

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Salsabila Lutfiah Amanda

NIM : 06071282025021

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Salsabila Lutfiah Amanda

NIM. 06071282025021

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Sigit Dwi Sucipto, MPd

198908252023211021



**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Salsabila Lutfiah Amanda

NIM. 06071282025021



Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 22 Maret 2024

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------|--------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Sigit Dwi Sucip.o, M.Pd | () |
| 2. Anggota | : Ratna Sari Dewi, S.Pd., M.Pd | () |

Indralaya, 22 Maret 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabila Lutfiah Amanda
NIM : 06071282025021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2019 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 22 Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Salsabila Lutfiah Amanda

Salsabila Lutfiah Amanda

NIM. 06071282025021

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam mengerjakan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Unsri.
2. Ibu Prof. Dr. Sri Sumami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd selaku pembimbing saya, terima kasih atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan selama penulisan skripsi ini.
5. Ibu Ratna Sari Dewi, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.
6. Segenap dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak ilmu yang berharga dan bermanfaat untuk penulis.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 22 Maret 2024

Penulis



Salsabila Lutfiah Amanda

NIM. 06071282025021

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Bismillahirrahmanirrahim segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, nikmat sehat dan kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik dan lancar sesuai dengan waktu yang ditargetkan dan diharapkan sebelumnya. Shalawat serta salam juga tidak lupa saya junjungkan kepada Nabi besar kita, Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam. Serta dengan seluruh kasih sayang, cinta, rasa hormat dan syukur yang luar biasa saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT, yang telah dan selalu memberikan bantuan-Nya dalam segala bentuk apapun, baik nikmat sehat, nikmat kemudahan dan kelancaran, nikmat rezeki berupa dikelilingi selalu oleh orang-orang baik dan hal baik sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini tepat waktu tanpa kendala apapun.
2. Orang tua tercinta saya, yaitu Bapak Al-Husaini Amin dan Ibu Siti Muchasanah. Terima kasih Ayah, Ibu atas segala doa dan restu yang selalu diberikan kepada saya, atas kasih sayang, cinta dan dukungan dimulai dari hari pertama saya ada di dunia ini hingga di masa yang akan datang, serta atas segala bentuk perjuangan dan pengorbanan kalian agar saya, anak perempuan pertama mereka, dapat tercukupi segala kebutuhannya dalam menggapai cita-cita. Terima kasih, semua ini saya persembahkan untuk kalian.
3. Adik-adik saya yang begitu luar biasa dan yang saya sayangi, yaitu Adek Ima dan Adek Abi. Semua ini saya berikan untuk kalian, untuk masa depan dan hidup kalian kedepannya. Terima kasih karena sudah menjadi motivasi besar saya untuk meraih kehidupan yang lebih baik.
4. Keluarga besar saya, yaitu Alm. Kakek dan Nenek saya, Mbah Putri dan Mbah Kakung, Ayah, Umi, Pakde, Bude, Wacik, Lelek, dan sepupu-sepupu saya. Terima kasih atas segala doa baik dan dukungannya selama ini.

5. Kepada teman, sahabat sekaligus saudara saya. Yuriska Pragusma, terima kasih atas segala cerita yang kita lalui selama dua tahun setengah ini. Juga atas doa, dukungan, serta kepedulian yang diberikan kepada saya. Sampai bertemu lagi di puncak kesuksesan kita berdua!
6. Kepada Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang telah membimbing saya dalam penulisan skripsi ini dengan sangat baik. Dan juga telah meluangkan waktunya untuk bisa ditemui sehingga skripsi ini selesai dengan tepat waktu.
7. Segenap dosen program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah mendidik, membimbing dan memberikan ilmu dan pengalamannya selama kuliah.
8. Kepada admin program studi Bimbingan dan Konseling yang membantu proses administrasi yang dibutuhkan mahasiswa.
9. Kepada teman sekontrakan saya yang telah sama-sama berjuang dalam menyelesaikan pendidikan yang ditempuh selama ini. Bertemu dengan kalian adalah salah satu hal terbaik yang Allah SWT berikan kepada saya.
10. Untuk teman-teman BK 2020, terima kasih atas kenangan baiknya selama menjalani perkuliahan. *So glad to know you, guys! It was a great time!*
11. Kepada almamater UNSRI tercinta yang menjadi salah satu pencapaian terbesar saya saat ini dan senantiasa menjadi kebanggaan saya.
12. Kepada grup idola saya yang selalu menghibur dan menemani masa jenuh saya dalam menyelesaikan skripsi. SEVENTEEN, NCT, BToB! Semoga bisa segera bertemu secara langsung suatu hari nanti!
13. Salsabila Lutfiah Amanda! Terima kasih karena selalu sabar, selalu bisa mengontrol diri atas hal yang berada di luar kendali, terima kasih sudah bertahan dan tetap kuat. Selamat menjalani kehidupan yang lebih baik dan seru setelah ini!

