


## Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Penggunaan Media Sosial: Sebuah Studi Literatur

Nova Lisye Sinaulan<sup>1</sup>, Marssel M. Sengkey<sup>2</sup>, Shinta Clara Br Tarigan<sup>3</sup>, Monarika Sasaka<sup>4</sup>, Dwi Sentana Br Perangin Angin<sup>5\*</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Tondano Selatan, Minahasa, Sulawesi Utara

E-mail: [dwiperanginangin1306@gmail.com](mailto:dwiperanginangin1306@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 02 June 2025

Revised: 14 June 2025

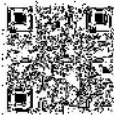
Accepted: 27 June 2025

#### Kata Kunci:

Kontrol Diri, *Fear of Missing Out*, Media Sosial, Studi Literatur, Psikologi Pengguna, FOMO.

#### Keywords:

*Self-Control, Fear of Missing Out, Social Media, Literature Study, User Psychology, FOMO.*



### ABSTRACT

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan fenomena psikologis bernama *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni ketakutan kronis karena merasa tertinggal dari pengalaman orang lain. Salah satu faktor penting yang diyakini berhubungan dengan intensitas FoMO adalah kontrol diri. Studi ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan FoMO melalui pendekatan studi literatur. Berdasarkan analisis terhadap berbagai sumber pustaka, ditemukan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami FoMO lebih tinggi. Implikasi dari temuan ini sangat penting dalam pengembangan strategi edukasi dan intervensi psikologis terkait penggunaan media sosial yang sehat.

*Social media has become an integral part of daily life, particularly among adolescents and young adults. However, uncontrolled use of social media can lead to a psychological phenomenon known as Fear of Missing Out (FoMO), a chronic fear of missing out on the experiences of others. One key factor believed to be associated with the intensity of FoMO is self-control. This study aims to examine the relationship between self-control and FoMO through a literature review approach. Based on an analysis of various scholarly sources, it was found that individuals with low self-control tend to experience higher levels of FoMO. The implications of these findings are significant for the development of educational strategies and psychological interventions aimed at promoting healthy social media use.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Nova Lisye Sinaulan, et al (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Penggunaan Media Sosial: Sebuah Studi Literatur, 3(4) 5580-5584. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong pertumbuhan penggunaan media sosial secara masif dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial kini tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun citra diri, memperluas jaringan sosial, hingga mendapatkan hiburan dan informasi secara instan. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook memungkinkan pengguna untuk terus terhubung dengan kehidupan orang lain, baik teman dekat, selebritas, maupun figur publik yang mereka ikuti. Fenomena ini memunculkan dinamika psikologis baru dalam interaksi sosial modern.

Salah satu dampak psikologis yang muncul seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni perasaan takut tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dilakukan orang lain. Konsep ini pertama kali dikenalkan oleh Przybylski et al. (2013) dan menjadi semakin relevan di era digital saat ini. FoMO seringkali menimbulkan kecemasan

sosial, menurunnya kepuasan hidup, bahkan gangguan tidur akibat kebutuhan untuk selalu “terhubung” dan memantau aktivitas orang lain secara real-time.

FoMO tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan karakteristik psikologis individu. Salah satu variabel penting yang diyakini memengaruhi kecenderungan FoMO adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur impuls, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang. Mischel (2014) menggambarkan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menunda kepuasan demi hasil yang lebih besar di masa depan. Dalam konteks penggunaan media sosial, individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak, sehingga cenderung tidak mudah mengalami FoMO.

Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk bersikap impulsif, sulit mengatur waktu, dan lebih rentan terhadap distraksi digital. Mereka cenderung terus memantau media sosial secara berlebihan karena merasa takut tertinggal dari tren atau aktivitas sosial yang sedang berlangsung. Hal ini memperkuat asumsi bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor pelindung dalam menghadapi FoMO.

Melalui studi literatur ini, penulis ingin menelaah lebih dalam bagaimana hubungan antara kontrol diri dan FoMO berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang dapat membantu individu mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (library research). Studi literatur dipilih karena memungkinkan penulis untuk menelaah berbagai hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik hubungan antara kontrol diri dan Fear of Missing Out (FoMO). Pendekatan ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu dengan mengumpulkan, mengklasifikasi, dan menganalisis data dari sumber-sumber ilmiah yang telah dipublikasikan.

Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa basis data akademik seperti Garuda Ristekbrin, Google Scholar, dan SINTA (Science and Technology Index). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: “kontrol diri”, “self-control”, “Fear of Missing Out”, “FoMO”, “media sosial”, dan “kesehatan mental digital”. Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur antara lain:

1. Artikel harus dipublikasikan antara tahun 2018 hingga 2024.
2. Artikel berasal dari jurnal nasional terakreditasi atau internasional bereputasi.
3. Topik artikel harus relevan dengan fokus kajian, yaitu hubungan kontrol diri dan FoMO.
4. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris yang dapat dipahami dengan baik.

Selain itu, dilakukan juga telaah terhadap teori-teori psikologi yang berkaitan dengan konsep kontrol diri dan FoMO untuk memperkuat dasar teoretis. Penilaian kualitas artikel dilakukan dengan mempertimbangkan kredibilitas jurnal, metodologi penelitian yang digunakan, serta relevansi hasil penelitian terhadap fokus studi ini.

Melalui proses seleksi dan analisis literatur yang sistematis, diharapkan diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara kontrol diri dan FoMO dalam konteks penggunaan media sosial.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelaahan terhadap beberapa penelitian yang relevan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan mengalami Fear of Missing Out (FoMO). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan FoMO yang lebih rendah, sebaliknya individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap kecemasan digital yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Untuk memperjelas gambaran temuan dari berbagai literatur, berikut disajikan tabel rangkuman hasil penelitian yang telah dianalisis:

Tabel 1. Rangkuman Penelitian Terkait Kontrol Diri dan FoMO

No	Penulis (tahun)	Judul penelitian	Subjek	Metode	Hasil utama
1.	Fitriyani & Ardi (2020)	Pengaruh kontrol diri terhadap Fear of missing Out (FoMO) pada pengguna Instagram	Mahasiswa pengguna Instagram	Kuantitatif, regresi	Terhadap pengaruh signifikan antara kontrol diri dan FoMO. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami FoMO lebih tinggi.
2.	Nurlaela & Setyawan (2022)	Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan FoMO pada mahasiswa	Mahasiswa aktif media sosial	Kuantitatif, korelasi	Kontrol diri berhubungan negatif dengan FoMO. Pengguna dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengatur waktu dan membatasi paparan terhadap media sosial.
3.	Wibowo et al (2021)	Kontrol diri sebagai predktor FoMO pada pengguna media sosial aktif	Pengguna aktif media sosial	Kuantitatif, analisis regresi	Kontrol diri terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap FoMO. Semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat FoMO yang dirasakan individu.
4.	Pratiwi & Yuniarti (2019)	FoMO: konsep dan ampaknya dalam psikologi pengguna media sosial	Kajian teoritis dan deskriptif	Studi pustaka	Menjelaskan bahwa FoMO berkaitan erat dengan regulasi emosi, citra diri, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

### ***Penjelasan Naratif***

Secara umum, hasil analisis literatur menunjukkan adanya pola yang konsisten di antara temuan para peneliti: kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan FoMO. Dalam penelitian Fitriyani & Ardi (2020), ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri rendah menunjukkan gejala FoMO yang lebih tinggi, terutama saat menggunakan media sosial berbasis visual seperti Instagram yang sangat menonjolkan gaya hidup dan pencapaian sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi cara seseorang merespons paparan konten sosial dari orang lain.

Senada dengan itu, studi oleh Nurlaela & Setyawan (2022) memperkuat temuan sebelumnya dengan menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola waktunya secara efektif, serta menetapkan batasan terhadap aktivitas daring, memiliki kecenderungan FoMO yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan pengaturan emosi, tetapi juga aspek perilaku seperti disiplin waktu dan manajemen atensi digital.

