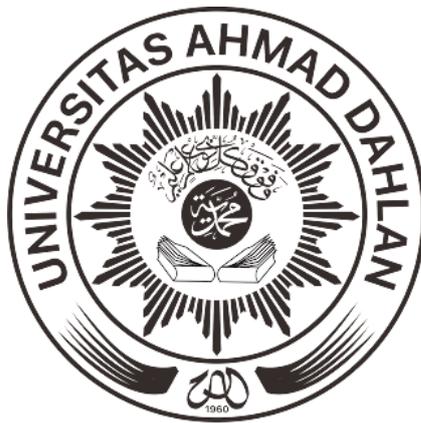


**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2021
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi



Oleh :

Diva ul hasna

1900013056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2021
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

Yang disusun oleh:

Diva UI Hasna
1900013056

Telah Ditetapkan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan dan Diterima untuk Memenuhi Sebagai Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

22 Februari 2024

Fakultas Psikologi

Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

16 Maret 2024

Pembimbing,



Dian Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA

Diva UI Hasna¹, Dian Ekawati²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

¹Divaulhasna1900013056@webmail.uad.ac.id, ² dian.ekawati@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Self- Control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021. Penelitian ini diikuti oleh 105 mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Metode analisis yang digunakan adalah metode kuantitatif. Skala yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan skala *fear of missing out*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa antara *Self- Control* dengan *Fear of Missing Out* memiliki koefisien korelasi (r) sebesar -0,731 dan taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,001$) yang artinya sangat signifikan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021. Sumbangan efektif *Self-Control* sebesar 53,43% terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kata kunci: *fear of missing out*, kontrol diri, mahasiswa

THE RELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT BEHAVIOR AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS CLASS OF 2021 AT AHMAD DAHLAN UNIVERSITY YOGYAKARTA

Diva UI Hasna¹, Dian Ekawati²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

¹Divaulhasna1900013056@webmail.uad.ac.id, ²dian.ekawati@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between Self-Control and Fear of Missing Out in Psychology students Class of 2021, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The population in this study were students from the class of 2021. This research was attended by 105 psychology students from the class of 2021 at Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The analytical method used is quantitative. The scales used for data collection in this study were the self-control scale and the fear of missing out scale. The sampling technique used in this study was accidental sampling. The data analysis technique uses product-moment correlation with the SPSS version 16.0 for the Windows program. The results of the product-moment correlation analysis show that Self-Control and Fear of Missing Out have a correlation coefficient (r) of -0.731 and a significance level (p) of 0.000 ($p < 0.001$), which means it is very significant. The conclusion of this research shows that there is a very significant negative relationship between Self-Control and Fear of Missing Out in the psychology students' class of 2021 at Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The higher the student's self-control, the lower the Fear of Missing Out (FoMO) in the class of 2021 psychology students. Conversely, the lower the student's self-control, the higher the Fear of Missing Out (FoMO) in the class of 2021 psychology students. The effective contribution of Self-Control amounting to 53.43% of the Fear of Missing Out among psychology students class of 2021, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta.

Keywords: fear of missing out, self-control, students,

A. PENDAHULUAN

Przybylski et al., (2013) perilaku *Fear of Missing Out* atau FoMO adalah suatu perilaku individu yang selalu menginginkan untuk mengetahui aktivitas orang lain melalui sosial media. Sehingga individu akan merasakan perasaan yang begitu khawatir jika ia melewatkan dan tidak ikut serta keseruan di kehidupan sosialnya. Keadaan ini muncul karena ketika seseorang merasa orang lain mendapatkan pengalaman yang lebih baik dan menyenangkan, maka hal tersebut mengakibatkan perasaan tidak berarti dan tidak puas dalam hidupnya. Huang & Chang (2004) menjelaskan manfaat aktif dalam kegiatan akademik dan kekulikuleran adalah penguatan kemampuan berfikir, kemampuan komunikasi, kemampuan interpersonal, dan kepercayaan diri. Namun kenyataan di lapangan keaktifan berorganisasi dipandang sebelah mata oleh sebagian besar mahasiswa. Keaktifan berorganisasi hanya akan merugikan waktu, tenaga dan pikiran. Mahasiswa beranggapan bahwa keaktifan dalam berorganisasi akan menurunkan prestasi belajar sehingga menyebabkan keterlambatan studi. Banyak mahasiswa yang memilih untuk tidak mengikuti organisasi, agar tidak menghabiskan waktu, tenaga dan pikirannya hanya untuk berorganisasi. Gezgln, et al (2017) yang menyatakan bahwa FoMO yang paling tinggi pada usia kurang dari 21 tahun, hal tersebut yang membuat peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa angkatan 2021. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Agustus 2023

