



HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA KESEHATAN

Tesalonika Sinurat*, Ance M Siallagan, Jagentar Parlindungan Pane

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No. 118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

*sinurattesa8@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan media sosial memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam memperoleh dan bertukar informasi. Namun, penggunaan media sosial yang intensif dapat memunculkan *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kekhawatiran individu akan tertinggal dari aktivitas atau pengalaman yang dilakukan oleh orang lain. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya saat menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 82 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kontrol diri dan kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO) yang Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 28 item skala kontrol diri, sebanyak 27 item dinyatakan valid ($r \geq 0,3$) dan 1 item digugurkan. Sementara itu, dari 18 item skala *Fear of Missing Out* (FoMO), sebanyak 17 item dinyatakan valid dan 1 item digugurkan. Dengan demikian, terdapat 27 item kontrol diri dan 17 item FoMO yang digunakan dalam penelitian dan Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala kontrol diri memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953 dan meningkat menjadi 0,978 setelah 1 aitem gugur dibuang. Sementara itu, skala FoMO memiliki nilai Alpha 0,943 dan meningkat menjadi 0,960 setelah aitem tidak valid dibuang. Karena seluruh nilai $\alpha \geq 0,900$, kedua skala dinyatakan sangat reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kontrol diri dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 57 responden (69,5%), sedangkan 24 responden (29,3%) memiliki kontrol diri kategori tinggi dan 1 responden (1,2%) kategori rendah. Tingkat FoMO sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 66 responden (80,5%), sedangkan 16 responden (19,5%) berada pada kategori rendah. Tidak ditemukan responden dengan tingkat FoMO kategori tinggi. Hasil analisis menggunakan *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,374$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa memiliki kontrol diri dan tingkat FoMO dalam kategori sedang.

Kata kunci: kontrol diri; *fear of missing out* (FoMO); mahasiswa; media sosial

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT (FoMO) BEHAVIOR IN SOCIAL MEDIA USE AMONG HEALTH STUDENTS

ABSTRACT

The development of social media provides convenience for students in obtaining and exchanging information. However, intensive social media use can trigger Fear of Missing Out (FoMO), an individual's concern about being left behind in the activities or experiences of others. This condition may be related to an individual's ability to control their behavior when using social media. This study aims to determine the relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO) behavior in students at the Santa Elisabeth College of Health Sciences, Medan. This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design. Sectional. The research sample consisted of 82 students selected using random sampling technique. Data collection was conducted using a self-control questionnaire and a Fear of Missing Out (FoMO)

questionnaire. Validity test results showed that of the 28 self-control scale items, 27 items were declared valid ($r \geq 0.3$) and 1 item was dropped. Meanwhile, of the 18 Fear of Missing Out (EQMQ) scale items, 17 items were declared valid and 1 item was dropped. Thus, there were 27 self-control items and 17 FOMO items used in the study and Reliability test results showed that the self-control scale had a Cronbach's Alpha of 0.953 and increased to 0.978 after 1 dropped item was removed. Meanwhile, the FOMO scale had an Alpha value of 0.943 and increased to 0.960 after the invalid item was removed. Because all α values ≥ 0.900 , both scales were declared highly reliable. Data analysis was performed using Fisher's Exact Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study showed that most students had self-control in the moderate category, namely 57 respondents (69.5%), while 24 respondents (29.3%) had high self-control and 1 respondent (1.2%) was in the low category. The FoMO level was mostly in the moderate category, namely 66 respondents (80.5%), while 16 respondents (19.5%) were in the low category. No respondents were found with a high FoMO level. The results of the analysis using Fisher's Exact Test obtained a p -value = 0.374 ($p > 0.05$), so there was no significant relationship between self-control and Fear of Missing Out (FOMO) behavior in students at the Santa Elisabeth Medan Health Sciences College. There is no significant relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO) behavior among students at the Santa Elisabeth College of Health Sciences, Medan. However, most students have moderate levels of self-control and FoMO.

