

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Amartia Wahyu Fadhilah; Zahrotul Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kemudahan mengakses internet terutama media sosial untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di dunia maya kapanpun menimbulkan perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa sehingga dapat mengganggu aktivitasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan psikologis dengan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan psikologis dengan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial, sedangkan hipotesis minornya adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial dan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial. Partisipan penelitian melibatkan 180 mahasiswa Fakultas Psikologi UMS melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa Fakultas Psikologi UMS angkatan 2020-2023 yang aktif menggunakan media sosial selama lebih dari 3 jam perhari. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan skala kontrol diri, skala kesejahteraan psikologis dan skala *fear of missing out*. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier berganda diperoleh nilai $F = 211.851$ dengan nilai sig. $0,000$ ($p < 0,01$) dan $R^2 = 0,705$ yang artinya kontrol diri dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO. Diperoleh nilai $r = -0,705$ dengan sig. $0,000$ ($< 0,01$) yang artinya kontrol diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan FoMO. Diperoleh nilai $r = -0,814$ dengan nilai sig. $0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya kesejahteraan psikologis memiliki hubungan negatif signifikan dengan FoMO. Variabel dependen berpengaruh sebesar $70,5\%$ dengan variabel kontrol diri sebesar $20,02\%$ dan kesejahteraan psikologis sebesar $50,54\%$. Variabel kontrol diri, kesejahteraan psikologis dan FoMO berada pada kategori sedang sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kontrol diri dan kesejahteraan psikologis yang baik dan mahasiswa terindikasi mengalami *fear of missing out*.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, Kesejahteraan Psikologis, Kontrol Diri, Mahasiswa, Media Sosial.

Abstract

The ease of accessing the internet, especially social media, to find out what is going on in cyberspace at any time causes fear of missing out (FoMO) behavior in students so that it can interfere with their activities. This study aims to determine the relationship between self-control and psychological well-being with FoMO in college students who use social media. The major hypothesis in this study is that there is a relationship between self-control and psychological well-being with FoMO in college students who use social media, while the minor hypothesis is that there is a negative relationship between self-control and FoMO in college students who use social media and a negative relationship between psychological well-being and FoMO in college students who use social media. The research participants involved 180 students of the Faculty of Psychology UMS through purposive sampling technique with the criteria that students of the Faculty of Psychology UMS class of 2020-2023 who actively use social media for more than 3 hours

per day. This study uses quantitative correlation with self-control scale, psychological well-being scale and fear of missing out scale. The results of data analysis using multiple linear regression analysis techniques obtained a value of $F = 211.851$ with a sig value. 0.000 ($p < 0.01$) and R square = 0.705 which means that self-control and psychological well-being have a significant relationship with FoMO. Obtained r value = -0.705 with sig. 0.000 (<0.01) which means that self-control has a significant negative relationship with FoMO. Obtained r value = -0.814 with sig value. 0.000 ($p < 0.01$) which means that psychological well-being has a significant negative relationship with FoMO. The dependent variable has an effect of 70.5% with self-control variables of 20.02% and psychological well-being of 50.54% . Self-control variables, psychological well-being and FoMO are in the moderate category so it is concluded that students have good self-control and psychological well-being and students are indicated to experience fear of missing out.

Keyword: fear of missing out, self-control, social media, university students.

1. PENDAHULUAN

Semakin pesatnya perkembangan teknologi dan komunikasi di era sekarang menjadi dimensi yang penting bagi kehidupan manusia, terutama dalam kebutuhan mencari dan mendapat informasi. Internet menjadi salah satu dari teknologi yang menyediakan berbagai informasi yang bermanfaat pada era sekarang ini, sehingga pertumbuhan penggunaan internet Indonesia berjalan dengan cepat (Cahyadi, 2021). Dilansir dari data statistik yang diterbitkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII, pengguna internet di tahun 2023 sebanyak $78,19\%$ dan meningkat sebanyak $1,31\%$ menjadi $79,5\%$ pada tahun 2024. Jumlah orang yang menggunakan internet di negara ini pada tahun 2024 meraih angka 221 juta jiwa dari 215 juta jiwa pada tahun 2023. Angka ini menunjukkan bahwa mayoritas penduduk Indonesia sudah mengakses internet.

