Attitudes, Personality, And Behavior, Medical Teacher*, 2005.

maya.<sup>9</sup> Ketergantungan ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu, seperti menurunnya kualitas tidur, meningkatnya tingkat stres, dan berkurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Oleh karena itu, penting untuk menyadari dan mengatur pola penggunaan media sosial agar tetap seimbang dan tidak mengganggu aspek-aspek lain dalam kehidupan sehari-hari.

Perlu adanya pemahaman terhadap faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa. Salah satu faktor penting yang diduga berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial yang perlu diperhatikan adalah kemampuan *self-control*. Dengan pengendalian diri yang baik, penggunaan media sosial dapat berjalan secara tertib, tidak berlebihan, dan sesuai dengan norma-norma yang berlaku..

Averill menyebutkan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun tidak diinginkan secara kognitif, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan yang dimiliki.<sup>10</sup> *Self-control* berperan penting dalam membantu individu menyeimbangkan antara aktivitas daring dan kehidupan nyata. Dengan demikian, waktu yang dialokasikan untuk media sosial tidak akan mengganggu kewajiban lain seperti pekerjaan, studi, atau interaksi sosial langsung. Sejalan dengan hal ini, berdasarkan penelitian Gemasih menemukan

---

<sup>9</sup> Amalia Yunia Rahmawati, “Pengaruh Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Kabupaten Pati,” no. July (2020): 1–23.

<sup>10</sup> Winda Anggraini, Rahmia Dewi, and Widi Astuti, “Kontrol Diri Pada Remaja Pengguna Tik Tok,” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 2 (2023): 96–103.

adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMAN 3 Banda Aceh.<sup>11</sup> Siswa yang memiliki kontrol diri sedang dan tinggi akan mampu mengendalikan diri dari melakukan hal yang tidak baik dan dapat mengatur penggunaan media sosialnya.

Larasati berpendapat bahwa siswa dengan kontrol diri rendah cenderung sulit mengendalikan perilakunya sendiri, baik untuk kepentingan diri maupun orang lain.<sup>12</sup> Kemudian dalam penelitian Dewi dkk ada temuan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMP 7 Muaro Jambi mencapai 22,7%.<sup>13</sup> Dari berbagai penelitian yang telah ditinjau, kontrol diri muncul sebagai faktor penting dalam mengatur intensitas seseorang menggunakan media sosial. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu memakai media sosial secara lebih bijak, sedangkan mereka yang kontrol dirinya rendah berisiko tinggi mengalami konsekuensi negatif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Selain kontrol diri, *Fear of Missing Out* (FoMO) juga diduga memiliki keterkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial. Menurut Przybylski, FoMO adalah kecemasan modern yang muncul karena merasa ketinggalan

---

<sup>11</sup> Putri Selian Gemasih, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Mengakses Media Sosial Pada Siswa SMA Nehero 3 Banda Aceh," *Skripsi* (2020), <https://repository.ar-raniry.ac.id/eprint/15117/>.

<sup>12</sup> Dewi Larasati and Sunarto, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Konformitas Kelompok Teman Sebaya Terhadap Tingkat Perilaku Cyberbullying," *Interaksi Online* 8, no. 4 (2020): 44–52, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/28650>.

<sup>13</sup> Rosita Dewi, Yulianti, and K.A. Rahman, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Ppenggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi," *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 6, no. 2 (2023): 121–131.

momen berharga yang dialami oleh orang lain atau kelompok.<sup>14</sup> Ciri utama FoMO adalah dorongan kuat untuk terus mengikuti perkembangan aktivitas orang lain melalui internet atau media sosial. Penelitian dari Abel dkk mengungkapkan bahwa FoMO merupakan gabungan dari perasaan terganggu, cemas, dan kurang percaya diri, yang pada akhirnya dapat memicu peningkatan penggunaan media sosial.<sup>15</sup>

Media sosial membuat individu merasa perlu mengetahui segala hal yang dilakukan oleh orang lain, karena *platform* ini membantu mereka tetap selalu *up to date* dengan segala kondisi yang ada. Ketika individu tersebut tidak dapat membuka media sosial, individu tersebut akan merasa cemas, gelisah dan takut ketinggalan informasi baru yang ada di media sosial. Hasil penelitian Kezia dan Yohana menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal, semakin tinggi pula tingkat FoMO mereka, dan berlaku juga sebaliknya.<sup>16</sup> Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Suga menunjukkan hubungan signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.<sup>17</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Al-Menayes menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear*

---

<sup>14</sup> Edo Miracle Tombeng and Emmanuel Satyo Yuwono, "Keterkaitan Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada JMS Youth Yang Menggunakan Media Sosial Edo," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 2015 (2022): 1349–1358, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14202>.

