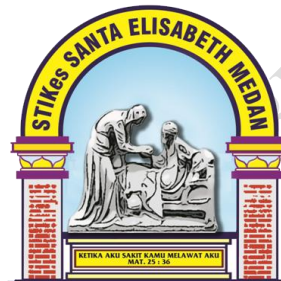


SKRIPSI

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* DALAM PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025



Oleh :

TESALONIKA SINURAT
NIM. 032022044

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



SKRIPSI

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
FEAR OF MISSING OUT (FoMO) DALAM
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA
MAHASISWA SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN
TAHUN 2025**



Memperoleh Untuk Gelar Asli Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

TESALONIKA SINURAT

NIM : 032022044

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : TESALONIKA SINURAT
Nim : 032022044
Program studi : Ners
Judul skripsi : Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan

Hormat saya,



(Tesalonika sinurat)



**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Tesalonika Sinurat

NIM : 032022044

Judul : Hubungan Kontrol diri dengan perilaku *Fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang Sarjana Keperawatan
Medan, 12 Desember 2025

Pembimbing II

(Jagentar Pane S.Kep., Ns., M.Kep)

Pembimbing I

(Ance M. Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui
Ketua Program Prodi Ners



(Lindawati F.Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep)



PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 12 Desember 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota : 1. Jagentar Pane, S.Kep., Ns., M.Kep

2. Vina Y.S Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui ,
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep)



**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Tesalonika Sinurat
NIM : 032022044
Judul : Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO)
Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Dan Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Skripsi Jenjang Sarjana Keperawatan
Medan, 12 Desember 2025 Dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

Penguji I : Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II : Jagentar Pane S.Kep, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Vina Y.S Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep



(Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengesahkan
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Tesalonika Sinurat
Nim : 032022044
Program studi : Ners
Jenis karya : Skripsi

Dengan Perkembangan Ilmu Pengetahuan, Menyetujui Untuk Memberikan Kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Loyalti Non-Eksklusif (*Non-Exclutive Royalty Free Right*) Atas Karya Ilmiah Saya Yang Berjudul “ **Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**” Beserta Perangkat Yang Ada Jika Diperlukan.

Dengan Hak Bebas *Loyalty Non-Eksklusif* Ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Berhak Menyimpan, Mengalihkan Media/Formatkan, Mengolah Dalam Bentuk Pangkalan Data (Data Base) Merawat Dan Mempublikasikan Tugas Akhir Sya Sebagai Penulis Atau Pencipta Dan Sebagai Pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan Ini Saya Buat Dengan Sebenarnya.

Dibuat dimedan, 12 Desember 2025

Yang menyatakan

(Tesalonika Sinurat)



ABSTRAK

Tesalonika Sinurat 032022044

Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Media Sosial Membantu Mahasiswa Mendapatkan Informasi Dengan Cepat, Tetapi Juga Dapat Menimbulkan *Fear Of Missing Out* (fomo), Yaitu Rasa Takut Tertinggal Dari Orang Lain. Fomo Sering Muncul Ketika Mahasiswa Kurang Mampu Mengatur Diri Dalam Menggunakan Media Sosial. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Apakah Ada Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku fomo Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Penelitian Ini Menggunakan *Desain Cross-Sectional* Dengan Jumlah Responden 82 Mahasiswa Yang Dipilih Menggunakan Teknik *Random Sampling*. Data Dikumpulkan Menggunakan Kuesioner Kontrol Diri Dan Kuesioner fomo, Kemudian Dianalisis Menggunakan Uji *Fisher's Exact Test*. Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Sebagian Besar Mahasiswa Memiliki Kontrol Diri Kategori Sedang Yaitu 69,5% (57 Responden), Kontrol Diri Tinggi Sebesar 29,3% (24 Responden), Dan Kontrol Diri Rendah Sebesar 1,2% (1 Responden). Untuk Tingkat fomo, Sebagian Besar Mahasiswa Berada Pada Kategori Sedang Yaitu 80,5% (66 Responden), fomo Rendah Sebesar 19,5% (16 Responden), Dan Tidak Terdapat Mahasiswa Dengan Fomo Tinggi (0%). Hasil *Uji Fisher's Exact Test* Diperoleh $P\text{-Value} = 0,374$ ($P > 0,05$), Yang Berarti Tidak Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (fomo) Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Meskipun Sebagian Besar Mahasiswa Memiliki Kontrol Diri Pada Kategori Sedang, Hal Tersebut Belum Terbukti Berhubungan Secara Bermakna Dengan Tingkat Fomo Yang Dialami.