MOTTO

“Meskipun tidak sesuai harapan, memilih berani untuk memulai bukanlah suatu hal yang sia-sia. You’ve made a right decision.”

Alsa J

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	9
2.1.2 Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	11
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	12
2.2 <i>Self-control</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Self-control</i>	14
2.2.2 Aspek-aspek <i>self-control</i>	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Variabel Penelitian.....	17
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.3.1 <i>Self-control</i>	18
3.3.2 <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	18
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
3.4.1 Tempat Penelitian.....	18
3.4.2 Waktu Penelitian.....	18
3.5 Populasi dan Sampel.....	19
3.5.1 Populasi.....	19
3.5.2 Sampel.....	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7 Instrumen Penelitian.....	21
3.7.1 Kisi-Kisi Skala Instrumen.....	21
3.8 Pengujian Instrumen.....	23
3.8.1 Uji Validitas.....	23
3.9 Teknik Analisis Data.....	30
3.9.1 Uji Normalitas.....	30
3.9.2 Uji Linearitas.....	30
3.9.3 Uji Hipotesis.....	30
3.10 Hipotesis Penelitian.....	31
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	32
3.11.1 Kategori Gambaran Tingkatan <i>Self-control</i> dengan <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	32

3.11.2 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Tingkat <i>Self-Control</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya	34
4.1.2 Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya	36
4.2 Analisis Uji Korelasi <i>Self-Control</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i>	37
4.2.1 Uji Normalitas	37
4.2.2 Uji Linearitas.....	38
4.2.3 Uji Hipotesis.....	38
4.3 Uji Koefisien Determinasi.....	40
4.4 Pembahasan.....	41
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 : Jumlah Populasi Mahasiswa BK UNSRI.....	19
Tabel 3. 2 : Jumlah Sampel Mahasiswa BK UNSRI.....	20
Tabel 3. 3 : Format Skor Skala Likert.....	21
Tabel 3. 4 : Kisi-kisi Skala <i>Self-control</i>	22
Tabel 3. 5 : Kisi-kisi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	22
Tabel 3. 6 : Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Control</i>	24
Tabel 3. 7 : Hasil Uji Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	25
Tabel 3. 8 : Kriteria Reliabilitas	27
Tabel 3. 9 : Reliabilitas Statistik Variabel X.....	27
Tabel 3. 10 : Reliabilitas Statisik Variabel Y	28
Tabel 3. 11 : Kisi-kisi Skala <i>Self-Control</i>	28
Tabel 3. 12 : Kisi-kisi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	29
Tabel 3. 13 : Kriteria Kategorisasi	32
Tabel 3. 14 : Interpretasi Koefisien Korelasi	33
Tabel 4. 1 : Deskripsi Data Penelitian.....	34
Tabel 4. 2 : Distribusi Tingkat <i>Self-Control</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya	35
Tabel 4. 3 : Distribusi Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.....	36
Tabel 4. 4 : Uji Normalitas.....	37
Tabel 4. 5 : Uji Linearitas	38
Tabel 4. 6 : Uji Korelasi Product Moment.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 : Desain Penelitian.....	17
Gambar 3. 2 : Hipotesis Statistik.....	32
Gambar 4. 1 : Diagram Tingkat <i>Self-Control</i>	35
Gambar 4. 2 : Diagram Tingkat <i>Fear of Missing Out</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	53
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal	54
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	55
Lampiran 4 Lembar Penilaian Validasi Ahli 1.....	56
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi Ahli 1	57
Lampiran 6 Lembar Penilaian Validasi Ahli 2.....	58
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi Ahli 2	59
Lampiran 8 Salah Satu Jawaban Angket Studi Pendahuluan.....	60
Lampiran 9 SK Penelitian	61
Lampiran 10 Salah Satu Jawaban Google Formulir Responden.....	62
Lampiran 11 Dokumentasi Penyebaran Angket Uji Coba	66
Lampiran 12 Hasil Validasi Ahli Materi Skala <i>Self-control</i>	67
Lampiran 13 Hasil Validasi Ahli Materi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	70
Lampiran 14 Bukti Penyebaran Angket Penelitian	74
Lampiran 15 Tabulasi Self-Control	75
Lampiran 16 Tabulasi Fear of Missing Out	76
Lampiran 17 Data R Tabel.....	77
Lampiran 18 Buku Bimbingan.....	78
Lampiran 19 Lembar Persetujuan Review Skripsi.....	80
Lampiran 20 Lembar Review Skripsi	81
Lampiran 21 Lembar Perbaikan Review Skripsi	82
Lampiran 22 Lembar Review Skripsi Mahasiswa	83
Lampiran 23 Lembar Persetujuan UAP	84