Keywords: fear of missing out (FoMO), self-control; social media; students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi dan penggunaan media sosial, khususnya di kalangan mahasiswa. Media sosial memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, mempertahankan hubungan sosial, serta mengikuti berbagai tren dan aktivitas yang berkembang di lingkungan sosial. Namun, penggunaan media sosial yang semakin intensif juga dapat memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan kondisi ketika individu mengalami kekhawatiran akan tertinggal dari berbagai aktivitas, pengalaman, informasi, atau tren yang sedang dilakukan oleh orang lain. Fenomena ini semakin lekat dengan aktivitas sehari-hari mahasiswa karena adanya kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial dan mengikuti berbagai pengalaman yang dibagikan melalui media sosial seperti TikTok, Instagram, WhatsApp, dan Facebook. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki risiko mengalami FoMO karena adanya tekanan sosial untuk selalu terhubung dengan lingkungan sekitar dan kekhawatiran akan kehilangan pengalaman yang dibagikan secara daring (Sukmawati, 2024).

Fenomena FoMO dalam penggunaan media sosial juga didukung oleh hasil penelitian pada kelompok usia remaja dan mahasiswa. Alfansyah (2025), melalui penelitian yang melibatkan 638 remaja di Indonesia, menemukan bahwa sebanyak 64,6% atau sekitar 412 responden mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhertina dan rekan-rekan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang menunjukkan bahwa tingkat FoMO mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 61,39% (Afrida, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO merupakan fenomena yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan pola interaksi dan penggunaan media sosial pada kelompok usia muda.

Penggunaan media sosial pada umumnya didorong oleh kebutuhan untuk mempertahankan hubungan sosial dan memperoleh informasi. Sebanyak 60,6% responden menggunakan media sosial untuk tetap menjalin relasi dengan teman dan keluarga, sekaligus memperoleh informasi mengenai aktivitas sosial. Sebanyak 28,9% responden mengakui bahwa kebutuhan tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam aktivitas bermedia sosial, sedangkan 50,2% responden memanfaatkan media sosial untuk memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi. Tingginya penggunaan berbagai platform digital menunjukkan semakin besarnya peluang individu untuk terpapar aktivitas dan pengalaman orang lain yang dapat memunculkan kekhawatiran akan tertinggal atau tidak terlibat dalam suatu aktivitas (Maghfirah, 2025).

Selain media sosial, perkembangan berbagai platform digital juga menunjukkan semakin tingginya keterlibatan masyarakat dalam aktivitas daring. Berdasarkan survei APJII tahun 2025 yang melibatkan 8.700 responden dari 38 provinsi, Shopee menempati posisi pertama sebagai platform belanja daring dengan tingkat akses sebesar 53,22%, meningkat dibandingkan tahun 2024 yang sebesar 41,65%. TikTok Shop berada pada posisi kedua dengan 27,73%, diikuti Tokopedia sebesar 9,57%, Lazada sebesar 9,09%, dan Blibli sebesar 1,29%. Berdasarkan jenis kelamin, Shopee digunakan oleh 54,03% responden laki-laki dan 52,39% responden perempuan, sedangkan TikTok Shop digunakan oleh 23,50% responden laki-laki dan 31,05% responden perempuan. Data tersebut menunjukkan semakin luasnya penggunaan platform digital dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2025).

Fenomena FoMO juga ditemukan pada kelompok generasi milenial. Krunal Vaghasiya dan Przybylski (2025) menemukan bahwa 69% generasi milenial di seluruh dunia mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Facebook menjadi salah satu platform yang paling banyak dikaitkan dengan munculnya perasaan FoMO, yaitu sebesar 72%, diikuti Instagram sebesar 14%, Twitter sebesar 11%, dan Pinterest sebesar 8%. Dibandingkan dengan dua tahun sebelumnya, penggunaan media sosial mengalami peningkatan sebesar 51%. Sekitar 27% responden bahkan mengaku langsung mengakses media sosial setelah bangun tidur. Beberapa aktivitas yang paling sering menimbulkan FoMO pada kelompok milenial meliputi aktivitas perjalanan atau wisata sebesar 59%, menghadiri pesta atau acara tertentu sebesar 56%, serta tayangan atau konten makanan sebesar 29% (Taheer, 2024).

FoMO dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain intensitas penggunaan media sosial untuk mengikuti aktivitas orang lain, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta kekhawatiran tertinggal informasi atau tren yang sedang berkembang. Kondisi tersebut dapat semakin kuat ketika individu terbiasa membandingkan dirinya dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas yang sedang populer di media sosial (Umsida, 2024). Dengan demikian, penggunaan media sosial yang intensif dapat menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan munculnya FoMO, terutama ketika individu memiliki kebutuhan yang tinggi untuk selalu mengetahui dan mengikuti aktivitas orang lain.