Kata Kunci : Kontrol diri, FoMO, media sosial, mahasiswa.

Daftar Pustaka : (2024-2025)



ABSTRACT

Tesalonika Sinurat (032022044)

The Relationship Between Self-Control and Fear of Missing Out (FoMO) Behavior in Social Media in Undergraduate Nursing Students at Santa Elisabeth Health Sciences College Medan 2025

Social media helps students obtain information quickly, but it can also trigger fear of missing out (fomo), which is the fear of being left behind by others. Fomo often arises when students are unable to regulate themselves in using social media. This study aims to determine whether there is a relationship between self-control and fomo behavior in students. This study uses a cross-sectional design with 82 students selected using a random sampling technique. Data are collected using a self-control questionnaire and a fomo questionnaire, then analyzed using the fisher's exact test. The results shows that most students have moderate self-control, namely 69.5% (57 respondents), high self-control is 29.3% (24 respondents), and low self-control is 1.2% (1 respondent). For the level of fomo, most students are in the moderate category, namely 80.5% (66 respondents), low fomo is 19.5% (16 respondents), and there are no students with high fomo (0%). The fisher's exact test obtains a p-value of 0.374 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between self-control and fear of missing out (fomo) behavior among students at the santa elisabeth health sciences college in medan. This study shows that although most students have moderate self-control, this has not been shown to be significantly related to the level of fomo experienced.

Keywords: Self-control, FoMO, social media, students.

Bibliography : (2024-2025)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-nya sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini adalah “**Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out (FoMO)* dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir.

Dalam penyusunan skripsi ini telah banyak bimbingan, bantuan, perhatian dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, M. Kep., DNSc Sebagai Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Lindawati F. Tampubolon, S. Kep., Ns., M. Kep Selaku Ketua Program Studi Ners, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
3. Ance M. Siallagan, S. Kep., Ns., M. Kep Selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan motivasi yang berharga hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.



4. Jagentar Parlindungan Pane, S. Kep., Ns., M. Kep Selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan dengan sabar kepada peneliti dalam menyusun skripsi.
5. Vina Yolanda Sari Sigalingging, S. Kep., Ns., M. Kep Selaku Pembimbing III yang telah sabar dan memberikan waktu dalam membimbing dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
6. Amnita A. Ginting, S. Kep., Ns., M. Kep Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan dukungan selama menjalani proses perkuliahan
7. Seluruh staf dosen yang bersangkutan yang telah membimbing dan mendidik. Terima kasih untuk motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti selama proses pendidikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta papa Pangasian Sinurat dan mama Dermauli Damanik orang tua saya yang telah membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang, yang tiada henti memberikan doa, dukungan moral, motivasi dalam upaya untuk meraih cita cita saya. Abang saya Oкта Sinurat, Remon Sinurat, Kelvin Sinurat terima kasih untuk motivasi, doa dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman- teman satu angkatan Ners 2022 yang saling memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.



Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan kedepannya. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 12 Desember 2025
Penulis

(Tesalonika Sinurat)



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRAC.....	ix
KATA PENGANTAR..	x
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan umum.....	6
1.3.2. Tujuan khusus.....	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat teoritis.....	7
1.4.2. Manfaat praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Kontrol Diri.....	9
2.1.1. Definisi.....	9
2.1.2. Aspek dalam kontrol diri.....	9
2.1.3. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri	11
2.2 <i>Fear Of Missing Out (fomo)</i>	12
2.2.1. Definisi.....	12
2.2.2. Aspek-aspek <i>fear of missing out</i>	12
2.2.3. Komponen <i>fear of missing out (fomo)</i>	13
2.2.4. Faktor yang memengaruhi <i>fear of missing out (fomo)</i>	16
2.2.5. Dampak <i>fear of missing out</i>	18
2.2.6. Media Sosial	18
2.2.7. Hubungan antara kontrol diri dengan <i>fear of missing out(fomo)</i> dalam penggunaan media mosial pada mahasiswa.....	21
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	24
3.1. Kerangka Konsep	24
3.2. Hipotesis Penelitian	25
BAB 4 METODE PENELITIAN	26
4.1. Rancangan Penelitian.....	26
4.2. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	26