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *Self-Control* dan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya dan korelasi atau hubungan antar kedua variabel tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini melibatkan 164 mahasiswa sebagai sampel penelitian yang diperoleh dengan rumus slovin. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat *Self-Control* mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 39% (64 mahasiswa) dan tingkat *Fear of Missing Out* mahasiswa juga berada pada kategori sedang dengan persentase 44% (72 mahasiswa). Kemudian koefisien korelasi (r) = - 0,647 dan sig (2-tailed) 0,000 atau $< 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

Kata Kunci: Kontrol Diri;*Fear of Missing Out*.

ABSTRACT

This research was conducted to determine the level of Self-Control and Fear of Missing Out in Guidance and Counseling students at Sriwijaya University and the correlation or relationship between these two variables. This type of research is quantitative research with correlational methods. This research involved 164 students as research samples obtained using the Slovin formula. The results of this research show that the level of Self-Control of students is in the medium category with a percentage of 39% (64 students) and the level of Fear of Missing Out of students is also in the medium category with a percentage of 44% (72 students). Then the correlation coefficient (r) = - 0.647 and sig (2-tailed) 0.000 or < 0.05 , which means there is a significant negative relationship between Self-Control and Fear of Missing Out. So it can be concluded that there is a negative relationship between Self-Control and Fear of Missing Out in Guidance and Counseling students at Sriwijaya University.

Keywords: *Self-Control; Fear of Missing Out.*

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam perkembangannya, teknologi telah memainkan peran yang krusial dalam proses transformasi kehidupan manusia. Transformasi yang dimaksud adalah kemunculan internet dan perubahan dunia yang bersifat analog menjadi digital. Perkembangan pesat dalam teknologi ini mampu mengubah cara berinteraksi, berbagi, berkomunikasi dan menerima informasi. Salah satu bidang keilmuan dari teknologi adalah teknologi informasi. Ada banyak peran yang disuguhkan oleh teknologi informasi, salah satunya adalah terciptanya suatu cara baru dalam kehidupan yang dikenal sebagai *e-life* yaitu kehidupan yang telah dipengaruhi oleh berbagai kebutuhan secara elektronik (Cholik, 2021).

Dengan adanya kemajuan teknologi seperti internet ini dapat menyajikan banyak informasi secara terus-menerus dan masuk ke dalam ponsel genggam hanya dalam hitungan detik. Kemajuan teknologi serta akses yang mudah telah membuat penerimaan informasi menjadi kebiasaan yang menagihkan untuk dilakukan (Abel et al., 2016). Salah satu medium dalam penerimaan informasi yang dihasilkan oleh perkembangan teknologi adalah media sosial. Media sosial menjadi suatu medium penyebaran informasi mengenai banyak hal dengan cepat di setiap kalangan, khususnya mahasiswa. Namun untuk bisa mengakses sosial media, penggunaannya harus dapat terhubung dengan internet terlebih dahulu. Pengguna internet banyak didominasi oleh kalangan muda yang rentang usianya 19 – 34 tahun dengan jumlah sekitar 49,52% dari total pengguna internet dan mahasiswa menjadi populasi terbesar dalam rentang usia tersebut (APJII, 2018). Alasan mahasiswa menggunakan internet bermacam-macam yaitu untuk berkomunikasi, mengakses informasi atau berita, melakukan pembelajaran dengan jarak jauh dan lain sebagainya. Namun alasan menggunakan internet yang paling banyak adalah untuk mengakses sosial media.

Terdapat 4,76 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia yang setara dengan kurang dari 60% total populasi global yang melewati angka 8 miliar pada

November 2022 dan itu meningkat 3% persen di tahun 2023 (Data Reportal, 2023). Sedangkan di Indonesia sendiri, terdapat 167 juta pengguna media sosial dari total populasi yang berjumlah 276,4 juta jiwa pada Januari 2023 (Simon Kemp, 2023). Itu berarti ada sekitar 60,4% penduduk Indonesia yang telah menikmati dunia virtual.

