

Kontrol Diri pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan *Fear of Missing Out* dalam Penggunaan Rokok Elektrik?

Nella Dinda Sari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: nelladindasari30@gmail.com

Abstract

Abstract Social media is changing the way individuals interact and make decisions. Social media influences individuals by encouraging imitation behavior that is currently popular and triggering the Fear of Missing Out. Fear of Missing Out is influenced by a person's self-control. This research aims to determine the relationship between self-control and Fear of Missing Out in students who use electronic cigarettes in the city of Surabaya. This research was conducted with 138 students who used e-cigarettes in the city of Surabaya. The instruments used in this research were the theoretical fear of missing out scale from Pzybylski, et al (2013) and the theoretical self-control scale from Averill (1973). This research uses product moment analysis techniques with the help of IBM SPSS 25 for Windows. Based on the results of the analysis that has been carried out, the results show that there is a significant negative relationship between self-control and Fear of Missing Out, $r_{xy} = -0,560$ at $p = 0.000$ ($p < 0,01$). This means that the higher the self-control of students who use e-cigarettes in the city of Surabaya, the lower the Fear of Missing Out among students who use e-cigarettes in the city of Surabaya.

Keywords: *Self-Control, Fear of Missing Out, Students Using E-Cigarettes*

Abstrak

Media sosial mengubah cara individu berinteraksi dan membuat keputusan. Media sosial memengaruhi individu dengan mendorong perilaku meniru yang sedang populer dan memicu *Fear of Missing Out*. *Fear of Missing Out* dipengaruhi oleh kontrol diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan partisipan sebanyak 138 mahasiswa pengguna rokok elektrik di kota Surabaya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Fear of Missing Out* teori dari Pzybylski, dkk (2013) dan skala kontrol diri teori dari Averill (1973). Penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment* dengan bantuan IBM SPSS 25 for Windows. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* sebesar $r_{xy} = -0,560$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya, maka semakin rendah pula *Fear of Missing Out* pada mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya

Kata kunci: *Kontrol Diri, Fear of Missing Out, Mahasiswa Pengguna Rokok Elektrik*

Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi internet dan media sosial telah mengubah cara berinteraksi dan membuat keputusan, termasuk dalam perilaku konsumen. Media sosial kini tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mempengaruhi perilaku, salah satunya dalam keputusan pembelian produk. Data menunjukkan bahwa sekitar 75% remaja di Indonesia aktif menggunakan media sosial, dengan 39% di antaranya terpengaruh oleh konten yang mereka lihat mengenai rokok elektrik. Fenomena ini mencerminkan betapa besar pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumsi, termasuk kecenderungan meniru perilaku yang dianggap populer, seperti penggunaan rokok elektrik (Ermawati dkk., 2020).

Rokok elektrik, yang semakin digemari oleh kalangan remaja dan mahasiswa, menjadi salah satu produk yang banyak diperkenalkan melalui media sosial. Berdasarkan data Riskesdas (2018), sekitar 25% orang Indonesia menggunakan rokok elektrik, dengan penggunaanya paling tinggi pada kalangan remaja. Bahkan, menurut *Global Adult Tobacco Survey* (2021), jumlah pengguna rokok elektrik di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dari 0,3% pada tahun 2011 menjadi 3,0% pada tahun 2021. Di kalangan mahasiswa, faktor yang memengaruhi penggunaan rokok elektrik antara lain pengaruh teman sebaya (25,98%) dan paparan iklan melalui media sosial (39%) (Indriyani & Suri, 2020).

Remaja memiliki rasa penasaran yang besar, keinginan untuk diterima di lingkungan, serta berada dalam proses pencarian jati diri, sehingga membuat mereka rentan terhadap tindakan berisiko seperti merokok (Oktavia, 2020). Selain itu, banyak remaja yang memulai kebiasaan merokok konvensional dan beralih menggunakan rokok elektrik, yang juga dikenal sebagai "ENDS" (vape). Dalam sepuluh tahun terakhir, penggunaan rokok elektrik oleh remaja terus mengalami peningkatan yang pesat di berbagai negara di dunia (Becker & Rice, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa rokok elektrik telah menjadi tren yang menarik perhatian kalangan muda.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 62 responden. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut terkait dengan mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya dapat disebutkan bahwa sebanyak 90,3% mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik. Beberapa alasan mahasiswa menggunakan rokok elektrik yaitu berawal dari penasaran kemudian menjadi kecanduan, pengaruh lingkungan yang juga menggunakan rokok elektrik, rokok elektrik memiliki banyak varian rasa, *Fear of Missing Out* (FoMO), rokok elektrik sebagai pelarian dari sebuah masalah, memiliki aroma yang sedap, dan biaya lebih terjangkau, serta penggunaan rokok elektrik dapat digunakan sebagai alternatif peralihan dari rokok tembakau. Studi pendahuluan tersebut menyatakan bahwa adanya mahasiswa menggunakan rokok elektrik karena *Fear of Missing Out* (FoMO).