4.2.1. Populasi.....	26
4.2.2. Sampel.....	27
4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
4.3.1. Variabel penelitian	29
4.3.2. Definisi operasional.....	29
4.4. Instrumen Penelitian	30
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
4.5.1. Lokasi penelitian	33
4.5.2. Waktu penelitian.....	33
4.6. Pengambilan Dan Pengumpulan Data	33
4.6.1. Pengambilan data.....	33
4.6.2. Teknik pengumplan data.....	34
4.6.3. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner	36
4.7. Kerangka Operasional.....	38
4.8. Analisa Data	39
4.9. Etika Penelitian.....	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
5.1. Gambaran lokasi penelitian.....	55
5.2. Hasil penelitian.....	56
5.3. Pembahasan hasil penelitian.....	60
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	62
6.1. Simpulan.....	65
6.2. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47
1. Lembar pengajuan judul.....	54
2. Surat permohonan pengambilan data awal	55
3. Surat ijin pengambilan data awal	56
4. Lembaran kuesioner.....	57
5. Surat etik	58
6. Surat permohonan penelitian.....	59
7. Surat ijin penelitian	60
8. Surat persetujuan menjadi responden.....	61
9. Informed consent	62
10. Master data.....	73
11. Output hasil spss.....	74
12. Dokumentasi.....	76



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1.	Jumlah Sampel Penelitian Setiap Angkatan Akademik.....	28
Tabel 4.2.	Definisi Operasional Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	30
Tabel 5.2.	Distribusi Frekuensi Dan Presentase Terkait Karakteristik Demografi (Jenis Kelamin Dan Prodi) Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	45
Tabel 5.3.	Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	46
Tabel 5.4.	Distribusi Frekuensi Dan Prentase FoMO Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	47
Tabel 5.5.	Hubungan Kontrol Diri Dengan <i>Perilaku Fear Of Missing Out</i> (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	48



DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa S Ekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	25
Bagan 4.2	Kerangka Operasional Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	38



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Percepatan digital dimasa kini membawa dampak besar terhadap pola penggunaan media sosial dikalangan mahasiswa. FoMO telah menjadi fenomena yang lekat dengan aktivitas harian mahasiswa, baik untuk menjaga keterlibatan dalam tren, mengikuti kegiatan sosial, ataupun memperoleh informasi terbaru yang sedang ramai diplatform populer seperti tiktok, instgram, whatsapp, dan facebook. Penelitian terkini mengungkapkan bahwa mahasiswa lebih beresiko mengalami FoMO karena adanya tekanan sosial yang membuat mereka selalu ingin terhubung dengan lingkungan sekitar serta tidak ingin melewatkan berbagai pengalaman yang dibagikan secara daring (Sukmawati, 2024).

Menurut penelitian Alfansyah (2025) yang melibatkan 638 remaja di Indonesia, tercatat bahwa 64,6% atau sekitar 412 responden mengalami *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Suhertina bersama rekan-rekannya di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dimana tingkat FoMO mahasiswa berada pada kategori sedang dengan angka 61,39% (Afrida, 2024). Alasan utama penggunaan media sosial adalah tetap menjalin relasi dengan teman dan keluarga (60,6%), sekaligus agar tidak tertinggal informasi maupun aktivitas sosial, bahkan 28,9% responden mengakui motivasi tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam aktivitas bermedia sosial. Sebanyak 50,2% dari total populasi, bila digabungkan mengakui memanfaatkan media sosial untuk memastikan mereka tidak ketinggalan informasi. Saat ini, tiktok menjadi platform dengan jumlah



pengguna dewasa (usia diatas 18 tahun) terbesar, yakni sekitar 108 juta orang. Dibawahnya instgram berada pada posisi kedua dengan total pengguna mencapai 103 juta, sedangkan whatsapp memiliki tingkat penetrasi sebesar 91,7% pada kalangan pengguna internet berusia minimal 16 tahun (Maghfirah, 2025).