<sup>15</sup> Jessica P Abel, Cheryl L. Buff, and Sarah A. Burr, "Scale Development and Assessment," *Journal of Business & Economics Research* 14, no. 1 (2016): 33–44.

<sup>16</sup> Kezia Kusumaisna and Yohana Wuri Satwika, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial Di Kota Surabaya," *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023): 749–764.

<sup>17</sup> Tidar Aditya Suga, "Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya (Unesa)," *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* 2507, no. February (2020): 1–9.

of *Missing Out* (FoMO) individu, semakin besar pula ketertarikannya untuk menggunakan media sosial.<sup>18</sup>

Variabel ketiga yang diduga berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial adalah *loneliness*. *Loneliness* adalah perasaan subjektif yang muncul ketika seseorang merasa kurang memiliki hubungan dekat dengan orang lain, sering kali dipicu oleh perubahan signifikan dalam kehidupan sosialnya.<sup>19</sup> Russell mengemukakan bahwa individu yang merasakan kesepian (*loneliness*) cenderung menunjukkan emosi seperti kesedihan, kemurungan, kehilangan semangat, serta perasaan tidak berharga, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk membentuk hubungan sosial dengan orang lain.<sup>20</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih menghasilkan temuan bahwa individu yang memiliki perasaan *loneliness* dalam dirinya, cenderung mencoba mengatasi rasa kesepian yang dialami dengan media sosial.<sup>21</sup> Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat *loneliness* dan durasi penggunaan media sosial. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin lama mereka menghabiskan waktu di media sosial. *Loneliness* memiliki hubungan positif dengan intensitas penggunaan media sosial. Individu yang merasa kesepian cenderung lebih sering

---

<sup>18</sup> Jamal Al-Menayes, "The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction," *International Journal of Applied Psychology* 6, no. 2 (2016): 41–46, <https://www.researchgate.net/publication/301620986>.

<sup>19</sup> Elvira Ningsih, "Hubungan *Loneliness* Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* (2021): 1–42, <https://repository.uir.ac.id/8790/1/178110231.pdf>.

<sup>20</sup> Junaidin et al., "Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Meaning In Life* Pada Mahasiswa Rantau," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 3 (2022): 4093–4096.

<sup>21</sup> Ningsih, "Hubungan *Loneliness* Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa."

menggunakan media sosial sebagai bentuk kompensasi untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka yang kurang terpenuhi dalam kehidupan nyata. Media sosial menawarkan kemudahan akses, interaksi virtual, dan perasaan keterhubungan yang dapat mengurangi perasaan kesepian, meskipun tidak sepenuhnya menggantikan hubungan sosial yang nyata.

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan fenomena di lapangan dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku mengakses media sosial tidak terjadi secara instan, melainkan terdapat beberapa pemicu seperti rendahnya *self-control*, keinginan untuk terus mendapatkan informasi, dan perasaan *loneliness*.

Penelitian ini berangkat dari studi-studi terdahulu sebagai referensi dan pembandingan. Meskipun variabel *self-control*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *loneliness* telah diteliti secara terpisah sebelumnya, penelitian ini akan melakukan pendekatan yang berbeda. Dalam penelitian ini mengkaji *self-control*, *fear of missing out* (FoMO), dan *loneliness* secara bersamaan sebagai variabel yang diduga memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung. Selain itu, perbedaan juga terletak pada lokasi, waktu, subjek, jumlah responden, dan instrumen yang digunakan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan penting bagi penyusunan program bimbingan dan konseling atau intervensi di sekolah untuk mencegah dampak negatif media

sosial. Dengan demikian, akan dilakukan penelitian berjudul “**Hubungan *Self-Control*, *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Loneliness* dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Siswa Kelas XI MAN 3 Tulungagung**”.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

### 1. Identifikasi Masalah

Perkembangan teknologi digital mendorong remaja, termasuk siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung, untuk semakin aktif menggunakan media sosial. Media sosial telah menjadi sarana utama bagi mereka dalam berinteraksi, mencari informasi, dan mengekspresikan diri. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *self-control* yang memadai. Selain itu, fenomena *fear of missing out* (FoMO) yaitu kekhawatiran akan tertinggal informasi atau aktivitas sosial di media sosial sering dialami oleh remaja dan mendorong mereka untuk terus aktif online di media sosial.