FoMO berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan aktivitas sehari-hari individu. FoMO dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan menurunkan kepuasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami FoMO cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial karena memiliki kebutuhan untuk selalu terhubung secara daring, bahkan hingga mengorbankan aktivitas penting lainnya. Selain itu, FoMO dapat mengganggu kualitas tidur, menurunkan produktivitas, mengurangi kemampuan individu untuk menikmati aktivitas yang sedang dijalani, serta menimbulkan kesulitan dalam mengelola waktu secara optimal (Panggabean, 2024).

Pada mahasiswa, FoMO dapat berkaitan dengan kemampuan dalam mengatur waktu dan mempertahankan fokus terhadap kegiatan akademik. Notifikasi dan konten media sosial dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa sehingga mereka cenderung menunda kewajiban akademik karena lebih mengutamakan aktivitas di media sosial. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas mahasiswa. Selain itu, FoMO juga dapat berkaitan dengan munculnya rasa iri, menurunnya kepercayaan diri, serta menurunnya tingkat kesejahteraan individu (Nashori, 2025). Oleh karena itu, diperlukan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan dorongan dalam menggunakan media sosial agar penggunaannya tidak mengganggu aktivitas dan prioritas kehidupan sehari-hari.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan perilaku, termasuk kemampuan menghadapi dorongan atau kecenderungan negatif sehingga individu dapat

mengarahkan dirinya pada kondisi yang lebih positif (Supervision, 2025). Dalam penggunaan media sosial, kontrol diri menjadi penting karena tidak semua tren, informasi, maupun aktivitas yang muncul di media sosial perlu diikuti. Kemampuan untuk menentukan prioritas, mengelola waktu, serta menolak aktivitas yang tidak sesuai dengan kebutuhan pribadi dapat membantu individu mengendalikan perilakunya dalam menggunakan media sosial. Selain itu, mengarahkan perhatian pada kegiatan yang memberikan kepuasan, seperti menjalankan hobi atau menghabiskan waktu bersama keluarga, dapat membantu individu memperkuat kontrol diri dan mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan FoMO (Taruli, 2025).

Kontrol diri dapat dilihat melalui beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Kontrol perilaku menggambarkan kemampuan individu dalam mengatur tindakan ketika menghadapi suatu permasalahan. Kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur pola pikir ketika menghadapi tekanan, termasuk mencari informasi, menafsirkan suatu peristiwa, dan memberikan penilaian terhadap situasi yang dihadapi. Sementara itu, kontrol dalam pengambilan keputusan merupakan kemampuan individu dalam menentukan tindakan berdasarkan berbagai alternatif yang tersedia dan keyakinan pribadi. Kemampuan tersebut memungkinkan individu mengambil keputusan yang sesuai dengan kondisi dan prioritas dirinya.

Upaya dalam membantu individu mengendalikan emosi dan perilaku dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan. Salah satunya adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang berfokus pada perubahan pola pikir yang tidak rasional menjadi pola pikir yang lebih logis dan realistis. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu individu memberikan respons yang lebih sehat ketika menghadapi tekanan sosial (Aryani, 2025). Selain itu, pendekatan *psychological well-being* juga dapat digunakan dalam membantu individu menghadapi FoMO. Penguatan berbagai dimensi positif, seperti kemampuan menerima diri, membangun hubungan yang sehat, bersikap mandiri, beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengembangkan diri secara berkelanjutan dapat membantu individu dalam mengelola FoMO (Qurrota, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, FoMO merupakan fenomena yang semakin dekat dengan kehidupan mahasiswa seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial dan berbagai platform digital. FoMO dapat berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti pengelolaan waktu, konsentrasi belajar, produktivitas, kondisi psikologis, dan kesejahteraan individu. Di sisi lain, kontrol diri merupakan kemampuan yang memungkinkan individu mengatur perilaku, pikiran, dan keputusan ketika menghadapi berbagai dorongan dari lingkungan sosial maupun media digital. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi salah satu aspek yang penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan perilaku FoMO pada mahasiswa.

Penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kedua variabel tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi kontrol diri dan perilaku FoMO pada mahasiswa serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan sesuai dengan prioritas kehidupan akademik maupun sosial. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *deskriptif korelasional* dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 442 mahasiswa dari 7 program studi. Sampel penelitian berjumlah 82 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kontrol diri dan kuesioner *Fear of*

Missing Out (FoMO). Instrumen kontrol diri terdiri dari 27 aitem valid, sedangkan instrumen FoMO terdiri dari 17 aitem valid setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kedua instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi, dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,978 untuk skala kontrol diri dan 0,960 untuk skala FoMO. Pengolahan data dilakukan melalui editing, coding, processing, dan analisis data. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku FoMO. Uji statistik yang digunakan adalah Fisher's Exact Test karena terdapat sel dengan expected count kurang dari 5. Hubungan dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian memperoleh $p\text{-value} = 0,374$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku FoMO pada mahasiswa.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi dan Presentase Terkait Karakteristik Demografi (jenis kelamin dan program studi) pada Mahasiswa

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Perempuan	58	70,7
Laki laki	24	29,3
Program Studi		
S1 Keperawatan	40	48,8
D3 Keperawatan	8	8,5
S1 Gizi	7	8,5
S1 Tlm	11	13,4
S1 Mik	8	10,2
S1 Kebidanan	7	10,2
Fisioterapi	1	1,2

Berdasarkan tabel 1 Distribusi frekuensi bahwa dari 82 responden, didapatkan data jenis kelamin responden yaitu mayoritas perempuan 58 responden (70,7%), dan data jenis kelamin minoritas laki laki sebanyak 24 responden (29,3%). Data program studi, diperoleh yaitu S1 Keperawatan sebanyak 40 responden (48,8%), D3 Keperawatan sebanyak 8 reponden (8,5%), S1 Gizi sebanyak 6 responden (7,7%), S1 TLM sebanyak 11 responden (13,4%), S1 MIK sebanyak 8 responden (10,2%), S1 Kebidanan sebanyak 7 responden (10,2%), Fisioterapi sebanyak 1 (1,2%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kontrol Diri pada Mahasiswa $n=82$

Kontrol Diri	f	%
Tinggi	24	29,3
Sedang	57	69,5
Rendah	1	1,2

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi dan persentase kontrol diri pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan tahun 2025 mayoritas responden yang memiliki kontrol diri yang rendah sebanyak 1 responden (1,2 %), sedang sebanyak 57 responden (69,5%) dan tinggi sebanyak 24 responden (29,3%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi dan Persentase FoMO Mahasiswa

FoMO	f	%
Tinggi	0	0,0
Sedang	66	80,5
Rendah	16	19,5

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi dan presentase FoMO pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan tahun 2025 mayoritas responden yang memiliki FoMO yang rendah sebanyak 16 responden (19,5%), sedang sebanyak 66 responden (80,5%) dan yang tinggi sebanyak 0 responden (0,0%).

Tabel 4.

Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) dalam Penggunaan Media Sosial pada

	Variabel		FoMO						<i>P - value</i>
	Tinggi	Sedang	Rendah	Total					
Kontrol Diri	f	%	f	%	f	%	f	%	0,374
Tinggi	0	0,0	17	20,7	7	8,5	24	29,3	
Sedang	0	0,0	48	58,5	9	11,0	57	69,5	
Rendah	0	0,0	1	1,2	0	0,0	1	1,2	
Total	0	0,0	66	80,5	16	19,5	82	100,0	

Mahasiswa

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan, dengan hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,374 ($p > 0,05$). Dengan demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak.