Semakin meningkatnya pengguna media sosial, maka semakin seseorang ingin selalu terhubung dengan dunia digital dan membuatnya ingin selalu mengecek media sosialnya (Abdulloh, 2021). Ini disebabkan karena media sosial menyuguhkan banyak hal yang menghibur dan fitur yang memungkinkan penggunaannya untuk menambahkan “teman” ke jaringan yang sama dan berbagi perasaan pribadi, foto dan lain sebagainya kepada “teman” tersebut (de Vries et al., 2016). Beberapa peneliti membuat perbedaan kategori berdasarkan pengguna media sosial. Perbedaan kategori tersebut adalah pengguna media sosial aktif dan pengguna media sosial pasif (Verduyn et al., 2017). Orang yang disebut sebagai pengguna media sosial aktif adalah mereka yang secara aktif melakukan aktivitas langsung dengan orang lain seperti mengomentari postingan teman, mengirim pesan pribadi, mengunggah foto serta memperbaharui postingan status di media sosial; sedangkan orang yang disebut sebagai pengguna media sosial pasif adalah mereka yang memantau kehidupan orang lain secara daring tanpa terlibat aktivitas langsung dengan mereka seperti hanya melihat postingan teman dan tidak berpartisipasi dalam komentar (Verduyn et al., 2020).

Saat ini platform media sosial telah menjadi pilihan hiburan serta sarana untuk menjaga keterhubungan dengan individu lain walaupun dengan jarak yang jauh. Namun selain bermanfaat sebagai alternatif hiburan dan media untuk berinteraksi, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup jika digunakan secara berlebihan (Younger people, 2017). Hal tersebut dinyatakan oleh *Royal Society for Public Health*, yang melakukan survei pada 1500 anak muda dengan rentang usia 14 hingga 24 tahun di Inggris. Banyaknya hal yang disuguhkan oleh media sosial mampu memberikan dorongan perasaan yang negatif. Dengan adanya konten atau unggahan seseorang di profil media sosial, membuat individu yang berada di

rentang usia tersebut menjadi lebih rentan membandingkan kehidupan dirinya dengan kehidupan orang lain hingga mengarah pada kesehatan mental yang buruk dan ketidakpuasan dalam hidup (Ojha et al., 2021). Umumnya, mahasiswa merupakan individu yang banyak berada di rentang usia tersebut dan telah mulai memasuki era menghadapi berbagai kemungkinan di dalam kehidupannya. Sehingga kondisi tersebut tidak jarang membentuk perasaan terisolasi, hampa, cemas dan bimbang. Dengan adanya media sosial mampu membuat mereka menjadikannya sebagai tempat pelarian sementara dari kehidupan nyata yang memusingkan. Namun pelarian sementara tersebut juga mampu membentuk cabang permasalahan lain, yaitu perasaan takut tertinggal yang disebut dengan *Fear of Missing Out* atau biasa dikenal sebagai FOMO.

FOMO atau *Fear of Missing Out* adalah perasaan yang tidak diinginkan kehadirannya dan timbul dari pandangan terhadap pengalaman orang lain yang dianggap lebih memuaskan daripada pengalaman pribadi akibat terpaan media sosial sehingga muncul tekanan perasaan tertinggal atau terlupakan dari suatu kejadian atau dikesampingkan dari pengalaman yang mengesankan (McGinnis, 2020). *Fear of Missing Out* kemudian dikenalkan dalam penelitian ilmiah dan diartikan sebagai kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan kehilangan pengalaman berharga yang dimiliki oleh orang lain atau teman sebaya, sementara ia tidak terlibat di dalamnya (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini terbentuk dari tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis seseorang berupa *self competence* dan *relatedness* serta menjadi sebuah wujud kecemasan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap apa yang orang lain lakukan (Przybylski et al., 2013). Perasaan kurang aman tersebut juga dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Orang yang menggunakan *smartphone* atau media sosial dalam kegiatan sehari-harinya, akan cenderung melalui perasaan tidak biasa seperti gelisah, cemas dan khawatir jika tidak melakukan itu dalam sehari sehingga membentuk perilaku seperti ketergantungan (Pavithra MB, 2015). Sebuah hasil penelitian menyatakan bahwa saat tidak terhubung dengan internet atau media sosial, seorang informan akan merasa penasaran dengan hal yang terjadi di luar sana dan sebaliknya dia