Dampak negatif dari *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan individu, baik saat terhubung maupun tidak terlibat dalam komunikasi atau peristiwa sosial (Przybylski dkk., 2013). FoMO mendorong orang untuk menghabiskan banyak waktu di media sosial karena ketakutan tertinggal dari perkembangan orang lain dan informasi terkini, serta kekhawatiran akan dikucilkan secara sosial (Coskun & Muslu, 2019). Individu dengan FoMO cenderung

tidak memenuhi kebutuhan psikologis mereka dalam kehidupan nyata, seperti kebutuhan untuk terhubung dan membangun hubungan sosial, yang membuat mereka semakin terikat pada media sosial (Przybylski dkk., 2013). Hal ini dapat menimbulkan kecemasan ketika mereka merasa tidak dapat berpartisipasi dalam kegiatan bersama teman-temannya (Utami & Aviani, 2021).

Sejalan dengan penelitian terdahulu adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula *Fear of Missing Out* (FoMO) (Nurul Tiara dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang baik lebih mampu mengontrol keinginan untuk terlibat dalam tren atau aktivitas sosial yang sedang berlangsung, sehingga mengurangi rasa takut ketinggalan. Serta menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh pada *Fear of Missing Out* (FoMO).

Fokus penelitian ini adalah untuk menguji pandangan tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat FoMO, salah satunya adalah kontrol diri (Baumeister dkk., 2018). Kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola dorongan dan keinginan mereka, termasuk dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan keterlibatan dalam aktivitas sosial. Individu yang tidak memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mudah terpengaruh oleh FoMO, karena mereka kesulitan untuk menahan dorongan mengikuti tren atau mengejar pengalaman sosial yang mungkin tidak terlalu penting bagi mereka. Mereka merasa harus terlibat dalam setiap kegiatan atau mengikuti perkembangan sosial yang terjadi, meskipun itu tidak selalu membawa manfaat bagi kesejahteraan mereka. Cara untuk menghindari terdorong oleh FoMO adalah dengan memiliki kontrol diri yang baik.

Metode

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 138 mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya, pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik, mahasiswa yang berkuliah di kota Surabaya, dan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial (Instagram, Tiktok, Twitter, WhatsApp). Penelitian ini menggunakan penelitian jenis korelasional. Skala penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*.

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	Statistik	N	Sig	Ket
Kontrol Diri – <i>Fear of Missing Out</i>	0,072	138	0,074	Normal

Hasil uji normalitas diatas yang dihasilkan oleh variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memperoleh nilai signifikan $p = 0,074$ ($p > 0,05$), maka data dinyatakan normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Deviation from Linearity		
	F	Sig	Ket
Kontrol Diri – <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	1,259	0,177	Linier

Hasil uji linieritas diatas yang dihasilkan oleh variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memperoleh nilai signifikan $p = 0,177$ ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	138	22	80	53,57	11,954
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	138	22	79	53,22	11,235

Tabel 4. Kategorisasi Skala Kontrol Diri

Rumus	Hasil	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < M - 1.SD$	41,616	<42	Rendah	22	16%
$(M - 1.SD) \leq X < (M + 1.SD)$	41,616 – 65,524	42 - 65	Sedang	98	71%
$M + 1.SD \leq X$	65,524	>65	Tinggi	18	13%
			Total	138	100%

Berdasarkan tingkat kategorisasi diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki skor kontrol diri rendah sebesar 16% dengan jumlah 22 orang, selanjutnya responden yang memiliki skor kontrol diri sedang sebesar 71% dengan jumlah 98 orang dan responden yang memiliki skor kontrol diri tinggi sebesar 13% dengan jumlah 18 orang.

Tabel 5. Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Rumus	Hasil	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < M - 1.SD$	42,285	<42	Rendah	17	12%
$(M - 1.SD) \leq X < (M + 1.SD)$	42,285 – 64,455	42 - 64	Sedang	95	69%
$M + 1.SD \leq X$	64,455	>64	Tinggi	26	19%
			Total	138	100%

Berdasarkan tingkat kategorisasi diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki skor *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah sebesar 12% dengan jumlah 17 orang, selanjutnya responden yang memiliki skor *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang sebesar 69% dengan jumlah 95 orang dan responden yang memiliki skor *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi sebesar 19% dengan jumlah 26 orang.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r_{xy}	Sig	Ket
Kontrol Diri – <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	-0,560	0,000	Signifikan

Hasil uji hipotesis menggunakan pearson product moment memperoleh korelasi sebesar -0,560 dengan signifikan $0,000 < 0,1$. Hasil yang telah didapat mengartikan adanya hubungan negatif. Artinya semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya, maka semakin rendah *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa yang menggunakan rokok elektrik di kota Surabaya, begitupun sebaliknya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna rokok elektrik di Kota Surabaya, dengan koefisien $r = -0,560$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat FoMO yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Safira Maza (2022), yang juga menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan FoMO pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat mengelola perasaan cemas dan dorongan untuk terlibat dalam aktivitas sosial yang mungkin tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka.