APJII dalam survei tahun 2025 yang melibatkan 8.700 responden dari 38 provinsi melaporkan bahwa shopee menduduki posisi pertama sebagai platform belanja daring dengan tingkat akses 53,22%. Angka ini meningkat tajam dibandingkan tahun 2024 yang hanya mencapai 41,65%. Tiktok shop berada diperingkat kedua dengan 27,73% pengguna, sedangkan tokopedia memperoleh 9,57%, lazada 9,09% dan blibli 1,29%. Jika dianalisis berdasarkan jenis kelamin, shopee tetap menjadi aplikasi belanja online favorit, dipilih oleh 54,03% responden laki laki dan 52,39% responden perempuan. Tiktok shop menempati posisi kedua, digunakan oleh 23,50% laki laki dan 31,05% perempuan. Toko pedia berada pada posisi ketiga, dipakai oleh 11,60% laki laki dan 7,65% perempuan (APJII, 2025).

Krunal vaghasiya dan przybylski (2025) menemukan bahwa 69% generasi milenial diseluruh dunia kerap mangalami *fear of missing out* (FoMO). Facebook menjadi penyumbang terbesar munculnya perasaan tersebut (72%), diikuti instgram 14%, twiter 11% dan pinterest 8%. Jika dibandingkan dengan dua tahun sebelumnya ,tercatat adanya peningkatan penggunaan media sosial hingga 51%. Sekitar 27% responden bahkan mengaku langsung mengkases media sosial begitu mereka bangun tidur. Dikalangan milenial, faktor yang paling sering menimbulkan FoMO meliputi aktivitas perjalanan atai wisata 59%, menghadiri

pesta atau acara tertentu 56%, serta tayangan atau konten makanan 29% (Taheer, 2024).

FoMO dapat dipicu oleh beberapa hal, seperti intensitas penggunaan media sosial untuk mengikuti aktivitas orang lain, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta kekhawatiran jika tertinggal informasi atau tren berkembang. Kondisi tersebut semakin menguat ketika individu terbiasa membandingkan dirinya dengan orang lain, ditambah dorongan untuk terlibat dalam hal-hal yang sedang tengah ramai di media sosial (Umsida, 2024).

FoMO memiliki potensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental sebab dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan menurunnya kepuasan dalam menjalani rutinitas harian. Mereka yang mengalami FoMO umumnya lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial, memiliki kebutuhan untuk selalu terkoneksi secara daring. Bahkan hingga mengorbankan aktivitas penting lainnya. Selain itu, FoMO juga bisa mengganggu kualitas tidur, menurunkan produktivitas, serta mengurangi kemampuan individu untuk menikmati momen yang sedang dijalani. Hambatan lain yang sering ditemui adalah kesulitan dalam pengelolaan waktu secara optimal (Panggabean, 2024).

FoMO pada mahasiswa kerap memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur waktu, menurunkan fokus belajar, serta menimbulkan gangguan akibat notifikasi dan konten media sosial. Kondisi ini membuat mahasiswa cenderung menunda kewajiban akademiknya karena lebih mengutamakan penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk ketergantungan psikologis yang mengganggu aktivitas harian. Selain itu, FoMO juga dapat berdampak negatif

berupa timbulnya rasa iri, menurunnya kepercayaan diri dan menurunnya tingkat kesejahteraan individu (Nashori, 2025).

Secara sederhana, kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan perilakunya. Termasuk dalam menghadapi dorongan atau kecenderungan negatif agar mampu menciptakan kondisi yang lebih positif (Supervision, 2025). Tidak semua tren maupun ajakan di media sosial perlu diikuti, sehingga kemampuan menolak hal-hal yang tidak sesuai dengan prioritas pribadi serta pengelolaan waktu yang baik menjadi aspek penting. Hal tersebut dapat membantu individu lebih menghargai dirinya dan memperoleh kepuasan dari pengalaman personal. Selain itu, mengarahkan perhatian pada kegiatan yang memberikan kebahagiaan, seperti hobi atau kebersamaan dengan keluarga, turut berkontribusi dalam memperkuat kontrol diri serta menekan kecemasan akibat FoMO (Taruli, 2025).