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Wibowo et al. (2021) bahkan mengidentifikasi kontrol diri sebagai prediktor signifikan dari tingkat FoMO. Artinya, dalam kerangka statistik, kontrol diri mampu memprediksi apakah seseorang akan memiliki tingkat FoMO yang tinggi atau rendah. Hal ini

mengindikasikan pentingnya kontrol diri sebagai variabel psikologis yang berperan penting dalam mengatasi tekanan sosial di dunia digital.

Sementara itu, studi konseptual oleh Pratiwi & Yuniarti (2019) menjelaskan bahwa FoMO juga berkaitan dengan regulasi emosi dan konsep diri yang lemah. Individu yang memiliki ketergantungan tinggi pada validasi eksternal, seperti jumlah likes atau komentar, cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi jika tidak dapat mengakses media sosial secara terus-menerus. Mereka juga lebih mudah membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang tampak “lebih sempurna” secara online.

Dari keempat penelitian tersebut, dapat ditarik benang merah bahwa kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme pelindung terhadap dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Kemampuan individu untuk mengenali dan mengatur dorongan dalam dirinya merupakan kunci untuk tidak terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang berujung pada FoMO.

### ***Pembahasan***

Hasil penelaahan literatur menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada pengguna media sosial. Hubungan ini secara konsisten ditemukan dalam berbagai studi, baik dalam bentuk hubungan korelasional maupun sebagai variabel prediktor. Fenomena ini penting untuk dikaji lebih lanjut karena menyangkut kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.

### **Kontrol Diri dalam Perspektif Psikologi**

Kontrol diri dalam psikologi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister & Vohs, 2004). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu menunda kepuasan, mengatur emosi, dan menyesuaikan perilaku dengan norma sosial. Dalam konteks media sosial, kontrol diri memungkinkan seseorang untuk tidak terpengaruh secara impulsif oleh notifikasi, unggahan orang lain, atau keinginan untuk selalu online.

Menurut Teori Regulasi Diri (Self-Regulation Theory), individu menggunakan sumber daya psikologis tertentu untuk memonitor dan mengontrol perilaku mereka. Ketika kontrol diri lemah, individu cenderung gagal dalam pengaturan perilaku, yang dalam hal ini tercermin pada kebiasaan membuka media sosial secara kompulsif atau terus-menerus. FoMO menjadi salah satu konsekuensi dari kegagalan regulasi tersebut.

### **FoMO sebagai Gejala Psikososial Digital**

FoMO muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari kehidupan sosial orang lain, terutama ketika melihat aktivitas teman, selebriti, atau tokoh publik yang mereka ikuti di media sosial. Ketika seseorang melihat unggahan seperti liburan, pencapaian, atau aktivitas kelompok yang tidak mereka ikuti, muncul perasaan iri, rendah diri, dan bahkan penyesalan karena tidak ikut terlibat. Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia untuk berhubungan (relatedness) dan kebutuhan akan pengakuan sosial.

Media sosial memperkuat efek ini melalui algoritma yang terus menampilkan konten yang relevan secara emosional. Algoritma ini mendorong pengguna untuk terus terhubung, dan dalam banyak kasus, memicu ketergantungan psikologis. Individu yang kurang memiliki kontrol diri cenderung tidak mampu menahan keinginan untuk terus mengecek media sosial, yang pada akhirnya memperparah gejala FoMO.

### **Mekanisme Psikologis dalam Hubungan Kontrol Diri dan FoMO**

Hubungan antara kontrol diri dan FoMO dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis:

1. Kemampuan menunda kepuasan: Individu dengan kontrol diri tinggi lebih mampu menunda keinginan sesaat untuk membuka media sosial, sehingga menghindari paparan berlebihan terhadap konten yang memicu FoMO.
2. Regulasi emosi: Kontrol diri yang baik berperan dalam menenangkan emosi negatif seperti iri, cemas, atau rasa tertinggal, yang sering muncul akibat membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.
3. Manajemen waktu dan perhatian: Individu yang mampu mengatur waktu dan fokus perhatian dapat membatasi durasi penggunaan media sosial, sehingga tidak larut dalam dunia maya secara berlebihan.