Pengkajian yang dilakukan Puteri *et al.*, (2023) menemukan bahwa kebanyakan mahasiswa mendominasi pengguna media sosial terutama pada aplikasi instagram. Hasil observasi (Cahyadi, 2021) terhadap beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengakses sosial media secara berulang karena muncul rasa khawatir dan keinginan tahunan untuk memeriksa konten yang sedang di unggah oleh teman-temannya di media sosial. Mereka juga merasa yang tidak nyaman apabila belum membuka media sosial dalam kurun waktu sehari. Apabila individu mengakses media sosial secara berlebihan sampai menimbulkan perasaan tidak tenang ketika melihat orang lain menjalankan kegiatan atau mendapatkan pengalaman yang terlihat lebih menggembirakan, sehingga seseorang tidak bisa menghentikan dirinya untuk menyaksikan kesibukan orang lain di media sosial yang menjadi penyebab orang terus menerus melihat dan mengikuti sesuatu yang tengah terjadi di media sosial diartikan sebagai perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) (Kusumaisna & Satwika, 2023).

Peneliti melakukan survei awal dengan skala yang diadopsi dari jurnal penelitian Yusuf *et al.*, (2023). Sebanyak 24 mahasiswa ($88,9\%$) setuju dengan pernyataan pertama, sebanyak 16 mahasiswa ($59,3\%$) setuju dengan pernyataan kedua, sebanyak 17 mahasiswa (63%) setuju dengan pernyataan ketiga, sebanyak 20 mahasiswa ($74,1\%$) setuju pada pernyataan keempat, sebanyak 13 mahasiswa

(48,1%) setuju pada pernyataan kelima, sebanyak 17 mahasiswa (63%), sebanyak 16 mahasiswa (59,3%) setuju pada pernyataan kedelapan, sebanyak 19 mahasiswa (70,4%) setuju pada pernyataan kesembilan, dan sebanyak 16 mahasiswa (59,3%) setuju pada pernyataan kesebelas. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UMS terindikasi mengalami FoMO. Berdasarkan penelitian (Sarina & Pambudhi, 2023) yang meneliti tingkat sindrom *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi mendapatkan perolehan bahwa 62,7% dari total 51 subjek mengalami sindrom *fear of missing out* (FoMO). Selanjutnya penelitian (Cahyadi, 2021) menunjukkan presentase sebesar 87% yaitu sebanyak 240 dari 277 orang mengalami FoMO pada mahasiswa dari berbagai universitas di kota Madiun.

(Przybylski et al., 2013) mendefinisikan FoMO adalah sebuah kekhawatiran yang dilalui seseorang kala menyaksikan orang lain mendapatkan *eksperience* yang lebih bermakna dibanding dirinya. (Przybylski et al., 2013) juga menyatakan jika kebutuhan dasar psikologis akan self pada diri seseorang yang tidak terpenuhi, hal itu dapat mengakibatkan terbentuknya *Fear of Missing Out*. Teori ini digunakan sebagai dasar dalam menyusun bagian dari *fear of missing out*. Aspek dari FoMO yaitu:

a) Tidak tercukupinya kebutuhan psikologis (*self*).

Terdapat dua kebutuhan yakni: 1) competence, yaitu kemampuan individu ketika berinteraksi dengan lingkungannya dan 2) autonomy, yaitu individu menjadi sumber dari perilakunya sendiri yang berasal dari inisiatif yang muncul dalam diri individu.

b) Relatedness

Yaitu individu yang mempunyai kecenderungan ingin selalu terhubung atau memiliki keterkaitan terhadap orang lain. Kebutuhan relatedness merupakan kecenderungan yang terjadi pada individu untuk selalu ingin terhubung sehingga dapat berinteraksi, serta saling memberikan perhatian satu sama lain (Studi et al., 2023).