Di samping itu, perasaan *loneliness* juga diduga menjadi faktor yang membuat siswa lebih sering mengakses media sosial sebagai pelarian atau pengganti interaksi sosial secara langsung. Ketiga faktor psikologis tersebut, yakni *self-control*, FoMO, dan *loneliness*, diduga memiliki keterkaitan erat dengan intensitas penggunaan media sosial. Namun, studi yang mengkaji secara simultan hubungan ketiga faktor ini dalam konteks siswa masih terbatas, khususnya di MAN 3 Tulungagung. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana hubungan antara *self-control*,

*fear of missing out*, dan *loneliness* terhadap intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung guna mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial mereka.

## 2. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian adalah hubungan *self-control*, *fear of missing out* dan *loneliness* dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara *self-control* dengan Intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?
2. Apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?
3. Apakah ada hubungan antara *loneliness* dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?
4. Apakah terdapat hubungan antara *self-control*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *loneliness* dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?

## D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan Intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?
2. Untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?
3. Untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?
4. Untuk mengetahui hubungan antara *self-control*, *fear of missing out* (FoMO), dan *loneliness* dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung?

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa keilmuan khususnya dalam dunia Bimbingan dan Konseling terkait dengan hubungan *self-control*, *fear of missing out* (fomo), Dan *loneliness* dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini memberikan literasi penting bagi guru BK untuk memahami faktor psikologis seperti rendahnya pengendalian diri, FoMO, dan rasa kesepian yang berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa. Wawasan ini membantu guru BK

untuk mengidentifikasi siswa yang berisiko dan menyusun program layanan bimbingan dan konseling atau intervensi yang mendukung untuk siswa.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan siswa dapat memahami penggunaan media sosial yang baik dan bagaimana faktor-faktor seperti FoMO dan *loneliness* berhubungan dengan perilaku mereka. Kemudian siswa diharapkan dapat memahami pentingnya *self-control* dalam penggunaan media sosial. Dengan kesadaran ini, siswa dapat belajar mengatur waktu dengan lebih baik, mengurangi kebiasaan *scrolling* tanpa henti, dan fokus pada aktivitas yang lebih produktif, seperti belajar atau kegiatan lainnya.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan pengetahuan ilmiah, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, psikologi, pendidikan, dan kajian media sosial. Peneliti dapat menemukan pola atau hubungan baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya, dan memperkaya literatur akademik.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi utama bagi studi-studi relevan di masa depan, serta membuka jalan bagi pengembangan dan eksplorasi lebih lanjut terhadap variabel-variabel yang diteliti.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

### 1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Dalam penelitian ini, objek yang menjadi fokus adalah hubungan *self-control*, *fear of missing out* dan *loneliness* dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung.

### 2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung.

### 3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu

Tempat penelitian ini adalah di MAN 3 Tulungagung .

## **G. Penegasan Variabel**

### 1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial merupakan suatu bentuk tindakan dari seberapa seringnya individu menggunakan media sosial.

### 2. *Sel-Control*

*Self-Control* merupakan pengendalian perilaku individu yang cenderung bertindak secara positif.

### 3. *Fear of Missing Out* (FoMO)

*Fear of missing out* merupakan bentuk kecemasan sosial yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi dan media sosial. FoMO merupakan keinginan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial dan takut terlewatkan.

### 4. *Loneliness*

*Loneliness* merupakan perasaan kesepian yang muncul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan apa yang individu tersebut harapkan.

#### **H. Sistematika Penulisan**

1. Bab I berisi pendahuluan meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penegasan variabel dan sistematika penulisan.
2. Bab II berisi landasan teori meliputi teori-teori yang membahas intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, *fear of missing out* dan *loneliness*, penelitian terdahulu, kerangka teori dan hipotesis penelitian.
3. Bab III berisi metode penelitian meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.
4. Bab IV berisi hasil penelitian meliputi deskripsi data, temuan penelitian.
5. Bab V berisi pembahasan meliputi pembahasan rumusan masalah
6. Bab VI penutup meliputi simpulan dan saran
7. Daftar Pustaka
8. Lampiran