Kontrol perilaku menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola tindakan saat berhadapan dengan permasalahan. Misalnya, mahasiswa dapat memilih menyelesaikan masalah secara mandiri, meminta dukungan orang lain, atau menyesuaikan kondisi agar lebih mudah diatasi. Kontrol kognitif, di sisi lain, berkaitan dengan kemampuan mengatur pola pikir ketika mengalami tekanan. Hal ini mencakup upaya mencari informasi, menafsirkan suatu peristiwa, serta memberikan penilaian positif terhadap situasi sehingga tekanan tidak berkembang menjadi stres berlebihan. Sedangkan kontrol diri keputusan adalah kemampuan individu menentukan tindakan berdasarkan alternatif yang tersedia atau keyakinan pribadi, yang memungkinkan seseorang mengambil keputusan paling



sesuai dengan dirinya. Adapun *Rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengendalikan emosi dan perilaku. Fokus utama terapi ini adalah mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi cara berpikir yang lebih logis dan realitis, sehingga seseorang dapat merespons tekanan sosial secara lebih sehat (Aryani, 2025).

Di Sisi lain, pendekatan *psychological well being* juga efektif dalam menurunkan perilaku FoMO pada individu. Dengan memperkuat berbagai dimensi positif, seperti kemampuan menerima diri, menjalin relasi yang sehat, bersikap mandiri, beradaptasi dengan lingkungan, memiliki arah hidup yang jelas, serta mengembangkan diri secara berkelanjutan lebih siap mengelola sekaligus mengatasi FoMO (Qurrota, 2024).

Hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan pada 14 juli 2025 terhadap 10 mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 menunjukkan bahwa 5 responden (50%) berada pada kategori FoMO tinggi, sedangkan 5 responden lainnya (50%) termasuk dalam kategori rendah. Tingginya FoMO tercermin melalui kebiasaan untuk terus terhubung dengan media sosial, adanya rasa cemas jika tertinggal informasi atau kegiatan teman, serta kecenderungan lebih mendahulukan aktivitas daring dibandingkan kewajiban maupun kegiatan penting lainnya. Sementara itu, hasil pengukuran control diri memperlihatkan bahwa 4 responden (40%) mengalami control diri rendah, sedangkan 6 responden (60%) memiliki kontrol diri yang baik. Rendahnya kontrol diri tampak dari kesulitan mengatur waktu penggunaan media sosial, lemahnya



kemampuan menahan dorongan membuka notifikasi serta kecenderungan mengambil keputusan secara spontan tanpa mempertimbangkan dampak jangka Panjang.

Dengan mempertimbangkan fenomena dan latar belakang yang telah dijelaskan ,peneliti terdorong untuk mengangkat judul penelitian **“Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025”**.

1.2. Rumusan Masalah

Sejalan dengan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam peneliti Bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kontrol diri dengan Perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kontrol diri dalam penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



2. Mengidentifikasi perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
3. Menganalisis Hubungan antara Kontrol Diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Menjadi rujukan peneliti selanjutnya serta berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi instansi pendidikan, baik sebagai pedoman maupun tambahan data yang dapat dimanfaatkan peneliti selanjutnya untuk memperluas pengetahuan. Disamping itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi dan bacaan pustaka bagi mahasiswa dalam meningkatkan pemahaman mengenai hubungan kontrol diri dan perilaku FoMO.

2. Manfaat bagi Mahasiswa

Memperluas sehingga dapat menerapkan kontrol diri yang baik dalam penggunaan media sosial, sekaligus mengurangi terjadi FoMO



3. Bagi peneliti lain

Diharapkan temuan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai literatur bagi penelitian mendatang, terutama terkait analisis hubungan kontrol diri dengan perilaku FoMO dalam konteks penggunaan media sosial

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kontrol Diri

2.1.1. Definisi

Menurut Wahab (2024) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan keterampilan penting yang membantu individu untuk bertindak secara bijak, terutama dalam situasi yang memicu tekanan batin atau dorongan sesaat. Dengan kontrol diri, seseorang mampu memilih respons yang sesuai dengan nilai dan tujuannya, bukan sekadar mengikuti keinginan emosional. Sedangkan Daulay (2024) menjelaskan bahwa kontrol diri bukan hanya soal menahan diri, tetapi juga tentang bagaimana seseorang mengenali batas-batas pengaruh dirinya dalam suatu keadaan. Individu yang memiliki kontrol diri akan lebih fokus pada hal-hal yang masih bisa ia arahkan, serta percaya bahwa keberhasilan dapat dicapai melalui usaha dan pengelolaan diri yang baik.