Faktor pendorong terjadinya FoMO yaitu sebagai berikut :

a) Usia dan Gender

Usia juga berkaitan dengan *Fear of Missing Out*. Hasil dari penelitian (Przybylski et al., 2013) memberitahukan bahwa laki-laki yang berusia lebih muda cenderung mempunyai taraf FoMO yang lebih besar daripada yang berjenis kelamin perempuan.

b) Kesejahteraan psikologis

Ketika individu sedang mengalami nuansa hati yang cenderung tidak baik serta tidak terpenuhinya kesejahteraan psikologis, maka dapat berpengaruh terhadap tingkat *Fear of Missing Out*, dimana perseorangan akan terus menerus memakai media sosial untuk mencari kepuasan secara psikologis sehingga kemungkinan individu memiliki *Fear of Missing Out* lebih tinggi.

c) Kontrol Diri

Pemakaian media sosial sangat memudahkan generasi saat ini untuk selalu terhubung dan mengetahui aktivitas maupun pencapaian yang dilakukan oleh orang lain. Namun keadaan ini membuat seseorang condong memakai media sosial secara berlebihan karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri. Ketika pada situasi tersebut seseorang tidak mampu mengatur dirinya maka secara psikologis keadaan ini bisa disebut *Fear of Missing Out* (Siddik et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Maza & Aprianty, 2022) yang menjadikan remaja yang menggunakan media sosial sebagai subjeknya mendapatkan hasil terdapat korelasi yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO. Diperoleh nilai korelasi $-0,729$ dengan signifikansi $0,000$ yang berarti semakin tinggi tingkat FoMO, maka kontrol diri menjadi semakin rendah begitupun sebaliknya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Sujarwo & Maula Rosada, 2023) menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antar variabel, yakni variabel kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* di SMA Bina Warga 2 Palembang dengan total subjek 440 siswa-siswi yang aktif sebagai pengguna media sosial.

Kontrol Diri berdasarkan teori dari (Averill, 1973) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengubah perilakunya dan mengatur informasi ketika sedang berada pada keadaan yang tidak diharapkan dan kemampuan seseorang untuk memutuskan tindakan yang akan dilakukan seseorang tersebut berdasarkan apa yang diyakininya. Kontrol diri juga memiliki arti sebagai perilaku dalam mengendalikan tingkah laku dengan mempertimbangkan segala sesuatu sebelum bertindak. Aspek kontrol diri, terbagi menjadi 3, yakni:

a) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol terhadap perilaku yakni kemampuan pengendalian diri dari individu ketika berada pada situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan atau tidak diinginkan. Bagaimana individu merespon situasi tersebut dengan mengatur perilakunya dan memodifikasi stimulus itu.

b) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif ialah kapabilitas pengendalian diri ketika mendapat hal yang individu tidak menginginkan dengan mengasosiasikan, menilai, atau menghubungkannya dengan satu keadaan yang pernah terjadi sebelumnya. Ketika individu mendapat informasi yang tidak diinginkan, individu tersebut akan mengasosiasikan dan mempertimbangkan keadaan tersebut dengan peristiwa yang hampir sama atau pernah terjadi sehingga individu melakukan analisa dan penafsiran keadaan tersebut secara subjektif dengan lebih positif.

c) Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kontrol dalam mengambil langkah/ketetapan diartikan sebagai kapasitas seseorang dalam bertindak berdasarkan sesuatu yang telah diyakininya.