terhadap 3 mahasiswa Angkatan 2021 yang pasif organisasi, dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa 3 mahasiswa yang pasif organisasi akan terus berkeinginan mengakses media sosialnya setiap saat dan akan mencari tau informasi yang sedang tren maupun aktivitas-aktivitas yang dilakukan orang lain melalui media sosialnya, dengan cara itu seseorang akan merasa senang karena tidak dianggap ketinggalan zaman. Tidak hanya perasaan senang yang dirasakan, mahasiswa juga sering merasakan perasaan membandingkan diri, sedih, gelisah ketika melihat pencapaian, maupun aktivitas orang lain. Dari penelitian awal diatas dapat disimpulkan adanya indikasi *fear of missing out* pada mahasiswa psikologi pasif berorganisasi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kapasitas individu untuk mengatur perilaku, mengatur bagaimana memproses informasi, dan mengambil Keputusan berdasarkan apa yang diyakini. Averill (1973) mengidentifikasi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan seseorang merupakan aspek kontrol diri. Ramadona & Mamat, (2019) pada dasarnya pengendalian diri bertugas dalam penyesuaian diri, maka jika pengendalian diri buruk sikap yang ditunjukkan mengarah pada sikap yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Kadri (2022) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang pada kontrol diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Hubungan negatif ini diartikan bahwa tingkat

kontrol diri yang semakin tinggi pada mahasiswa di Universitas Islam Riau akan rendah *fear of missing out*. Sebaliknya apabila rendahnya kontrol diri pada mahasiswa di Universitas Islam Riau, *fear of missing out* akan tinggi. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa keinginan mahasiswa untuk memperoleh informasi, membuat mahasiswa selalu ingin mengetahui perkembangan terkini yang ada setiap saat, dorongan dalam memperoleh informasi, salah satunya adalah media sosial, dan ini akan berdampak negatif jika mahasiswa tidak memiliki pengendalian diri untuk dapat mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial dan akan menimbulkan perilaku FoMO.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih jauh potensi hubungan antara rasa takut ketinggalan dan pengendalian diri pada mahasiswa pasif organisasi Angkatan 2021 Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengambil *self-control* menjadi variabel bebas pada penelitian ini. Secara teoritik, *fear of missing out* diasumsikan memiliki hubungan dengan *self-control*, dengan kata lain *self-control* dapat memfasilitasi terjadinya *FoMO*. Permasalahan yang terjadi saat ini yaitu apakah asumsi yang dibangun secara teoritik tersebut selaras dengan kenyataan yang ada. Oleh karena itu rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan *self-control* dengan perilaku *fear of missing out* pada

mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta?

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan dua skala, yaitu skala *Fear of Missing Out* dan skala *Self-Control* dimana skala *Fear of Missing Out* terdiri dari 16 aitem dan skala *Self-Control* terdiri dari 18 aitem. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan. Dengan sampel penelitian sebanyak 105 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan program *SPSS* versi 16.0 *for Windows*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self Control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta khususnya angkatan 2021. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *Self Control* dengan *Fear of Missing Out*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka diperoleh:

Tabel 1

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>Person Correlation</i>	Sig (p)	Keterangan
<i>Self-Control</i> <i>Fear of Missing Out</i>	-0,731	0,000	Hipotesis Diterima