PEMBAHASAN

Kontrol Diri pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, dari 82 orang responden diketahui bahwa kontrol diri terbagi ke dalam tiga kategori. Responden dengan kontrol diri tinggi berjumlah 24 orang (29,3%), responden dengan kontrol diri sedang berjumlah 57 orang (69,5%), dan responden dengan kontrol diri rendah berjumlah 1 orang (1,2%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kontrol diri pada kategori sedang. Hal ini disebabkan karena pada banyak pertanyaan, mahasiswa telah menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan diri, baik dalam mengatur waktu belajar maupun dalam membatasi penggunaan ponsel dan media sosial, namun kemampuan tersebut belum dilakukan secara konsisten dalam setiap situasi. Hasil jawaban responden menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering memilih jawaban setuju atau tidak setuju, dibandingkan sangat setuju atau sangat tidak setuju. Pola jawaban ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran dan pemahaman mengenai dampak penggunaan ponsel dan media sosial terhadap konsentrasi belajar. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya, mahasiswa masih mengalami kesulitan untuk mempertahankan pengendalian diri secara terus-menerus, terutama ketika berada dalam kondisi tertentu. Pada beberapa pernyataan, mahasiswa menyatakan mampu membagi waktu antara belajar dan membuka media sosial serta memahami bahwa penggunaan ponsel di kelas dapat mengganggu fokus belajar. Namun, pada situasi seperti rasa bosan, kelelahan, atau ketika tidak terdapat larangan langsung dari dosen, mahasiswa masih terdorong untuk membuka ponsel dan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian diri mahasiswa masih dipengaruhi oleh situasi dan lingkungan, sehingga belum sepenuhnya stabil. Selain itu, perbedaan jawaban antar item kuesioner menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri mahasiswa tidak berada pada tingkat yang rendah, tetapi juga belum mencapai tingkat yang sangat tinggi. Hal inilah yang menyebabkan skor total responden berada pada rentang nilai tengah, sehingga mahasiswa dikategorikan memiliki kontrol diri sedang. Oleh karena itu, kontrol diri yang cukup baik, namun masih memerlukan pembiasaan agar kemampuan tersebut dapat diterapkan secara lebih konsisten, khususnya dalam menjaga fokus belajar dan mengelola penggunaan media sosial selama kegiatan akademik berlangsung.

Asumsi peneliti bahwa mahasiswa telah berusaha mengendalikan penggunaan media sosial, tetapi belum konsisten sepenuhnya, didukung oleh penelitian oleh Ningrum and Wicaksono (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri lebih tinggi cenderung menggunakan media sosial secara lebih teratur dan tidak berlebihan. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontrol diri ini belum selalu konsisten, karena mahasiswa kadang masih tergoda membuka media sosial dalam situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menyadari pentingnya mengatur penggunaan media sosial, pengendalian diri mereka belum sepenuhnya stabil,

sehingga praktik pengendalian diri secara umum masih berada pada tingkat sedang. Selain itu, Rahma dan Laili (2025) menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial. Namun, hubungan ini tidak terlalu kuat, artinya pengendalian diri mahasiswa masih berada pada tingkat menengah dan belum berlaku secara konsisten untuk semua mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa sudah berusaha mengatur penggunaan media sosial, mereka kadang masih tergoda membuka aplikasi. Dengan kata lain, mahasiswa memiliki niat untuk mengendalikan diri, tetapi penerapannya belum stabil dan belum menjadi kebiasaan sehari-hari.

Penelitian oleh Fahira and Hidayati (2025) juga mendukung temuan sebelumnya. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri cenderung lebih jarang menunda-nunda tugas (prokrastinasi), tetapi penggunaan media sosial tetap memengaruhi perilaku mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah berusaha mengendalikan diri, misalnya dengan membagi waktu antara belajar dan membuka media sosial atau menyimpan ponsel saat perkuliahan. Namun, pengendalian diri ini belum stabil dan belum diterapkan secara terus-menerus. Dengan demikian, secara umum kontrol diri mahasiswa dalam penggunaan media sosial berada pada tingkat sedang.

FoMO pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 82 responden mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, diketahui bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagian besar berada pada kategori sedang. Responden dengan FoMO sedang berjumlah 66 orang (80,5%), sedangkan responden dengan FoMO rendah berjumlah 16 orang (19,5%). Sementara itu, tidak terdapat responden yang berada pada kategori FoMO tinggi (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat FoMO pada kategori sedang. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki FoMO pada tingkat sedang. Artinya, mahasiswa kadang merasa khawatir tertinggal informasi atau aktivitas teman di media sosial, tetapi perasaan tersebut tidak muncul terus-menerus dan tidak berlebihan. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang lebih sering memilih setuju atau tidak setuju, bukan sangat setuju. Mahasiswa menunjukkan bahwa mereka sesekali merasa ingin tahu apa yang dilakukan teman di media sosial, seperti takut melewatkan story atau tidak mengetahui topik yang sedang ramai dibicarakan. Namun, rasa khawatir tersebut masih bisa dikendalikan dan tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada beberapa pertanyaan, responden juga menunjukkan sikap yang cukup tenang, misalnya tidak terlalu cemas jika melewatkan story teman atau tidak selalu merasa harus mengikuti semua aktivitas di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya mengalami FoMO yang tinggi, tetapi juga belum sepenuhnya bebas dari rasa khawatir. Oleh karena itu, muncul pada situasi tertentu saja, dan masih dalam batas yang wajar serta dapat dikendalikan.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian Nani Barorah Nasutio (2025) *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat FoMO sedang. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa sering melakukan perbandingan sosial melalui media sosial, seperti membandingkan pencapaian, aktivitas, dan kehidupan pribadi dengan orang lain, sehingga memunculkan perasaan khawatir tertinggal. Meskipun demikian, rasa khawatir yang dialami mahasiswa tidak bersifat berlebihan atau menetap, melainkan muncul pada situasi tertentu saja, misalnya saat melihat unggahan teman di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu mengendalikan perasaan tersebut, sehingga FoMO yang dialami berada pada tingkat sedang, bukan tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fifi Nurhidayatun (2025) tentang *Academic Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang menunjukkan bahwa mahasiswa masih merasakan kekhawatiran tertinggal informasi akademik, seperti tugas, materi perkuliahan, dan pengumuman penting. Namun, kekhawatiran tersebut tidak berada pada tingkat yang tinggi. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa FoMO akademik mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa sesekali merasa khawatir jika terlambat mendapatkan informasi akademik, terutama ketika informasi disampaikan melalui media digital atau grup perkuliahan. Meskipun demikian, mahasiswa masih