Penelitian lainnya yang dilaksanakan oleh (Yuniani et al., 2021) memberitahukan bahwa hubungan yang negatif diantara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa dan *fear of missing out* berpengaruh terhadap *psychological well being*. Mahasiswa mempunyai skor *psychological well being* lebih rendah kala mereka mempunyai skor *fear of missing out* yang besar, begitupun kebalikannya. Saat mereka sadar membutuhkan interaksi sosial serta tidak menginginkan tertinggal informasi yang terbaru, mereka akan bermain media sosial secara kompulsif sehingga menyebabkan kecapekan kemudian berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis yang baik yakni salah satu hal penting yang harus dijaga individu di era sekarang. Tidak bijaknya pemakaian media sosial bisa menjadi penyebab individu mengalami kesusahan ketika merencanakan masa dewasanya dengan kondisi yang sehat secara psikologis. Pengguna media sosial butuh mengetahui kemungkinan dampak negatif yang diakibatkan oleh lamanya pemakaian tidak bijaksana pada media sosial, karena pemakaian media sosial yang tidak bijaksana dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis individu tersebut (Psychologia et al., 2022).

(Ryff, 1989) mengartikan istilah *psychological well-being*, sebagai salah satu keadaan dimana seseorang dapat menerima dirinya sendiri, memiliki hubungan antarpribadi yang baik, dapat mengatur hidupnya sendiri, dapat memilih lingkungan yang selaras dengan kondisi mentalnya, mempunyai arah yang terarah, dan memiliki usaha dalam meraih dan mengembangkan bakat yang mereka miliki. (Ryff, 1989) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terbentuk atas dasar sikap seseorang terhadap kehidupannya seperti sikap merasa puas, baik, positif dan merasa bahagia dengan kehidupannya.

Aspek kesejahteraan terhadap psikologis meliputi:

a) Penerimaan Diri

Penerimaan terhadap diri individu terhadap perspektif kebahagiaan psikologis didefinisikan sebagai faktor utama dari kesehatan sebuah mental. Penerimaan diri yang baik pada perseorangan bisa terlihat dari bagaimana individu tersebut mampu menghargai apa yang dimiliki, mampu menerima dirinya sekarang dan di masa lampau (Ryff, 1989).

b) Hubungan yang positif terhadap orang lain

Pada tahap perkembangan psikososial manusia terdapat teori intimacy, yaitu individu membutuhkan keintiman dalam suatu hubungan terhadap orang lain. Suatu hubungan yang mengarah ke hal positif dengan orang lain dapat diperhatikan dari keramahan dalam hubungan, rasa percaya, afeksi dan empati yang muncul. Kemampuan mencintai orang lain menjadi komponen utama dalam kesehatan mental, karena individu yang kesulitan menunjukkan keramahan pada orang lain cenderung mempunyai sebuah hubungan yang kurang baik terhadap orang lain (Ryff, 1989).

c) Otonomi

Aspek ini mencerminkan aktualisasi dirinya. Individu dalam aspek ini digambarkan dapat menentukan tujuannya sendiri, dapat mengatur dirinya sendiri serta mampu mengevaluasi dirinya sendiri yang didasarkan dari standar pribadi (Ryff, 1989).

d) Kendali terhadap lingkungan

Individu yang bisa memilih dan membuat sebuah lingkungan yang selaras dengan keadaan psikisnya menjadi ciri utama dari seseorang yang punya kesejahteraan terhadap psikologis yang baik. Seorang individu harus ada kemampuan untuk mengendalikan keadaan agar dapat mengembangkan diri dan melakukan aktivitas secara kreatif (Ryff, 1988).

e) Tujuan hidup

Kesejahteraan psikologis juga mencakup keyakinan seseorang dalam menentukan arah tujuan serta makna dalam menjalani hidup. Individu yang memahami arah tujuan hidupnya akan lebih mudah dalam melakukan sesuatu yang sesuai dengan tujuannya sehingga dapat menjadi lebih produktif (Ryff, 1989).

f) Pertumbuhan pribadi

Individu dengan kesejahteraan yang baik mampu mengembangkan potensinya agar tumbuh dan berkembang secara optimal. Aspek ini menekankan pada kebutuhan individu untuk mencapai aktualisasi diri, menyadari dan mengembangkan potensi serta memiliki sikap keterbukaan diri terhadap pengalaman baru (Ryff, 1989).