akan merasa puas serta nyaman ketika ia mengakses internet atau media sosial karena kebutuhan informasi mereka terpenuhi (Kurniasih, 2017). Hal ini sejalan dengan ciri dari perilaku *Fear of Missing out* dimana seseorang merasa kesulitan untuk menjauh dari ponselnya dan cemas jika kehilangan informasi dari orang lain di platform media sosial (Abel et al., 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 September 2023 terhadap 30 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya didapatkan semuanya memiliki akun media sosial lebih dari 3 *platform*. Diantaranya *Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok* dll. Dari 30 mahasiswa tersebut, 25 orang mengakses media sosial lebih dari 3 jam dalam satu hari. Kemudian didapatkan persentase sebesar 97% mahasiswa merasa sedih ketika melewatkan suatu momen bersama teman, persentase 67% mahasiswa cenderung membuka media sosial hanya untuk melihat postingan orang lain, dan didapatkan persentase sebesar 43% mahasiswa merasa khawatir jika orang lain memiliki pengalaman berharga dari dirinya. Dalam survei awal tersebut, peneliti juga mencantumkan pertanyaan terbuka dengan beberapa pertanyaan dan didapatkan beberapa jawaban yang sejenis, diantaranya:

“Bagi saya media sosial sudah seperti tempat menghabiskan waktu. Jika satu hari saja tidak membuka media sosial, saya merasa bosan dan terpikir terus dengan gadget.”

“Jika tidak membuka media sosial, muncul perasaan khawatir karena takut ketinggalan informasi atau pesan penting yang berhubungan dengan saya.”

“Saya merasa ketinggalan banyak update ketika tidak membuka media sosial.”

“Saya tidak tenang dan canggung ketika tidak menemukan informasi apapun.”

“Ketika tidak mengikuti suatu trend, mungkin saya merasa terkucilkan.”

“Saya merasa tidak enak karena berbeda dengan teman jika tidak terlibat dalam suatu momen atau trend.”

Beberapa jawaban dan persentase hasil survei awal di atas, menyatakan banyak mahasiswa yang merasa bahwa media sosial adalah suatu media informasi yang sulit dilepaskan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka selalu terhubung dengan media sosial dan gadget untuk mendapatkan informasi mengenai apapun. Beberapa dari mereka juga merasa tidak enak dan takut dianggap berbeda jika tidak mengikuti hal yang sedang viral belakangan ini. Sehingga selagi membuka media sosial, akan terus muncul unggahan-unggahan tentang kehidupan yang menyenangkan dan tidak dapat dipungkiri bahwa akan timbul pikiran tentang kehidupan orang lain yang jauh lebih menarik, sukses dan seru dibanding diri sendiri. Keadaan seperti ini akan menimbulkan perasaan ingin memiliki dan melakukan berbagai hal untuk bisa membuat hidup lebih sempurna atau sama dengan orang lain sehingga tidak bersyukur atas apa yang sudah dimiliki. Dengan adanya perasaan fomo tersebut berdampak pada produktivitas dan dapat membuat seseorang menghabiskan waktu dan energi serta akan timbul rasa iri, minder dan bahkan depresi (McGinnis, 2020). Dilihat dari dampak fenomena *fear of missing out* tersebut, maka diperlukan kemampuan untuk mengatur dan mengelola perilaku yang disebut kontrol diri agar tidak timbul hal yang merugikan bagi diri sendiri (Putri et al., 2019).

Ghufron dan Rini (2010), menjelaskan kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan dalam mengatur perilaku, kecenderungan dalam menarik perhatian, keinginan untuk merubah perilaku agar sama dengan orang lain dengan maksud untuk menyenangkan mereka. Dalam kata lain, *self-control* merupakan bagaimana seseorang mampu menahan dirinya untuk tidak melakukan hal yang membuat rugi atau menghambatnya dalam meraih suatu tujuan. Bagi mahasiswa, *self-control* merupakan hal yang penting dalam pengaturan emosi, perilaku dan tindakan mereka terutama dalam penggunaan media sosial dan konteksnya dalam fenomena *fear of missing out*. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Zaitin (2022) terhadap 350 mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, didapatkan bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 71,2% terhadap FOMO dan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Ketika seorang mahasiswa memiliki *self-control* yang baik, mereka cenderung mampu mengendalikan waktu yang dihabiskan di media sosial dan begitu juga sebaliknya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadri (2022) yang menyatakan bahwa seseorang dengan kontrol diri yang rendah dapat mendorong tingkat FOMO yang tinggi dan begitu juga sebaliknya. *Self-control* dapat membantu seseorang untuk mengelola pikirannya apakah partisipasinya dalam suatu kegiatan itu benar sesuai dengan tujuan dan nilai mereka atau hanya atas dasar mengikuti orang lain. Hal tersebut memungkinkan untuk memanfaatkan media sosial sebagai alat yang berguna dan tidak terjebak dalam perangkap perbandingan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis. Dengan kata lain, *self-control* membantu menjaga keseimbangan dalam penggunaan media sosial dan kehidupan nyata, sehingga mahasiswa dapat merasakan manfaat dari keduanya tanpa terjebak dalam perasaan FOMO yang merugikan. Namun dalam hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, masih banyak mahasiswa yang sulit mengontrol dirinya untuk mengendalikan waktu dalam bermedia sosial dan mengaksesnya selama lebih dari 3 jam dalam satu hari.

