

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Lailatus Saniah,

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2024



Pendahuluan

Di era digitalisasi ini perkembangan media sosial memang sangat pesat mengingat peran teknologi yang sudah menjadi pendamping manusia saat ini. Media sosial menjadi tempat bagi penggunaannya untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara virtual. Media Sosial juga sebagai bahan untuk mengekspresikan diri seseorang.

Fenomena
Yang terjadi

Penggunaan media sosial bagi mahasiswa tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Apabila terlalu berlebihan menggunakan media sosial dapat dilihat dari Individu tersebut terlalu sibuk untuk update berita atau trend saat ini di lingkungan kampus. Drakel, dkk dalam penelitiannya berpendapat terkait perilaku mahasiswa hanya terfokus dalam menggunakan media sosial saat proses perkuliahan berlangsung dapat berdampak negatif karena mahasiswa bisa saja tidak memahami mata kuliah tersebut.

Pendahuluan

Penggunaan media sosial secara berlebihan salah satunya dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam melakukan kontrol diri penggunaan media sosial. Kontrol diri adalah salah satu kemampuan dalam mengelola dan mengatur bentuk perilaku yang dapat mengarahkannya pada konsekuensi positif dalam menghadapi kondisi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Calhoun dan Acocella, bahwa pada kontrol diri terdapat serangkaian proses dalam pengaturan diri secara fisik, psikologis maupun perilaku dalam membentuk dirinya sendiri. Pembentukan kontrol diri dilakukan oleh individu untuk mampu dalam merespon suatu stimulus yang didapatkan untuk mampu mengatasi penggunaan secara berlebihan. Namun, kurangnya pembentukan kontrol diri berdampak dalam merespon suatu stimulus, salah satunya penggunaan media sosial.

Fear of missing out atau yang disebut dengan FOMO menurut Przybylski dkk., (2013) merupakan bentuk dari ketakutan atau khawatir apabila kehilangan momen berharga dan merasa cemas apabila tidak mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial. Hal tersebut membuat seseorang merasa selalu ingin mengetahui yang dilakukan orang lain di media sosial agar tidak merasa tertinggal momen yang berharga

Keterkaitan antara kontrol diri dengan fomo terhadap individu didasarkan pada cara individu tersebut mengontrol stimulus dalam memperoleh informasi di sosial media. Dengan banyak stimulus yang didapatkan akan membuat individu mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya. Semakin rendah individu memiliki kontrol diri, maka menimbulkan perilaku aktif dalam memperoleh informasi di sosial media. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri pada individu, mampu dalam mengendalikan perilakunya untuk menggunakan media sosial lebih baik

← Penelitian terdahulu

↑ Dinamika Antar Variabel

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Adakah hubungan antara control diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode

Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri (X) dengan *fear of missing out* (Y).

Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik Accidental sampling

Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan Teknik korelasi product moment dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS Statiscs Versi 29.

Partisipan dalam penelitian ini menggunakan 213 mahasiswa di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Variabel dalam penelitian ini meliputi Kontrol diri (X) dan *Fear of Missing Out* (Y) Variabel-variabel tersebut diukur dengan menggunakan skala dan masing-masing telah diuji reliabilitas dan validitasnya. Pertama, skala Kontrol diri (X) yang telah diadaptasi dan disusun oleh Averill dengan sub skala kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan. Jumlah aitem valid dari skala ini adalah 28 butir, terdiri dari 14 aitem favorable dan 14 aitem unfavorable. Kedua, skala Fear of Missing Out (Y) yang diadaptasi Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell [18] dengan subskala ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran. Jumlah aitem valid dari skala ini adalah 28 butir, terdiri dari 13 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable

Hasil

Tabel 1.
Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
FOMO	39.12	8.156	213
KONTROL DIRI	40.76	7.010	213

Tabel 1. Menunjukkan bahwa jumlah sampel (N) valid sebanyak 213 dengan nilai mean atau rata-rata dari masing-masing variabel yaitu 40.76 untuk kontrol diri (x) dan 40.76 untuk *fear of missing out* (y). setelah diperoleh hasil deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik. Peneliti melakukan uji asumsi untuk memenuhi syarat statistik guna menghasilkan model uji hipotesis sesuai kriteria yang telah ditentukan. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasional.

Hasil

Uji Normalitas

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FOMO	.068	213	.017	.965	213	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa variabel tersebut memiliki nilai *kolmogorov-smirnov* sig<,001 yang berarti data berdistribusi normal.

Hasil

Uji Linearitas

Tabel 3.
Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO * KONTROL DIRI	Between Groups	(Combined)	3288,764	33	99,660	1,650	0,021
		Linearity	198,134	1	198,134	3,280	0,072
		Deviation from Linearity	3090,630	32	96,582	1,599	0,030
	Within Groups		10812,062	179	60,403		
	Total		14100,826	212			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikasi dari *linearity* sebesar $0.030 < 0.0$, maka data dapat dinyatakan berhubungan linear.

Hasil

Uji Hipotesis

Tabel 4.
Correlations

		KONTROL DIRI	FOMO
Spearman's rho	KONTROL DIRI	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.010
		N	213
	FOMO	Correlation Coefficient	-.176**
		Sig. (2-tailed)	.010
		N	213

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dengan menggunakan korelasi non-parametrik, diperoleh koefisien sebesar nilai $0.010 > 0.05$ dengan taraf signifikansi -0.176 mengindikasikan bahwa kontrol diri (X) dengan Fear of Missing Out (Y) tidak mempunyai hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan tabel diatas dengan menggunakan korelasi non-parametrik, diperoleh koefisien sebesar nilai $0.010 > 0.05$ dengan taraf signifikansi -0.176 mengindikasikan bahwa kontrol diri (X) dengan Fear of Missing Out (Y) tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Sama dengan hasil penelitian Nurjanah dkk, zhafirah dkk, dan zaitin bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa.

Dimensi FoMO menurut Przybylski, Murama, Dehann dan Gladwell (2013), terdapat tiga aspek, yaitu ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan. berdasarkan hasil perhitungan rata-rata dari setiap aspek FoMO pada mahasiswa FPIP, Hasil perhitungan aspek kecemasan memiliki rata-rata tertinggi dengan jumlah 2,54 dimana menggambarkan suatu pemenuhan untuk selalu update terhadap informasi yang terjadi di media sosial. Aspek tersebut tertuju pada mahasiswa FPIP akan kecemasan yang dirasakan karena tertinggal informasi yang sedang terjadi maupun hubungan dengan orang lain di media sosial. aspek ketakutan dan kekhawatiran memiliki nilai rata-rata lebih rendah dari aspek sebelumnya dengan jumlah 2,28. Berdasarkan hasil data terhadap mahasiswa FPIP pengguna media sosial, memunculkan perasaan terancam saat tidak mengetahui suatu trend yang sedang terjadi serta berusaha untuk menunjukkan citra diri yang sesuai pada lingkaran sosialnya.

Pembahasan

Dalam kesehariannya mahasiswa yang mengalami perilaku *fear of missing out* akan memiliki perasaan yang cemas, takut dan juga merasa gelisah apabila tidak membawa *smartphone* untuk membuka media sosial. Hal ini kemudian menyebabkan ketakutan akan ketinggalan informasi yang sedang trend saat ini sehingga hal tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, individu tersebut ingin merasa selalu terhubung dengan orang lain apabila menggunakan media sosial individu itu akan terkoneksi dengan laman tersebut sehingga merasa tidak ketinggalan zaman dan tetap trendy. Sehingga apabila perasaan tersebut membuat banyak mahasiswa ingin selalu dapat mengakses apa yang terjadi dilaman media sosial yang kelamaan akan membuat banyak mahasiswa tersebut merasa ingin tahu sehingga muncul perasaan cemas jika tidak terhubung dengan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukannya kontrol diri untuk membuat individu merasa hal tersebut harus dikendalikan agar tidak meganggu aktifitas serta tanggung jawab di kehidupan sehari-hari serta dengan berhubungan sosial

Pembahasan

Mahasiswa yang takut apabila dia tidak terhubung dengan orang lain dan tidak tahu kegiatan yang dilakukan orang lain ia akan merasa tertinggal suatu moment yang berharga karena merasa apa yang dilakukan orang lain menarik untuk dirinya, sehingga terdapat perasaan yang tidak menyenangkan ketika melihat kegiatan orang lain yang lebih menarik di media sosial memunculkan keinginan dirinya untuk menjadi yang lebih baik dan menyebabkan mahasiswa lebih senang bermain dengan laman media sosial. selaras dengan pernyataan Wulandari, bahwasanya salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO adalah kontrol diri agar tidak merasa khawatir terdapat seseorang yang berfoto dengan teman-teman dan senang tanpa dirinya dan diunggah media sosial, sehingga dapat lebih merefleksikan diri untuk tidak selalu merasa terhubung dengan orang lain dan bisa mengendalikan diri.

Kesimpulan

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan menunjukkan esaran nilai $0.010 > 0.05$ dengan taraf signifikansi -0.176 mengindikasikan bahwa kontrol diri (X) dengan Fear of Missing Out (Y) tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Hal ini bermakna dengan tingginya kontrol diri dari seseorang maka tingkat FoMO dari seseorang tersebut semakin rendah, sebaliknya apabila kontrol diri dari seseorang rendah maka tinggi pula tingkat FoMO dari seseorang tersebut. Saran bagi mahasiswa diharapkan mampu untuk mengendalikan perilaku dan durasi dalam menggunakan *smartphone* dan media sosial yang dimiliki. Agar mahasiswa tidak mengalami (FoMO). Bagi peneliti selanjutnya yang berkeinginan untuk meneliti variabel dan pembahasan yang sama maka penulis berharap dapat menyempurnakan penelitian selanjutnya agar dapat mengontrol variabel yang berhubungan dengan kontrol diri dan *fear of missing out*.

Manfaat Penelitian

Hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru dan mampu membantu mahasiswa untuk lebih memiliki kontrol diri yang baik dalam menggunakan media sosial, sehingga dapat meminimalisir terjadinya *fear of missing out*. Dan diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan, memperkaya keilmuan khususnya dalam bidang keilmuan psikologi perkembangan yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengontrol diri terhadap penggunaan media sosial, psikologi sosial berkaitan dengan perilaku mahasiswa terhadap ketergantungan terhadap orang lain agar dapat mengontrol perilaku yang berlebih dalam keingintahuan aktifitas yang orang lain lakukan dan psikologi klinis yaitu meminimalisir munculnya *fear of missing out* atau ketakutan akan ketinggalan informasi di media sosial.

Referensi

- [1] S. Maza and R. A. Aprianty, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *J. Mhs. BK -Nur Berbeda Bermakna Mulia*, vol. 8, no. 3, p. 148, Dec. 2022, doi: 10.31602/jmbkan.v8i3.9139.
- [2] B. P. Wahyunindya and S. M. J. Silaen, “Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara,” vol. 5, no. 1, 2021.
- [3] E. N. A. Savitri and T. Suprihatin, “Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa,” vol. 3, 2021.
- [4] F. Papatungan, “Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood,” *J. Educ. Cult. JEaC*, vol. 3, no. 1, pp. 2986–1012, 2023.
- [5] S. H. Alwi and U. R. Hijrianti, “Fear Of Missing Out dengan Problematic Internet Use pada Saat Pandemi Covid -19,” *Wacana*, vol. 14, no. 1, p. 45, Jan. 2022, doi: 10.20961/wacana.v14i1.56585.
- [6] C. M. Annur, “Berapa Usia Mayoritas Pengguna Media Sosial di Indonesia? | Databoks,” databoks. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/23/berapa-usia-mayoritas-pengguna-media-sosial-di-indonesia>
- [7] C. M. Annur, “Ini Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia Awal 2024 | Databoks,” databoks. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/01/ini-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2024>
- [8] A. D. Panggabean, “Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024,” rri.co.id - Portal berita terpercaya. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- [9] B. Panggih Nugrahanto and N. Hartini, “Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa,” *Blantika Multidiscip. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 225–240, Jun. 2023, doi: 10.57096/blantika.v2i3.39.
- [10] Utami Niki Kusaini and Lusiana Wulandari, “Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, pp. 5104–5114, 3.
- [11] R. D. Marsela and M. Supriatna, “Konsep Diri : Definisi dan Faktor,” *J. Innov. Couns.*, vol. 3, no. 02, pp. 65–69, Aug. 2019.
- [12] zulfah, “Karakter: Pengendalian Diri,” *IQRA J. Pendidik. Agama Islam*, vol. Volume 1, no. No. 1, p. Hal. 28-33, Jun. 2021.
- [13] Z. Ardi, “Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millennial,” *Educ. Soc.*, vol. 1, no. 1, 2020.

Referensi

- [14] Hidayat, “Pengendalian Diri Salah Satu Keterampilan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sejak Dini,” 2009, vol. II, no. Madrasah, p. no.1, juli.
- [15] J. Y. Harahap, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan,” *J. EDUKASI J. Bimbing. KONSELING*, vol. 3, no. 2, pp. 131–145, 2017.
- [16] S. Sujarwo Rosada, Maula, “Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 1, pp. 178–189, Mar. 2023.
- [17] M. Vienaty, J. A. Wijaya, A. Praton, Y. E. P. Afrilia, and S. Yolanda, “Mengenal FOMO dan Dampak Negatif-nya Terhadap Kesehatan Mental Dalam Hubungan Sosial,” *TFI*, Jakarta Barat, 2023. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://student-activity.binus.ac.id/tfi/2023/09/mengenal-fomo-dan-dampak-negatif-nya-terhadap-kesehatan-mental-dalam-hubungan-sosial/>
- [18] A. F. Kadri, “Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau”.
- [19] L. Aisafitri and K. Yusriyah, “Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok,” vol. 2, no. 4.
- [20] S. E. Fitria, “Analisis Faktor Kondisi Ekonomi, Tingkat Pendidikan dan Kemampuan Berwirausaha Terhadap Kinerja Usaha Bagi Pengusaha Pindang di Desa Cukanggenteng,” 2018.
- [21] Averill 1973, “Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress,” *Psychological Bulletin*, vol. 80, no. 286–303, p. 4.
- [22] A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan, and V. Gladwell, “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out,” *Comput. Hum. Behav.*, vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848, Jul. 2013, doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- [23] S. Nurjanah, A. Sadih, and R. Gumilar, “Pengaruh Literasi Ekonomi, Kontrol Diri, dan ‘FOMO’, terhadap Pembelian Impulsif pada Generasi Milenial”.
- [24] F. Zhafirah, E. Kosasih, and F. Zakariyya, “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi oleh Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya,” *J. Divers.*, vol. 9, no. 2, pp. 249–259, Dec. 2023, doi: 10.31289/diversita.v9i2.9554.
- [25] zaitin humaira, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh,” universitas islam negeri ar rainy, banda aceh, 2022.

Referensi

- [26] K. H. Rahmi, “Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa: Kus Hanna Rahmi, Candias Cathartika Sukarta,” *Soc. Philanthr.*, vol. 1, no. 2, pp. 23–30, Dec. 2022, doi: 10.31599/sp.v1i2.1808.
- [27] N. akmila Rasyida, “Hubungan Antara Self-Control Dan Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Penggemar Korean Pop,” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, 2020.
- [28] N. A. Sianipar and D. V. S. Kaloeti, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,” *J. Empati*, vol. 8, no. 1, pp. 136–143, Mar. 2019, doi: 10.14710/empati.2019.23587.
- [29] S. Kripsi, “Gambaran Kontrol Diri Individu Dewasa Awalyang Bermain Game Onltne Di Desa Rumah Pil-Pil Kecamatan Sibolangit”.
- [30] L. S. Putri, D. H. Purnama, and A. Idi, “Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out Di Kota Palembang Fear Of Missing Out Lifestyle On Students In Palembang,” vol. 21, no. 2, 2019.
- [31] N. Bragazzi and G. Del Puente, “A proposal for including nomophobia in the new DSM-V,” *Psychol. Res. Behav. Manag.*, p. 155, May 2014, doi: 10.2147/PRBM.S41386.
- [32] B. Panggih Nugrahanto and N. Hartini, “Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa,” *Blantika Multidiscip. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 225–240, Jun. 2023, doi: 10.57096/blantika.v2i3.39.
- [33] K. Komala, I. Rafiyah, and W. Witdiawati, “Description Fear of Missing Out (FoMO) in Undergraduate Students at Faculty of Nursing,” *J. Nurs. Care*, vol. 5, no. 1, Feb. 2022, doi: 10.24198/jnc.v5i1.34693.
- [34] A. Maulany Yusra and L. Napitupulu, “Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa,” *J. Islam. Contemp. Psychol. JICOP*, vol. 2, no. 2, pp. 73–80, Dec. 2022, doi: 10.25299/jicop.v2i2.8718.
- [35] A. Pata, A. Aspin, and Y. A. Pambudhi, “Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial,” *J. Sublimapsi*, vol. 2, no. 2, p. 20, May 2021, doi: 10.36709/sublimapsi.v2i2.16279.