Dari berbagai pemaparan tersebut, maka hipotesis mayor yang ada di penelitian ini yakni adanya hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan psikologis dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial, hipotesis minor yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial dan adanya hubungan negatif antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis tersebut akan diuji untuk mendapat kesimpulan apakah hipotesis tersebut dapat diuji atau ditolak.

2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif korelasional. Metode tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UMS angkatan 2020 sampai 2023 sebagai populasi yang berjumlah 1.195 mahasiswa. Peneliti menggunakan rumus slovin dengan tingkat eror 10% untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil yang didapatkan sampel minimal 92

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* yang dibagikan dengan *link* melalui media sosial seperti *whatsapp* dan memberikannya secara langsung kepada responden.

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan tiga skala, yakni 1) Skala *Fear of Missing Out* (Y) yang disusun oleh Dewi Novita Sari tahun 2023 dengan 10 aitem berdasarkan aspek dari Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness* yang memiliki nilai validitas antara 0,65 sampai 0,9 dan koefisien *Cronbrach Alpha* sebesar 0,816. 2) Skala kontrol diri (X1) yang diadopsi dari skripsi yang disusun oleh Zaitin Humaira tahun 2022 dengan 27 aitem berdasarkan tiga aspek menurut Averill (1973), yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Skala ini memiliki nilai validitas antata 0,8 sampai 0,95 dan koefisien *Conbrach Alpha* sebesar 0,978. 3) Skala kesejahteraan psikologis (X2) yang terdiri dari 17 aitem yang diadopsi dari skripsi yang disusun oleh Dewi Novita Sari tahun 2023 berdasarkan teori Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan diridengan nilai validitas antara 0,8 sampai 0,95 dan koefisien *Conbrach Alpha* sebesar 0,803. Setiap pernyataan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan analisis dengan teknik analisis regresi linear berganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Tahun Angkatan	Jumlah Responden	Jumlah Presentase
2020	51 Orang	28,3%
2021	43 Orang	23,9%
2022	42 Orang	23,3%
2023	44 Orang	24,4%
Total	180 Orang	100%

Dilihat dari tabel diatas, diketahui bahwa subjek tersebar dari angkatan 2020 sampai angkatan 2023 yang mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah total 149 mahasiswa (82,8%) sementara respoden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 31 mahasiswa (17,2%). Responden yang paling banyak berusia 20 tahun yaitu berjumlah 56 mahasiswa (31,1%), berusia 19 tahun berjumlah 46 mahasiswa (25,6%), berusia 21 tahun berjumlah 45 mahasiswa (25%), berusia 22 tahun berjumlah 24 mahasiswa (13,3%), berusia 18 tahun berjumlah 6 mahasiswa (3,3%), dan yang berusia 23 tahun berjumlah 3 mahasiswa (1,7%).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Hasil	Keterangan
Kontrol Diri (X1), Kesejahteraan Psikologis (X2), <i>Fear OF Missing Out</i> (Y)	Nilai <i>Asymp. Sig (2-Tailed)</i> 0,064 ($p < 0,05$)	Normal

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas pada semua variabel dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogrov-Sminov* diperoleh *Asymp Sig. (2-tailed)* 0,064 yang berarti telah sesuai syarat yaitu nilainya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri (X1), kesejahteraan psikologis (X2) dan *fear of missing out* (Y) terdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig Linearity	Sig Deviation from Linearity	Keterangan
Kontrol Diri (X1)* <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	0,000	0,052	Linear
Kesejahteraan Psikologis (X2)* <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	0,000	0,503	Linear

Dilihat dari tabel diatas, nilai *deviation from linearity* pada kontrol diri hasilnya diatas 0,05 yaitu 0,052 dan nilai *deviation from linearity* pada kesejahteraan psikologis hasilnya diatas 0,05 yaitu 0,503 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kontrol diri (X1) dengan *fear of missing out* (Y) dan kesejahteraan psikologis (X2) dengan *fear of missing out* (Y).