2.1.2. Aspek dalam kontrol diri

Terdapat tiga aspek utama dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol dalam pengambilan keputusan (*decisional control*).

1. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola tindakannya dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini, seseorang berupaya mengatasi tekanan dengan mengambil langkah-langkah tertentu agar kondisi yang dihadapi menjadi lebih baik dan tidak memperburuk keadaan. Kontrol perilaku terdiri atas dua komponen. Pertama, *pengaturan*

pelaksanaan, yaitu kemampuan seseorang dalam menentukan pihak yang memiliki kendali atas situasi apakah dirinya sendiri, peraturan yang berlaku, atau orang lain. Jika individu merasa tidak mampu menghadapinya secara mandiri, maka ia dapat mencari bantuan eksternal. Kedua, *modifikasi stimulus*, yakni usaha untuk menyesuaikan atau mengubah faktor-faktor pemicu stres. Strategi yang dapat dilakukan antara lain menghindari sumber stres, memberikan jeda, menghentikan rangsangan sebelum berlanjut, atau mengurangi intensitasnya. Dengan kemampuan ini, individu dapat tetap tenang dan tidak bereaksi secara berlebihan saat menghadapi tekanan atau situasi sulit.

2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara memahami, menilai, atau mengaitkan suatu peristiwa agar tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu seseorang menyesuaikan diri secara mental saat menghadapi situasi yang menantang. Kontrol kognitif terdiri dari dua aspek utama. Pertama, *pencarian informasi (information gain)*, yaitu upaya individu untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai situasi yang sedang dihadapi, sehingga dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik. Kedua, *penilaian situasi (appraisal)*, yakni kemampuan untuk melihat suatu kejadian dari sudut pandang yang positif, agar beban psikologis yang dirasakan tidak terlalu berat. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat merespons keadaan dengan lebih tenang dan berpikir secara rasional.

3. Mengontrol keputusan (*Decesional control*)

Kontrol dalam pengambilan keputusan merupakan kemampuan individu untuk menentukan pilihan atau tindakan tertentu berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi. Dalam hal ini, seseorang merasa memiliki kebebasan dan kesempatan untuk memilih, sehingga keputusan yang diambil benar-benar berasal dari dirinya sendiri, bukan karena paksaan atau tekanan dari pihak lain. Kemampuan ini mencerminkan bahwa individu dapat mengarahkan keputusan sesuai dengan tujuan serta sudut pandangnya. Semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki, maka semakin besar pula kemampuannya dalam membuat keputusan yang tepat dan bertanggung jawab.

2.1.3. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Faktor yang memengaruhi kontrol diri terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, kedewasaan kepribadian, dan kecerdasan emosional. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, pendidikan, dan nilai-nilai budaya yang diyakini individu. Hal ini diperkuat oleh Retnowati dan Kuswanto (2024) yang menyebutkan bahwa sifat kepribadian seperti impulsif, agresif, dan suka mencari sensasi juga berpengaruh terhadap kontrol diri. Selain itu, faktor sosial seperti teman sebaya, masyarakat, pola asuh orang tua, dan komunikasi dalam keluarga turut berperan penting dalam pembentukan kontrol diri. Menurut primana (2024) menekankan bahwa kemampuan berpikir kritis dan keterampilan menyelesaikan masalah merupakan faktor kognitif yang membantu seseorang membuat keputusan secara rasional. Selain itu, kemampuan dalam mengatur emosi serta kecerdasan emosional juga

membantu seseorang mengendalikan dorongan. Dukungan sosial dan hubungan yang baik dengan lingkungan juga bisa memperkuat kontrol diri (Collins, 2025)