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai *person correlation* (r) adalah $-0,731$ dan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seorang maka akan semakin rendah *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada seseorang, maka akan semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dialami mahasiswa psikologi angkatan 2021. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. *Self-Control* mempengaruhi *Fear of Missing Out* sebesar $53,43\%$. Artinya, masih terdapat $46,57\%$ sumbangan efektif terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* diperoleh dari variable lain yang tidak ada pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor empiric variabel *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dari 105 subjek penelitian. Diketahui bahwa terdapat 48 ($45,7\%$) mahasiswa yang memiliki kategori *Fear of Missing Ou* sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki perasaan takut, cemas dan takut kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau teman sebaya, sedangkan dia tidak bisa terlibat di dalamnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini tentu saja jauh dari kata sempurna, disebabkan adanya kendala dan keterbatasan dalam penelitian. Adapun kendalan dalam penelitian ini yaitu masih ada mahasiswa angkatan 2021 yang tidak mengisi skala walaupun sudah diberikan *reminder* dan

perpanjangan waktu pengisian, sehingga subjek penelitian tidak memenuhi target awal penelitian. Selanjutnya, keterbatasan penelitian ini yaitu jenis *sampling* pada penelitian tidak sesuai dengan apa yang sudah dipaparkan pada sampel penelitian diawal. Teknik *sampling* yang digunakan menjadi teknik *accidental sampling* yang sebelumnya adalah *cluster random sampling*

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Diperoleh kesimpulan semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 53,43% terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terdapat saran peneliti bagi penelitian selanjutnya yang meneliti mengenai *Fear of Missing Out* diharapkan dapat mengembangkan dan mempertimbangkan untuk meneliti variabel lain yang berkemungkinan mempunyai hubungan dengan *Fear of Missing Out* seperti harga diri

(*Self-esteem*), kepuasan hidup, regulasi diri, neurotisme, dan lain-lain. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan oleh penelitian selanjutnya bagi yang meneliti mengenai hubungan antara *self-control* dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa. Sedangkan saran dari peneliti bagi mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dapat mempertahankan kemampuannya dalam mengontrol diri sendiri, terutama mengontrol keinginan yang dapat memunculkan resiko agar terhindar dari perilaku FoMO. Selain itu, mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta juga diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosialnya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda. *Jurnal Psikologi* 7(2), 38-47.
- Ali, M., Rohmah, S., & Andrajati, N. H. (2020). Integrasi nilai agama pada pembelajaran ips dalam membina self control siswa. *Dirasah : Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 90–97. <https://doi.org/10.29062/dirasah.v3i2.128>
- 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*, 30, 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- 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>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2019). *Reabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & Leroy, A. S. (2016). *Fear of missing out : relationships with depression , mindfulness , and physical symptoms. Translational Issue in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <http://dx.doi.org/10.1037/tps0000075>
- Cahyanabila, A. (2021). Fenomena fear of missing out (fomo) di kalangan pengguna media sosial: studi mixed methods. *Skripsi*.
- Dr. Imam Machali, M. P. (2021). Metode penelitian kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*.
- Hayati, A., Yusuf, A. M., & Asnah, M. B. (2020). Contribution of self control and peer conformity to consumptive behavior. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 1(2), 16–24. <https://doi.org/10.24036/005344ijaccs>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (fomo) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Huang, Y.-R., & Chang, S. M. (n.d.). Academic and cocurricular involvement: their relationship and best combinations for student growth. *Juornal of College Student Development*, 45(4), 391-406.
- Kadri, A. F. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial di universitas islam riau. *Skripsi*.
- Li, X., & Chen, W. (2014). Facebook or renren a comparative study of social networking site use and social capital among chinese international students in the United States. *Computers In Human Behavior*, 35, 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.012>
- 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>

Norma, E., Savitri, A., & Suprihatin, T. (2021). Peran kontrol diri dan fear of missing out (fomo) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi z yang berstatus mahasiswa. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336–346.

Ozdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). Depression, loneliness and internet addiction : how important is low. *Computers in Human Behavior Depression* 34, 284–290.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>

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>

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>

Ramadona, D. M., & Mamat, S. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.

http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat fear of missing out di kalangan mahasiswa kedokteran di Jakarta. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri

dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

Sumanto. (2022). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif untuk penelitian sosial, ekonomi bisnis, psikologi, pendidikan keperawatan* ANDI (Anggota IKAPI).

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>

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.pdf. *Journal of Personality*, 2, 54.

Utari, G. T. (2023). *Hubungan kontrol diri dan fear of missing out terhadap adiksi media sosial (studi pada dewasa awal di kecamatan payung sekaki kota pekanbaru)*. Skripsi UIN Suska Riau.

Wahyunindya, B. P., Silaen, S. M. J., & Diri, K. (2021). *Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja* *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 51–58.

Worthan, J. (2011). *Feel Like a Wallflower? Maybe It's Your Facebook Wall*. Multimedia.