mampu mengontrol perasaan tersebut, sehingga tetap dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas dengan baik. FoMO akademik yang dialami mahasiswa tidak muncul terus-menerus, tetapi hanya pada kondisi tertentu, seperti saat jumlah tugas meningkat atau ketika informasi akademik diterima terlambat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rasa tanggung jawab terhadap kegiatan akademik, namun kekhawatiran yang dirasakan masih dalam batas wajar dan dapat dikendalikan.

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Fajar Urifa (2025) tentang hubungan antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan bahwa FoMO masih dialami oleh siswa, namun tidak berada pada tingkat yang tinggi. Siswa terkadang merasa khawatir tertinggal aktivitas teman di media sosial, tetapi perasaan tersebut tidak berlangsung terus-menerus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO lebih banyak berada pada kategori sedang. Hal ini berarti siswa sesekali merasa ingin tahu atau khawatir terhadap aktivitas orang lain di media sosial, tetapi masih mampu mengendalikan perasaan tersebut. Siswa tidak sampai mengalami kecemasan yang berlebihan akibat penggunaan media sosial. FoMO yang dialami siswa muncul pada situasi tertentu saja, misalnya saat melihat unggahan teman atau tren yang sedang ramai. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ada rasa takut tertinggal, FoMO yang dialami masih dalam batas wajar dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada 82 mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, maka dapat disimpulkan: kontrol diri mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 57 responden (72,0%). Perilaku FoMO mahasiswa berada pada kategori sedang 66 responden (80,5%). Hasil uji statistik *Fisher's Exact Test* membuktikan tidak ada hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial dengan $p\text{-value} = 0,374$ ($p < 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- (APJII), A.P.J.I.I. (2025) *Shopee Terpopuler di Indonesia 2025, Lewati Tokopedia, tiktok Shop Penantang Utama, Selasa, 12 Agustus*.
- Afrida, Y. (2024) 'Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Uin Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi', *An-Nahdlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), pp. 345–351.
- Alfansyah (2025) 'Pengaruh Fear of Missing Out (fomo), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan tiktok pada Remaja', *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(2), pp. 18–23.
- Amalia (2024) 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), p. 148.
- Ari Yunus Hendrawan (2024) *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil*.
- Bettina (2025) 'Acta Psychologica Exploring contributors to fomo (fear of missing out) among university students : The role of social comparison , social media addiction , loneliness ', *Acta Psychologica*, 253(August 2024), p. 104771.
- Collins (2024) 'KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN', (2019), pp. 8–32.
- Daulay (2024) *Psikologi di Masa Kini*. Umsu press.
- Denrich (2025) 'Peran Kontrol Diri terhadap Fear Of Missing Out Coffee Shop Viral di Media Sosial pada Remaja Akhir di Jakarta', 5(1), pp. 281–295.
- Diri, K. And Supervision, P. (2025) 'Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop The Influence of Fear of Missing Out (fomo), Self-Control , and Parental Supervision', 5, pp. 18–23.
- Dr. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., P. (2024) *Remaja dan Problematic Internet Use*.
- Empati, J. (2025) 'PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP QUARTER LIFE', 14,