4. Kesadaran diri (self-awareness): Kontrol diri seringkali berhubungan dengan kesadaran diri yang tinggi. Individu yang menyadari batas-batas emosional dan psikologis mereka akan lebih selektif dalam menggunakan media sosial.

#### **Faktor Kontekstual dan Perbedaan Individual**

Meski hubungan antara kontrol diri dan FoMO bersifat umum, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kekuatan hubungan tersebut. Misalnya, usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan tipe kepribadian. Remaja dan dewasa muda lebih rentan terhadap FoMO karena pada tahap ini kebutuhan untuk diterima secara sosial sangat tinggi. Selain itu, individu dengan kepribadian neurotik atau ekstrovert mungkin lebih sering mengalami tekanan sosial yang memicu FoMO.

Lingkungan sosial juga memegang peran penting. Dalam lingkungan di mana validasi sosial melalui media digital sangat dihargai, tekanan untuk selalu hadir secara online menjadi lebih tinggi. Hal ini menyebabkan individu yang tidak memiliki kontrol diri yang baik akan lebih mudah mengalami kecemasan dan ketergantungan terhadap media sosial.

#### **Implikasi Psikologis dan Sosial**

Dampak dari FoMO tidak hanya terbatas pada aspek emosional seperti cemas atau stres, tetapi juga berdampak pada produktivitas, kualitas tidur, dan relasi sosial di dunia nyata. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri menjadi penting sebagai strategi preventif. Kontrol diri dapat dilatih melalui berbagai cara seperti praktik mindfulness, meditasi, terapi kognitif-perilaku (CBT), atau pelatihan manajemen waktu.

Pendidikan digital juga dapat membantu meningkatkan kesadaran akan penggunaan media sosial yang sehat. Dengan membekali individu, terutama generasi muda, dengan keterampilan psikologis yang memadai, mereka dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi, mengurangi ketergantungan digital, dan mencegah munculnya gangguan seperti FoMO.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan Fear of Missing Out (FoMO) pada pengguna media sosial. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur dorongan, membatasi paparan terhadap media sosial, dan mengelola emosi negatif yang muncul akibat perbandingan sosial. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan mengalami FoMO karena kurang mampu menahan keinginan untuk selalu terhubung dengan dunia maya dan memantau aktivitas sosial orang lain secara terus-menerus.

FoMO bukan sekadar fenomena digital biasa, melainkan gejala psikologis yang berkaitan erat dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial, pengakuan, dan pencapaian. Jika tidak dikendalikan, FoMO dapat berdampak serius pada kesehatan mental, produktivitas, dan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengontrol diri menjadi aspek kunci dalam menghadapi tekanan sosial digital yang semakin intens di era teknologi.

Penelitian-penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa kontrol diri dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan (buffer) terhadap paparan berlebih dari media sosial. Hal ini menjadikan kontrol diri sebagai keterampilan penting yang perlu dikembangkan, terutama pada remaja dan dewasa muda yang berada dalam fase perkembangan identitas sosial dan emosional.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif, Bapak Dr. Marssel M. Sengkey, S.Psi., M.A. dan Ibu Nova Lisye Sinaulan, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan arahan dan kesempatan untuk menyusun artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses penulisan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

### **REFERENSI**

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford Press.

- Fitriyani, R., & Ardi, R. (2020). Pengaruh kontrol diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 105–116. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i02.p03>
- Nurlaela, N., & Setyawan, H. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan Fear of Missing Out pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 14(1), 45–55.
- Pratiwi, D., & Yuniarti, D. (2019). Fear of Missing Out: Konsep dan dampaknya dalam psikologi pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 15–24.
- 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.
- Wibowo, T., Lestari, A., & Prasetya, H. (2021). Kontrol diri sebagai prediktor Fear of Missing Out pada pengguna media sosial aktif. *Jurnal Psikologi Humanika*, 10(3), 211–219. <https://doi.org/10.14710/humanika.10.3.211-219>
- Young, K. S. (2009). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharma, J., & Mattar, L. (2018). Media use and poor sleep in adolescents: A cross-sectional study. *Behavioral Sleep Medicine*, 16(6), 567–580.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Behavioral reasoning perspectives on social media-induced FoMO and social media fatigue. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102549.