Dari uraian latar belakang dan studi pendahuluan yang dilakukan di lapangan, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Self-control* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi penelitian lain dan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling atau Psikologi serta dapat meningkatkan pengetahuan mengenai *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini sekiranya dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan dapat menuntun mahasiswa agar lebih mampu mengontrol diri dengan baik dan dapat meminimalisir terjadinya *Fear of Missing Out* (FOMO).

b. Bagi Institusi Perguruan Tinggi atau Pengajar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi institusi perguruan tinggi dalam memahami fenomena *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* agar dapat merancang program yang mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan pribadi serta perkembangan potensi penuh mahasiswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam konteks keilmuan dan metodologi penelitian yang dibutuhkan mengenai *Fear of Missing*

Out dan *Self-Control*. Selanjutnya sebagai sumber referensi untuk kajian penelitian, serta hasil penelitian ini akan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, H. A. M. (2021). Gambaran Fear of Missing out (FoMo) Pada Mahasiswa Pekanbaru. In *Universitas Islam Riau* (Vol. 3, Issue 2).
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1).
- APJII. (2018). Usia Produktif Mendominasi Pengguna Internet. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)*, 2017. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/02/23/usia-produktif-mendominasi-pengguna-internet>
- Arikuntoro, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Yogyakarta : Pustaka Pelajar*.
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi / ICT dalam Berbagai Bidang. *Jurnal Fakultas Teknik Kuningan*, 2(2).
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Damayanti, N., & Ilyas, A. (2019). Self-control profile of students in implementing discipline in school. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2). <https://doi.org/10.29210/02276jpgi0005>
- Data Reportal. (2023). *Digital 2023 Global Digital Overview*. <https://Datareportal.Com/Reports/Digital-2023-Global-Overview-Report>.
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and*

Adolescence, 45(1). <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>

- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Cetakan Ke-IV. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3).
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methode*. Hidayatul Quran Kuningan.
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). Konstruksi Alat Ukur Psikologi. *Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru*.
- Kadri, A. F. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau. *Skripsi [Universitas Islam Riau]*.
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle or Mental Disorder? A Phenomenological Study on Social Media Addiction in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 2(4). <https://doi.org/10.18502/kss.v2i4.879>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3). <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi* (Rose Kusumaningratri (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- 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>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear Of Missing Out : Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Necka, E., Korona-Golec, K., Hlawacz, T., Nowak, M., & Gruszka-Gosiewska, A. (2019). The relationship between self-control and temperament: A contribution to the self-control definition debate. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.82922>

- Ojha, K., Soohinda, G., Sampath, H., & Dutta, S. (2021). Social networking sites and its relation to social comparison and psychological well-being among medical university students. *Indian Journal of Psychiatry*, 63(6). https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_1344_20
- Pavithra MB, S. M. M. M. T. (2015). A Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore -. *National Journal of Community Medicine*, 6(3).
- 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). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- 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).
- Sandu Siyoto dan Ali Sodik. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. *Literasi Media Publishing*.
- Sari, S., Yusri, & Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(1).
- Simon Kemp. (2023). *Digital 2023 : Indonesia*. Datareportal.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 36). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1). <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. UIN Raden Intan Lampung.
- Younger people. (2017). RSPH | Instagram ranked worst for young people's mental health. *19 Mayo*, 90(7).
- Zaitin Humaira NIM, D. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa UIN Ar-raniry Banda Aceh.

Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear Of Missing Out Scale: A self-concept perspective. *Psychology and Marketing*, 37(11). <https://doi.org/10.1002/mar.21406>