- pp. 67–76.
- Fahira, S.N. and Hidayati, I.A. (2024) ‘Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Relationship between Self-Control in Social Media Use and Academic Procrastination among Final-year College Students)’, 13(2), pp. 117–127.
- H, R.S. (2024) *Seni Menerima Kegagalan: Karena Gagal Bukan Akhir Dari Duniamu*. Anak Hebat Indonesia.
- Henny Syapitri, S.K.N.M.K., Ns. Amila, M.K.S.K.M.B. and Juneris Aritonang, S.S.T.M.K. (2025) *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Ahlimedia Book.
- Hidayat, A.A. (2024) *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel*. Geger Sunten.
- Humaira, Z. (2023) ‘Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh’, *Skripsi*, pp. 48–50.
- Janiyah (2024) ‘Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial’, *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), pp. 560–573.
- Liberty (2024) *POPULASI, SAMPEL, VARIABEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN*. Penerbit NEM.
- Maghfirah, A. And Mardhiyah, Z. (2025) ‘Original Research Article Artikel Penelitian Orisinal Fear of Missing Out (FOMO) in University Student Social Media Users : How Does It Correlate With Emotional Intelligence ? [Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial : Bagaimana’ , 40(1), pp. 1–37.
- Mahmudi (2025) *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. Universitas Brawijaya Press.
- Marwah (2025) ‘Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan’, *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), pp. 917–932.
- Muhafilah, I. And Suwarningsih, S. (2024) ‘Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), pp. 346–351.
- Nafisa (2024) ‘Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial’, 2(1), pp. 41–48.
- Nashori, F. (2025) ‘Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa Volume 10 No 1 September 2024 Regulasi Diri dan Fear Of Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa’, (February).
- Ningrum, F. And Wicaksono, A.S. (2025) ‘The Influence of Self-Control on the Intensity of Tiktok Usage Among Students of Muhammadiyah University Gresik’, 4(2), pp. 164–173.
- ‘No Title’ (2025), pp. 1–14.
- Nursalam (2024) *Konsep & Metode Keperawatan*.
- Panggabean, N.C. and Brahmana, K.M.B. (2024) ‘Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing Out (fomo) pada Generasi Milenial (gen z) di Indonesia’, *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 2(2), pp. 104–108.
- Polit, D.F. and Beck, C.T. (2024) ‘Is there still gender bias in nursing research? An update’, *Research in nursing & health*, 36(1), pp. 75–83.
- Qurrota, A. And Soki (2024) ‘Pendekatan Psychological Well-Being dalam Mengatasi Masalah Fearing of Missing Out (FoMO) Pada Fase Dewasa Awal’, *Journal of Social Science and Multidisciplinary Analysis*, 1(3), pp. 57–69.
- Sukmawati, R. And Tarmizi, M.I. (2024) ‘HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL TIKTOK’, *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), pp. 58–66.
- Taheer, F. (2024) *25+ Powerful FOMO Statistics To Skyrocket Sales (2024)*, *Optinmonster*.
- Tekanan, A. (2025) ‘1236 Hubungan Antara’, 9(2), pp. 1236–1246.
- Tokii, A.S., Sinring, A. And Aryani, F. (2025) ‘Fear of Missing Out (Fomo): Penyebab, Dampak, Dan Penanganannya Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas’, *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), p. 77.
- Umsida.ac.id (2024) *fomo, dari Kecanduan Bermedia Sosial Hingga Munculnya jomo, may*

29,2024.

- Universitas, K. And Semarang, M. (2025) 'ORIGINAL ARTICLE FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Akademik Pada Mahasiswa S1 Ilmu Academic Fear of Missing Out (fomo) in Bachelor of Nursing students at Muhammadiyah University Semarang', 4, pp. 19–27.
- Wahab, R. And Athallah (2024) *MANJADI INSAN MANDIRI DAN PRODUKTIF: Sebuah Antologi Pemikiran*. Seven Books.
- Watipah (2024) 'Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Padang', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), pp. 10896–10906.
- Widiyono, S.K.N.M.K. *et al.* (2024) *Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metodologi Penelitian Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Xiaochen (2025) 'FOMO, Social Validation and Impulse Buying in Live Streaming E-Commerce', *Journal of Ecohumanism*, 4(1), pp. 4049–4063.
- Ximenes, L., Martins, L. V and Leonardo Ximenes, L.V.M. (2024) *TEORI DAN APLIKASI DALAM PENGUMPULAN DATA KESEHATAN*. CV. Intelektual Manifes Media.