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kontrol Diri	0,547	1.828	Tidak terjadi multikolinearitas
Kesejahteraan Psikologis	0,547	1.828	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai tolerance pada uji multikolinearitas diatas 0,10 yaitu 0,547 dan nilai pada VIF dibawah 10,00 yaitu 1,828 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri (X1) dan kesejahteraan psikologis (X2) tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri	0,630	tidak terjadi heteroskedastisitas
Kesejahteraan Psikologis	0,462	tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui nilai sig. lebih dari 0,05 yaitu 0,630 pada variabel kontrol diri dan 0,462 pada variabel kesejahteraan psikologis dengan menggunakan metode Glesjer sehingga disimpulkan bahwa variabel kontrol diri (X1) dan kesejahteraan psikologis (X2) tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 6. Hasil Hipotesis Mayor

Model	R	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig	Keterangan
Regression	0,840	2015.918	2	1007.959	211.851	.000	Hipotesis mayor diterima

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai F = 211.851 dan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara kontrol diri dan kesejahteraan psikologis dengan *fear of missing out* (FoMO). Sehingga ditarik kesimpulan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima.

Pada penelitian Sujarwo dan Rosada (2023), kontrol diri berhubungan signifikan terhadap *fear of missing out*. Dalam teorinya, Przybylski et al., (2013) mengemukakan tingkat kesejahteraan individu menjadi salah satu dari faktor yang dapat mempengaruhi FoMO dalam menggunakan media sosial yang didukung dengan penelitian Purba et al., (2021) yang memperoleh hasil bahwa *fear of missing out* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada seseorang yang aktif menggunakan media sosial.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Minor

Variabel	Sig	R	Keterangan
Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i>	0,000	-.705	Hipotesis diterima
Kesejahteraan Psikologis dengan <i>Fear of Missing Out</i>	0,000	-.814	Hipotesis diterima

Dapat dilihat dari tabel diatas, memperlihatkan pada hipotesis minor pertama yaitu “terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out*” yang memperoleh koefisien korelasi - 0,705 dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,01$) sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa ada korelasi yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa. Hal tersebut diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka *fear of missing out*, semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin tinggi *fear of missing out* maka kontrol diri mahasiswa semakin rendah. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Maza dan Aprianty (2022) yang memperoleh nilai koefisien korelasi - 0,729, artinya terjadi korelasi yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa. Sun et al., (2022) pada penelitiannya juga memperoleh hasil bahwa variabel kontrol diri mempunyai korelasi negatif yang signifikan dengan *fear of missing out* pada mahasiswa

tiongkok.

Sun, (2022) menjelaskan bahwa FoMO merupakan perwujudan dari rendahnya pengendalian diri karena FoMO dianggap sebagai emosi negatif yang dapat menurunkan pengendalian diri seseorang. Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang telah dilaksanakan Putri, (2019) bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO tidak dapat mengendalikan dirinya dalam mengakses media sosial dalam situasi dan kondisi apapun, seperti saat berlangsungnya perkuliahan, berkumpul dengan teman atau keluarga bahkan dimanapun dan kapanpun dengan perasaan yang senang maupun kesal untuk melampiaskan emosinya. Berdasarkan hasil pengelompokan, kontrol diri mahasiswa termasuk dalam kelompok sedang sebanyak 123 dari 180 mahasiswa dengan presentase 68.3% yang berarti mahasiswa memiliki kontrol diri yang cukup.

Pada hipotesis minor kedua yaitu “adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan fear of missing out” yang memperoleh koefisien korelasi - 0,814 dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,01$) maka bisa diambil kesimpulan bahwa pada penelitian ini terdapat korelasi yang negatif signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan fear of missing out. Dengan kata lain, jika makin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa maka tingkat fear of missing out mahasiswa makin rendah begitu pula sebaliknya, apabila makin tinggi fear of missing out maka kesejahteraan terhadap psikologis mahasiswa akan makin rendah. Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian oleh Sari, (2023) yaitu menunjukkan kesejahteraan psikologis berkontribusi negatif dalam mempengaruhi fear of missing out mahasiswa pengguna media sosial di UIN SUSKA sebanyak 37,8 persen. Selain itu, Savitri (2019) menyatakan semakin tinggi tingkat kecenderungan fear of missing out maka kesejahteraan psikologis seseorang yang menggunakan media sosial semakin rendah.

Savitri (2019) menyatakan individu yang mengakses media sosial pada saat seseorang tersebut memiliki kesejahteraan terhadap psikologis yang rendah menyebabkan individu mengalami kecenderungan FoMO. Pernyataan ini didukung oleh teori dari Przybylski et al., (2013) yang menyebutkan bahwa rasa takut ketinggalan berhubungan secara negatif dengan suasana hati dan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan hasil kategorisasi, kesejahteraan psikologis pada mahasiswa termasuk pada kategori sedang sebanyak 120 dari 180 mahasiswa dengan presentase 66.7% yang berarti mahasiswa mempunyai kesejahteraan psikologis yang cukup baik.

Tabel 9. Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	Nilai
Kontrol Diri (X1)	-0,284	-0,705	20,02%
Kesejahteraan Psikologis (X2)	-0,621	-0,814	50,54%
R Square			70,5%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel diatas, diketahui penelitian ini mendapat sumbangan efektif dari variabel kontrol diri yakni $-0,284 \times -0,705 \times 100 = 20,02 \%$ dan variabel kesejahteraan psikologis yaitu $-0,621 \times -0,814 \times 100 = 50,54\%$ sehingga totalnya menjadi $70,5\%$, artinya terdapat $29,5\%$ dari faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Variabel kesejahteraan psikologis menjadi sumbangan yang lebih dominan terhadap variabel *fear of missing out*.

Tabel 10. Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Skor Skala	Frekuensi	Prosentase
Rendah	< 65	24	13.3 %
Sedang	66 - 76	123	68.3%
Tinggi	> 77	33	18.3%
Total		180	100.0%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan sebanyak 33 subjek atau 18,3 persen subjek memiliki taraf kontrol diri yang tinggi, kemudian sebanyak 123 subjek atau 68,3 persen subjek memiliki taraf kontrol diri yang sedang dan sebanyak 24 subjek atau 12,3 persen subjek memiliki taraf kontrol diri yang rendah.

Tabel 11. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Skor Skala	Frekuensi	Prosentase
Rendah	< 42	30	16.7%
Sedang	43 – 50	120	66.7%
Tinggi	> 51	30	16.7%
Total		180	100.0%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan sebanyak 30 subjek atau 16,7 persen subjek memiliki taraf kesejahteraan psikologis yang tinggi, kemudian sebanyak 120 subjek atau 66,7 persen subjek memiliki taraf kesejahteraan psikologis yang sedang dan sebanyak 30 subjek atau 16,7 persen subjek memiliki taraf kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah.

Tabel 12. Kategorisasi Fear of Missing Out

Kategori	Skor Skala	Frekuensi	Prosentase
Rendah	< 22	39	21.7%
Sedang	23 – 30	127	70.6%
Tinggi	> 31	14	7.8%
Total		180	100.0%

Dapat dilihat pada tabel 3.18 menunjukkan sebanyak 14 subjek atau 7,8 persen subjek memiliki tingkat FoMO yang tinggi, kemudian sebanyak 127 subjek atau 70,6 persen subjek memiliki tingkat

FoMO yang sedang dan sebanyak 39 subjek atau 21,7 persen subjek memiliki tingkat FoMO yang rendah.