Selain itu, penelitian Kadri, A. F., (2022) di Universitas Islam Riau mendukung hasil ini dengan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian oleh Pattinama & Krisnawati (2024) lebih lanjut memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa remaja pengguna aktif media sosial TikTok juga mengalami hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan FoMO. Hal ini menunjukkan konsistensi dalam literatur yang ada, di mana kontrol diri berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap perasaan cemas akan ketinggalan dalam pengalaman sosial.

Ketika mahasiswa merasa tertinggal dari pengalaman penting yang dialami orang lain, mereka sering kali mengalami perasaan gelisah atau khawatir yang dikenal sebagai FoMO. Fenomena ini semakin diperparah oleh penggunaan media sosial, di mana mahasiswa terpapar pada konten yang menampilkan aktivitas sosial yang menarik, termasuk penggunaan rokok elektrik. Penelitian oleh Elhai dkk., (2020) menunjukkan bahwa FoMO dapat meningkatkan kecemasan dan depresi, terutama di

kalangan pengguna media sosial. Ketika mahasiswa merasa tertekan untuk mengikuti aktivitas yang ditampilkan di media sosial, mereka mungkin mengalami FoMO yang lebih tinggi, yang dapat mendorong perilaku impulsif. Dalam konteks ini, kurangnya kontrol diri dapat memperburuk dampak negatif dari FoMO, mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku berisiko seperti merokok elektrik.

Kemudian, penelitian oleh Przybylski dkk., (2013) menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis individu yang tidak terpenuhi dapat membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh sosial, mendorong mereka untuk berperilaku berisiko. Namun, memiliki kontrol diri yang baik membantu individu memenuhi kebutuhan psikologis mereka, yang berarti mereka tidak terlalu bergantung pada media sosial. Oleh karena itu, dengan meningkatkan kontrol diri, mahasiswa dapat mengurangi FoMO dan meningkatkan kesejahteraan sosial.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang hubungan antara kontrol diri dan FoMO, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini berfokus pada mahasiswa pengguna rokok elektrik, sehingga tidak mempertimbangkan mahasiswa dengan tren perilaku lainnya. Hal ini dapat membatasi pemahaman tentang FoMO di kalangan mahasiswa secara umum. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan di satu kota, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke daerah lain. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan ini di berbagai konteks dan populasi, guna memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi dan perilaku sosial.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna rokok elektrik di Kota Surabaya. Semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat FoMO, dan sebaliknya. Hasil ini menegaskan pentingnya kontrol diri dalam mengurangi kecemasan terkait ketertinggalan dalam pengalaman sosial di era digital.

Disarankan agar mahasiswa menghindari tekanan dari penggunaan rokok elektrik dan media sosial, serta memahami risikonya melalui seminar atau literatur. Mereka juga perlu berpikir sistematis dan menetapkan tujuan yang jelas untuk meningkatkan kontrol diri dan mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO). Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi dan sampel, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya.

Referensi

- Baumeister, R. (2018). *Self-Regulation and Self-Control*.
- Becker, T., & Rice, T. (2021). Youth vaping: a review and update on global epidemiology, physical and behavioral health risks, and clinical considerations.
- Coskun, S., & Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents.

- Elhai, J., Gallinari, E., Rozgonjuk, D., & Haibo, Y. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors, 105*
- Ermawati, E., Husaini, A., & Pakkawaru, I. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Keputusan Pembelian Kuota Internet Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Palu. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*.
- Global Adult Tobacco Survey (2021). Laporan Penggunaan Rokok Elektrik.
- Indriyani, R., & Suri, A. (2020). Pengaruh media sosial terhadap keputusan pembelian melalui motivasi konsumen pada produk fast fashion. *Jurnal Manajemen Pemasaran, 14(1)*, 25-34.
- Kadri, A. F. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- 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)*, 148-157.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Pattinama, L. M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok. *Journal of Innovation Research and Knowledge, 4(7)*, 4123-4132.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1)*.
- Utami, P., & Aviani, Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram.