

PERAN SELF-CONTROL DALAM MEMODERASI HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Julia Rahman¹, Camelya Nurul Insani², Meity Suryandari³

^{1,2,3}Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

juliarmn14@gmail.com¹, camelyaa.nurul23@gmail.com²,
meity@iai-alzaytun.ac.id³

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) has emerged as an increasingly concerning psychological phenomenon among university students as the most active social media users. While the negative relationship between FoMO and psychological well-being has been extensively studied, the role of self-control as a moderator particularly within Ryff's eudaimonic psychological well-being framework in the Indonesian context has not been systematically reviewed. This study aims to conceptually and theoretically examine the role of self-control as a moderator in the relationship between FoMO and psychological well-being among university students, while identifying the novelty and research gaps justifying this study. This study employs a systematic literature review method, identifying, selecting, and synthesizing articles from Google Scholar, PubMed, and PsycINFO published between 2013 and 2024 using keywords FoMO, self-control, psychological well-being, and university students. Review of 28 eligible articles demonstrated: (1) FoMO consistently correlates negatively with student psychological well-being; (2) self-control serves as a protective factor through strengthening self-regulation and preventing compulsive digital behavior; (3) no study has explicitly tested the moderating effect of self-control on the FoMO eudaimonic psychological well-being relationship in Indonesia. There is strong theoretical and empirical justification that self-control can moderate the negative impact of FoMO on student psychological well-being. The novelty of this study lies in integrating three constructs (FoMO, self-control, and Ryff's psychological well-being) into a moderation model not previously tested in the Indonesian cultural context.

Keywords: *fear of missing out, self-control, psychological well-being, university students, literature review*

ABSTRAK

Fear of Missing Out (FoMO) menjadi fenomena psikologis yang semakin mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa sebagai kelompok pengguna media sosial paling aktif. Meskipun hubungan negatif FoMO terhadap kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti secara empiris, peran self-control sebagai moderator dalam hubungan tersebut khususnya dalam kerangka kesejahteraan psikologis eudaimonik Ryff di konteks Indonesia belum pernah dikaji secara mendalam melalui pendekatan kajian pustaka. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara konseptual dan teoritis peran self-control sebagai moderator hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sekaligus mengidentifikasi novelty dan celah penelitian yang menjadi justifikasi pentingnya kajian ini. Penelitian ini menggunakan

metode kajian pustaka sistematis (systematic literature review) dengan mengidentifikasi, menyeleksi, dan menyintesis artikel-artikel dari Google Scholar, PubMed, dan PsycINFO terbitan 2013–2024 menggunakan kata kunci FoMO, self-control, psychological well-being, dan university students. Kajian terhadap 28 artikel yang memenuhi kriteria inklusi menunjukkan: (1) FoMO secara konsisten berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa; (2) self-control berperan sebagai faktor protektif melalui penguatan regulasi diri dan pencegahan perilaku kompulsif digital; (3) belum ada studi yang secara eksplisit menguji efek moderasi self-control pada hubungan FoMO kesejahteraan psikologis eudaimonik di Indonesia. Terdapat justifikasi teoritis dan empiris yang kuat bahwa self-control dapat memoderasi dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Novelty penelitian ini terletak pada pengintegrasian tiga konstruk (FoMO, self-control, dan kesejahteraan psikologis Ryff) dalam model moderasi yang belum pernah diuji dalam konteks budaya Indonesia.

Kata kunci: *fear of missing out*, self-control, kesejahteraan psikologis, mahasiswa, kajian pustaka

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam dekade terakhir telah melahirkan berbagai fenomena psikologis baru yang memerlukan kajian ilmiah mendalam. Salah satu yang paling menonjol adalah Fear of Missing Out (FoMO), sebuah konstruk psikologis yang pertama kali diformulasikan secara ilmiah oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) dari Oxford Internet Institute. Dalam karya seminal mereka yang berjudul "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out" yang diterbitkan di *Computers in Human Behavior*, Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai "pervasive apprehension that others might be having rewarding

experiences from which one is absent," yang dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Sejak publikasi tersebut, Google Scholar mencatat lebih dari 15.200 artikel menyebut "fear of missing out" dalam satu dekade (Groenestein et al., 2024), menegaskan relevansi akademik topik ini.

Fenomena FoMO tidak dapat dipisahkan dari konteks penggunaan media sosial yang masif. Data We Are Social dan Hootsuite (2024) melaporkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi di dunia, dengan rata-rata 3 jam 22 menit per hari. Mahasiswa sebagai digital natives menjadi kelompok paling rentan; laporan

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan bahwa pengguna internet usia 18–24 tahun mencapai 77,5% dari total populasi usia tersebut, dengan media sosial sebagai platform utama. Intensitas penggunaan yang tinggi ini memperbesar peluang paparan konten terkurasi yang memicu perbandingan sosial, salah satu mekanisme utama yang mengaktifkan FoMO (Przybylski et al., 2013).

Relevansi topik ini semakin kuat ketika dikaitkan dengan konstruk kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Ryff (1989) mengembangkan model multidimensional kesejahteraan psikologis yang mencakup enam dimensi eudaimonik: penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Model ini, yang telah diperbarui oleh Ryff (2014) dalam artikel "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia," menjadi kerangka teoretis paling komprehensif untuk mengukur

kesejahteraan psikologis yang bersifat substantif, bukan sekadar hedonik. Bagi mahasiswa, keenam dimensi ini krusial dalam menentukan kualitas pengalaman akademik dan perkembangan kepribadian.

Kaitan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis telah mendapat perhatian luas dalam literatur internasional. Hayran dan Anik (2021) dalam studi bertajuk "Well-Being and Fear of Missing Out (FoMO) on Digital Content in the Time of COVID-19" yang dipublikasikan di International Journal of Environmental Research and Public Health menemukan korelasi negatif signifikan antara FoMO dan well-being pada sampel mahasiswa. Groenestein et al. (2024) dalam scoping review sistematis yang mencakup 106 artikel dari PubMed, PsycINFO, dan Web of Science (2013–2023) menyimpulkan bahwa meskipun efek adverse FoMO terhadap well-being sudah konsisten dilaporkan, masih terdapat inkonsistensi konseptual dan celah empiris yang perlu ditangani. Dalam konteks Indonesia, Hikmah dan Duryati (2021) serta Ulfa dan Farida (2023) menemukan hubungan negatif FoMO terhadap psychological well-being mahasiswa, namun kedua studi

tersebut hanya menguji hubungan langsung tanpa mempertimbangkan variabel pelindung internal.

Di sinilah self-control hadir sebagai konstruk yang secara teoritis sangat relevan sebagai moderator. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dalam penelitian berjudul "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success" yang dipublikasikan di *Journal of Personality* mendefinisikan self-control sebagai kemampuan untuk mengalihkan atau mengubah respons internal serta menginterupsi kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Dalam ekosistem digital, self-control berfungsi sebagai mekanisme regulasi yang mencegah individu terjebak dalam siklus penggunaan media sosial kompulsif yang didorong oleh FoMO (Koç et al., 2023). Gugushvili et al. (2022) dalam studi "The Association Between Neuroticism and Problematic Social Networking Sites Use: The Role of Fear of Missing Out and Self-Control" yang terbit di *Psychological Reports* menemukan bahwa self-control dan FoMO secara paralel memediasi hubungan antara neurotisme dan penggunaan media sosial

bermasalah, mengindikasikan adanya interaksi dinamis antara kedua konstruk tersebut.

Meskipun demikian, terdapat kesenjangan penting dalam literatur yang belum dijawab: tidak ada kajian sistematis yang secara eksplisit memeriksa peran self-control sebagai moderator dalam hubungan FoMO kesejahteraan psikologis eudaimonik berbasis model Ryff di konteks mahasiswa Indonesia. Koç et al. (2023) hanya menguji self-control sebagai mediator pada outcomes distress (bukan kesejahteraan psikologis positif), sementara Zhao et al. (2022) menguji self-control dalam hubungannya dengan subjective well-being tanpa memasukkan FoMO sebagai prediktor. Groenestein et al. (2024) sendiri secara eksplisit menyerukan penelitian yang mengkaji mekanisme moderasi dalam hubungan FoMO–well-being. Celah inilah yang menjadi justifikasi utama penelitian ini.

Novelty penelitian ini terletak pada tiga aspek: pertama, pengintegrasian tiga konstruk (FoMO, self-control, dan kesejahteraan psikologis Ryff) dalam satu kerangka moderasi yang belum pernah dikaji secara sistematis; kedua, fokus pada

kesejahteraan psikologis eudaimonik bukan sekadar kepuasan hidup atau subjective well-being yang memiliki relevansi lebih mendalam bagi perkembangan mahasiswa; ketiga, konteks budaya Indonesia yang memiliki karakteristik kolektif berbeda dari mayoritas studi yang berbasis budaya Barat atau Asia Timur. Penelitian ini diharapkan memperkuat fondasi teoritis bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis penguatan self-control di perguruan tinggi Indonesia.

Berdasarkan identifikasi kesenjangan dan justifikasi di atas, penelitian ini bertujuan: (1) mengkaji hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis mahasiswa berdasarkan bukti-bukti dalam literatur; (2) mengkaji peran self-control terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa; dan (3) membangun argumentasi teoritis yang solid mengenai peran self-control sebagai moderator hubungan FoMO kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kontribusi teoritis penelitian ini mencakup penguatan model integratif berbasis Self-Determination Theory dan Resources Conservation Theory, sedangkan kontribusi praktisnya berupa rekomendasi intervensi

psikologis yang bisa diimplementasikan di kampus-kampus Indonesia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka sistematis (systematic literature review/SLR). Pilihan metode ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, tujuan penelitian bersifat konseptual analitis membangun argumentasi teoretis dan mengidentifikasi novelty yang paling tepat dijawab melalui sintesis literatur yang komprehensif. Kedua, kajian pustaka sistematis diakui sebagai metode ilmiah yang rigorous untuk memetakan dan mensintesis pengetahuan yang tersedia tentang suatu topik (Snyder, 2019). Ketiga, pendekatan ini sesuai dengan standar publikasi jurnal psikologi bertaraf nasional dan internasional yang mengakui kajian pustaka sebagai kontribusi ilmiah orisinal selama dilakukan secara sistematis dan transparan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Umum Literatur yang Dikaji

Dari 28 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, sebagian besar (n=19) merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan survei, enam artikel merupakan kajian/review sistematis, dan tiga artikel menggunakan desain longitudinal. Secara temporal, publikasi meningkat pesat setelah 2019, dengan puncak pada 2021–2023 yang bersamaan dengan lonjakan penggunaan media sosial akibat pandemi COVID-19. Secara geografis, 16 artikel berbasis sampel dari Eropa dan Amerika Utara, delapan dari Asia (termasuk dua dari Indonesia), dan empat merupakan studi lintas budaya. Distribusi ini mengindikasikan adanya bias geografis yang memperkuat urgensi penelitian berbasis konteks Indonesia.

Temuan 1: Hubungan FoMO dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Kajian literatur menunjukkan konsistensi temuan lintas studi tentang dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan psikologis. Menemukan dalam studi formatif mereka bahwa FoMO berkorelasi secara negatif signifikan dengan kepuasan kebutuhan psikologis dasar (competence, autonomy, relatedness), suasana hati positif, dan

kepuasan hidup. Studi ini menjadi landasan empiris pertama yang secara rigorously mengkonfirmasi dampak FoMO terhadap dimensi-dimensi well-being.

Dalam konteks pandemi COVID-19 yang memperbesar ketergantungan pada media sosial, Hayran dan Anik (2021) menemukan bahwa FoMO terhadap konten digital berkorelasi negatif dengan well-being mahasiswa bahkan ketika konten yang "terlewat" bersifat virtual, bukan sekadar pengalaman sosial fisik. Temuan ini memperluas konseptualisasi FoMO ke ranah digital murni dan menegaskan bahwa mahasiswa rentan mengalami penurunan well-being bahkan dari penggunaan media sosial pasif.

Dalam perspektif teoritis, hubungan FoMO well-being dapat dijelaskan melalui dua kerangka utama. Pertama, Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 2000) menjelaskan bahwa FoMO muncul dari frustrasi kebutuhan psikologis dasar individu yang kurang merasakan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan cenderung menggunakan media sosial kompulsif sebagai strategi coping yang paradoksikal justru memperburuk

kebutuhan yang tidak terpenuhi. Kedua, Social Comparison Theory (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa paparan konten terkurasi di media sosial mendorong perbandingan ke atas (upward social comparison) yang menghasilkan perasaan inferioritas, mengurangi self-acceptance, dan melemahkan purpose in life, dua dimensi inti Ryff (Elhai et al., 2021).

Temuan 2: Peran Self-Control terhadap Kesejahteraan Psikologis

Tangney et al. (2004) dalam studi berjudul "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success" menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) yang kini telah diterapkan dalam ratusan studi lintas budaya. Mereka menemukan bahwa self-control tinggi berkorelasi positif dengan GPA, penyesuaian psikologis yang baik, rendahnya psikopatologi, dan kesuksesan interpersonal. Temuan ini menegaskan self-control sebagai prediktor outcome positif yang kuat dan lintas domain kehidupan.

Zhao et al. (2022) memperbarui temuan Tangney et al. dalam konteks yang lebih spesifik: self-control berpengaruh positif terhadap subjective well-being, dengan

pengaruh ini diperkuat oleh motivasi pencegahan (prevention motivation). Studi ini penting karena menunjukkan bahwa self-control tidak sekadar menekan perilaku negatif, tetapi secara aktif memfasilitasi pencapaian well-being. Dalam konteks digital, Du et al. (2021) dalam studi longitudinal "The Reciprocal Relationships Between Social Media Self-Control Failure, Mindfulness and Wellbeing" menemukan bahwa kegagalan self-control dalam penggunaan media sosial secara prospektif memprediksi penurunan vitality dan kepuasan hidup.

Mekanisme melalui mana self-control berkontribusi pada well-being mencakup beberapa jalur. Pertama, self-control tinggi memungkinkan individu menetapkan prioritas jangka panjang di atas dorongan impulsif jangka pendek, mendukung pencapaian tujuan yang bermakna dan meningkatkan dimensi purpose in life Ryff. Kedua, self-control memfasilitasi kualitas hubungan interpersonal dengan mengurangi impulsivitas dalam komunikasi, mendukung dimensi positive relations with others. Ketiga, individu dengan self-control tinggi lebih mampu meregulasi emosi negatif yang dipicu

oleh perbandingan sosial di media sosial, melindungi dimensi self-acceptance dan environmental mastery (Gugushvili et al., 2022).

Pembahasan

Hubungan FoMO dan Kesejahteraan Psikologis: Analisis Mekanisme

Bukti-bukti dari kajian literatur ini secara konsisten mengkonfirmasi bahwa FoMO berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Meski demikian, analisis mendalam menunjukkan bahwa mekanisme pengaruh ini tidak bersifat tunggal melainkan beroperasi melalui beberapa jalur yang saling terkait. Jalur pertama adalah jalur kognitif: FoMO secara aktif mengalihkan perhatian dan sumber daya kognitif individu ke aktivitas pemantauan sosial (social monitoring), yang mengorbankan kapasitas untuk merefleksikan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi dua dimensi kritis dalam model Ryff. Elhai et al. (2021) dalam review teoritis mereka menjelaskan bahwa FoMO memiliki komponen kognitif berupa "hypervigilance toward social information" yang mengonsumsi

kapasitas attentional yang dibutuhkan untuk fungsi eudaimonik.

Jalur kedua adalah jalur emosional. Paparan konten terkurasi di media sosial yang dipicu oleh FoMO secara konsisten menghasilkan upward social comparison perbandingan ke atas yang menghasilkan perasaan inferioritas, iri, dan kurang puas. Groenestein et al. (2024) menegaskan bahwa meskipun terdapat inkonsistensi konseptual dalam definisi FoMO, konsensus tetap ada mengenai esensinya sebagai "unpleasant feeling arising from missed social experiences driven by activity comparison." Perasaan tidak menyenangkan ini secara langsung menyerang dimensi self-acceptance dalam model Ryff, di mana individu yang terus membandingkan dirinya dengan standar eksternal kehilangan kemampuan untuk menerima diri sendiri secara positif.

Jalur ketiga adalah jalur perilaku. FoMO mendorong perilaku checking kompulsif terhadap media sosial yang memotong ritme kehidupan yang bermakna. Temuan Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi dengan perilaku distracted (mengemudi sambil memantau media

sosial, memeriksa ponsel selama kuliah) yang mengganggu dimensi environmental mastery, kemampuan individu untuk mengelola lingkungannya secara efektif. Dalam jangka panjang, pola perilaku ini menggerus dimensi personal growth karena individu tidak dapat fokus pada aktivitas yang mendorong perkembangan diri.

Posisi Self-Control sebagai Moderator: Argumentasi Teoritis

Proposisi utama penelitian ini bahwa self-control memoderasi hubungan FoMO kesejahteraan psikologis, memiliki dukungan teoritis yang kuat dari beberapa kerangka. Mengacu pada model Tangney et al. (2004), self-control dipahami sebagai kapasitas untuk mengalihkan atau mengubah respons internal, termasuk respons terhadap FoMO yang bersifat impulsif. Individu dengan self-control tinggi tidak akan menghentikan FoMO, konstruk ini bersifat disposisional tetapi mereka mampu menginterupsi rantai perilaku yang diaktifkan FoMO sebelum berdampak pada well-being.

Dalam kerangka Resources Conservation Theory (COR; Hobfoll, 1989), self-control dipandang sebagai sumber daya psikologis yang bernilai

tinggi. Ketika individu menghadapi ancaman terhadap sumber daya, dalam hal ini FoMO mengancam rasa memiliki, kompetensi, dan otonomi individu dengan cadangan self-control yang memadai mampu mencegah "loss spiral." Mereka dapat merespons sinyal FoMO dengan strategi kognitif adaptif (reframing, mindful disengagement) alih-alih respons otomatis berupa checking kompulsif. Perspektif ini menjelaskan mengapa efek perlindungan self-control bersifat kondisional: semakin tinggi FoMO, semakin besar dibutuhkan self-control untuk mencegah penurunan well-being.

Zhao et al. (2022) memberikan bukti empiris yang memperkuat argumen ini dalam domain yang relevan. Mereka menemukan bahwa self-control berpengaruh positif pada subjective well-being dan pengaruh ini bersifat moderat tergantung pada motivasi individu. Temuan ini menunjukkan bahwa efek self-control terhadap well-being memang bersifat kondisional, kompatibel dengan model moderasi, bukan efek langsung yang seragam. Gugushvili et al. (2022) lebih lanjut menunjukkan bahwa FoMO dan self-control tidak beroperasi secara independen dalam memprediksi

perilaku digital bermasalah, mengindikasikan adanya interaksi struktural yang menjadi fondasi bagi model moderasi.

Argumen moderasi juga mendapat dukungan dari temuan Koc et al. (2023). Meskipun mereka menempatkan self-control sebagai mediator (bukan moderator), arah hubungan konsisten dengan prediksi moderasi: kurangnya self-control > meningkatnya FoMO > meningkatnya distress. Inversi logis dari temuan ini menghasilkan proposisi moderasi: self-control yang tinggi akan melemahkan jalur dari FoMO ke outcomes negatif, termasuk penurunan kesejahteraan psikologis. Diferensiasi antara "mediator" dan "moderator" dalam literatur ini justru menegaskan perlunya penelitian yang secara eksplisit menguji efek moderasi—sesuatu yang belum dilakukan oleh studi manapun yang dikaji.

Implikasi dan Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan

Sintesis literatur ini menghasilkan tiga proposisi yang merupakan kontribusi orisinal penelitian ini terhadap peta keilmuan. Pertama, penelitian ini mengidentifikasi secara eksplisit

bahwa gap yang paling signifikan dalam literatur FoMO well-being adalah absennya pengujian model moderasi dengan self-control sebagai moderator dan psychological well-being eudaimonik sebagai outcome. Groenestein et al. (2024) sendiri hanya mampu menyimpulkan "hubungan negatif FoMO terhadap well-being" tanpa dapat mengidentifikasi mekanisme kondisionalnya.

Kedua, penelitian ini memperkenalkan integrasi tiga kerangka teoritis yang saling melengkapi untuk menjelaskan model yang diusulkan: SDT (menjelaskan asal-usul FoMO dari defisit kebutuhan), COR (menjelaskan fungsi self-control sebagai sumber daya pelindung), dan model eudaimonik Ryff (menyediakan ukuran well-being yang substantif). Integrasi teoritis tiga kerangka ini melampaui studi-studi sebelumnya yang umumnya hanya menggunakan satu atau dua kerangka secara parsial.

Ketiga, penelitian ini berkontribusi pada literatur yang membahas dinamika psikologi digital dalam konteks budaya kolektif Asia Tenggara. Dalam budaya kolektif Indonesia, tekanan untuk selalu

terhubung dan tidak "ketinggalan" secara sosial berpotensi lebih intens dibandingkan konteks individualis, sehingga FoMO dapat memiliki dampak yang lebih besar terhadap dimensi social well-being. Sebaliknya, nilai kolektif juga dapat memperkuat fungsi self-control melalui norma-norma sosial yang menekankan pengendalian diri. Interaksi dinamis antara FoMO dan self-control dalam konteks budaya Indonesia ini memerlukan pengujian empiris yang spesifik.

Implikasi Praktis

Temuan kajian pustaka ini memiliki implikasi praktis yang dapat segera diterapkan di lingkungan kampus Indonesia. Program intervensi psikologis yang menargetkan peningkatan self-control, misalnya melalui pelatihan mindfulness-based intervention, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terfokus, atau program self-regulation training, berpotensi berfungsi sebagai intervensi preventif dan promotif sekaligus. Berbeda dengan intervensi yang mencoba mengurangi FoMO secara langsung (yang memiliki efek jangka pendek karena FoMO bersifat disposisional), intervensi berbasis

self-control menargetkan kapasitas regulasi diri yang lebih fundamental dan memiliki dampak lebih luas terhadap berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Hunt et al. (2018) sudah menunjukkan bahwa pembatasan media sosial berbasis self-monitoring efektif mengurangi kesepian dan depresi; temuan kajian ini menambahkan bahwa intervensi tersebut mungkin paling efektif ketika dikombinasikan dengan penguatan self-control sebagai mekanisme pelindung yang berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Penelitian kajian pustaka ini berhasil menjawab ketiga pertanyaan penelitian yang diajukan. Pertama, bukti-bukti dari 28 artikel yang dikaji secara konsisten mengkonfirmasi hubungan negatif antara FoMO dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan mekanisme yang beroperasi melalui jalur kognitif (hypervigilance), emosional (upward social comparison), dan perilaku (checking kompulsif) yang secara kumulatif menggerus dimensi-dimensi model Ryff. Kedua, self-control terbukti secara literatur berfungsi sebagai faktor protektif yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis baik melalui

mekanisme penguatan tujuan jangka panjang, regulasi emosi, maupun pencegahan perilaku digital kompulsif. Ketiga, terdapat justifikasi teoritis dan empiris yang kuat bahwa self-control dapat berfungsi sebagai moderator dalam hubungan FoMO kesejahteraan psikologis, dengan dukungan dari SDT, COR Theory, dan bukti-bukti interaksi FoMO self-control dalam literatur yang ada.

Novelty penelitian ini terletak secara spesifik pada pengintegrasian tiga konstruk (FoMO, self-control, dan kesejahteraan psikologis eudaimonik Ryff) dalam model moderasi yang belum pernah diuji secara empiris, khususnya dalam konteks budaya Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Du, J., Kerkhof, P., & van Koningsbruggen, G. M. (2021). The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 16(8), e0255648.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*, 19(10), e0308643.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Gugushvili, N., Täht, K., Schruiff-Lim, E. M., Ruiter, R. A. C., & Verduyn, P. (2022). The association between neuroticism and problematic social networking sites use: The role of fear of missing out and self-control. *Psychological Reports*, 127(4), 1635–1659.
<https://doi.org/10.1177/00332941221142003>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889.

- <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan antara fear of missing out dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 1–12. <https://doi.org/10.24036/jrp.v5i3>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Koç, H., Şimşir Gökalep, Z., & Seki, T. (2023). The relationships between self-control and distress among emerging adults: A serial mediating roles of fear of missing out and social media addiction. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1104–1116. <https://doi.org/10.1177/21676968231151776>
- 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*, 8(3), 148–155.
- 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> [Profil Google Scholar penulis: <https://scholar.google.com/citations?user=XqVcqVYAAAAJ>]
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*,

- 104, 333–339.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Ulfa, I. S. S., & Farida, I. A. (2023). Fear of missing out sebagai prediktor psychological well-being pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Flourishing*, 3(10), 421–433.
<https://doi.org/10.17977/um059v3i102023p421-433>
- Zhao, G., Xie, F., Luo, Y., Liu, Y., Chong, Y., Zhang, Q., & Wang, W. (2022). Effects of self-control on subjective well-being: Examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 774148.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>