4. PENUTUP

Berdasarkan penjelasan diatas, dicapai kesimpulan bahwa diperoleh korelasi yang signifikan antara kontrol diri dan kesejahteraan psikologis terhadap FoMO dengan nilai $F = 211.851$ dan nilai signifikan $0,000$ ($p < 0,05$). Sumbangan efektifnya menunjukkan sebesar $70,5\%$. Diperoleh korelasi negatif antara kontrol diri dengan FoMO sehingga hipotesis minor pertama pada penelitian ini dinyatakan diterima. Diperoleh korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dengan FoMO sehingga hipotesis minor kedua pada penelitian ini dinyatakan diterima.

Bagi subjek dapat melakukan upaya agar terhindar dari *fear of missing out* dengan mengendalikan diri dengan membatasi diri untuk tidak selalu tahu atau ikut campur dengan urusan orang lain, dapat menyibukkan diri mengikuti kegiatan yang positif dan bermanfaat dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, subjek dapat melakukan upaya seperti menerima dan menghargai diri sendiri apa adanya, memperluas sosialisasi dengan orang di lingkungan sekitar, berpikir dan memberi afirmasi yang positif untuk diri sendiri, menentukan tujuan yang ingin dicapai dan istirahat yang cukup.

Bagi keluarga dari subjek dapat membantu mengendalikan diri dengan cara menetapkan batasan dan aturan dalam keluarga, menjaga komunikasi antar anggota keluarga, orangtua juga dapat mengajarkan keterampilan dalam pengendalian diri. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat dilakukan upaya seperti menunjukkan sikap peduli dan dukungan emosional antar anggota keluarga, menyempatkan waktu untuk menghabiskan waktu bersama serta menciptakan lingkungan yang positif di dalam keluarga.

Saran bagi peneliti selanjutnya, apabila akan menggunakan variabel yang serupa dapat meneliti dengan teknik sampling yang berbeda serta dapat menggunakan populasi yang lebih beragam misalnya pada kelompok usia tertentu sehingga mendapat sampel yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). Hasil Survey Pengguna Internet APJII 2024. <https://survei.apjii.or.id/>
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, *80*(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa. *Widya Warta*, *2*, 146–154. <http://portal.widyamandala.ac.id/jurnal/indek.pho/warta/article/download/1039/1002>
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 749–764.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54049/43088>

- Marsya, T., Brigitta, A. P., & Handayani, P. (2022). Hubungan Fear of Missing Out dengan Subjective Well-Being Pengguna Sosial Media Dewasa Awal. *Jambi Medical Journal : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(2), 319–334. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/19248>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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>
- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. ul. (2021). Fear of Missing Out dan Psychological Well Being dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(01), 42–51. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5306>
- Puteri, A. A., Zein, A. E., Nugraha, E. A., & Faradila, I. (2023). FOMO (Fear Of Missing Out) Pengguna Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Alasan Membuka Instagram. *Parade Riset Mahasiswa 2023*, 1(1), 353–364.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sari, D. N. (2023). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Uin Suska Riau Pengguna Media Sosial*. Skripsi, UIN SUSKA, Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/69371/2/SKRIPSI%20DEWI%20NOVITA%20SARI.pdf>
- Sarina, A., & Pambudhi. (2023). *Self Esteem dan Sindrom Fear Of Missing Out (FoMO) Mahasiswa Psikologi*. 4(1), 69–77. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/28856/17160>
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Jurnal Acta Psychologia*. 1,(1) 87–96. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/43361/16284>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker. *Aliansi : Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Studi, P., Ushuluddin, F., & Kediri, I. (2023). *Gunung Djati Conference Series, Volume 29 (2023) Conference on Islamic Civilization (CIC) ISSN: 2774-6585 Website: https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs. 29, 115–122.*
- Suarni, W., Ilyas, I. A., & Sunarjo, I. S. (2023). Kontrol Diri dan Fenomena Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 29–39. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/27503/17155>

- Sujarwo, S., & Maula Rosada, M. (2023). Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>
- Yuniani, N. R., Setyanto, A. T., & Yuniati, R. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 22–33. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1131>
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075–3083. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>
- ZAITIN HUMAIRA NIM, D. (2022). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh*. Skripsi, UIN Ar-Raniry, Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26595>