2.2. *Fear Of Missing Out (FoMO)*

2.2.1. Definisi

Fear of Missing Out (FoMO) bukan hanya soal rasa ingin tahu terhadap kegiatan orang lain, tetapi lebih kepada tekanan sosial yang dirasakan seseorang ketika melihat orang lain menikmati hal-hal tertentu, terutama di media sosial. Fomo menggambarkan perasaan seseorang yang takut tertinggal dari aktivitas seru yang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FoMO cenderung merasa tidak puas dengan kehidupannya sendiri, karena membandingkannya dengan apa yang terlihat dari unggahan orang lain. Sedangkan menurut *Przybylsky* (2024) menjelaskan bahwa FoMO muncul bukan semata-mata karena seseorang tidak ikut serta dalam sebuah kegiatan, tetapi karena adanya kecemasan akan kehilangan kesempatan sosial atau pengalaman yang dianggap penting secara emosional. Bahkan, orang bisa merasa gelisah atau terganggu meskipun tidak benar-benar ingin terlibat dalam aktivitas tersebut, hanya karena takut dianggap tertinggal secara sosial (Hendrawan, 2024)

2.2.2. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

- a. Ketakutan, ketakutan adalah kondisi emosional yang muncul saat individu merasa terancam karena terlibat atau tidak terlibat dalam suatu peristiwa atau pengalaman sosial tertentu.
- b. Kekhawatiran, kekhawatiran adalah perasaan tidak diterima dalam lingkungan sosial, sehingga individu terdorong untuk menampilkan citra

diri yang dianggap sesuai dengan norma atau harapan dari kelompok sosial yang lebih luas.

- c. Kecemasan, kecemasan adalah Kecemasan timbul akibat paparan informasi yang berlebihan di media sosial, yang membuat seseorang merasa perlu terus menerus mengakses media sosial agar tetap terhubung dengan orang lain dan tidak tertinggal informasi.

2.2.3. Komponen *Fear of Missing Out* (FoMO)

- a. *Self*, yaitu kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan rasa kompeten dan otonomi. Kompetensi merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam bertindak secara efektif dan efisien, sedangkan otonomi mengacu pada kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri. Ketika kebutuhan psikologis ini tidak terpenuhi, individu cenderung mencari pemenuhan melalui penggunaan internet, baik untuk memperoleh informasi maupun menjalin interaksi sosial dengan orang lain.

- b. *Relatedness*, merupakan kebutuhan pada seseorang agar selalu merasa terhubung, tergabung, pada kebersamaan dengan individu lain. Ketika kebutuhan *relatedness* tidak dapat dipenuhi, seseorang akan merasakan perasaan khawatir dan mencoba mencari tahu pengalaman dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain seperti halnya melalui internet.

Definisi dikembangkan oleh *Reagle (2024)* menjadi empat komponen sebagai berikut :



1. *Comparison with friends*, yaitu timbulnya perasaan negatif akibat membandingkan diri dengan teman atau orang lain. Perbandingan ini sering kali berkaitan dengan pencapaian, gaya hidup, atau aktivitas sosial yang terlihat di media sosial, sehingga dapat memicu rasa rendah diri, iri, atau ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri.
 2. *Being left out*, yaitu munculnya perasaan negatif yang timbul ketika seseorang merasa tidak dilibatkan dalam suatu aktivitas atau percakapan tertentu. Perasaan ini dapat menimbulkan kecemasan sosial serta dorongan untuk terus memantau lingkungan sosial, terutama melalui media sosial, agar tidak merasa tertinggal.
 3. *Missed experiences*, yaitu perasaan negatif yang muncul ketika seseorang tidak dapat berpartisipasi atau terlibat dalam suatu aktivitas tertentu. Ketidakhadiran ini sering menimbulkan rasa kecewa, penyesalan, atau rasa tertinggal, terutama jika aktivitas tersebut dianggap menyenangkan atau penting oleh lingkungan sosialnya.
 4. *Compulsion*, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa aktivitas orang lain, terutama di media sosial, sebagai bentuk usaha untuk menghindari perasaan tertinggal terhadap informasi atau kabar terbaru.
- Selain dimensi inti berupa kekhawatiran akan tertinggal dari aktivitas sosial, *fear of missing out* (FoMO) juga dipengaruhi oleh sejumlah komponen sekunder yang memperkuat manifestasi gejala tersebut.

1. Kebutuhan akan validasi sosial (*Need for Social Validation*)

Kebutuhan untuk mendapat pengakuan sosial merupakan salah satu aspek penting yang memperkuat fomo. Individu dengan dorongan validasi sosial yang tinggi akan cenderung merasa puas ketika memperoleh respon positif, seperti “likes” atau komentar dari unggahan mereka di media sosial. Ketika validasi ini tidak didapatkan atau terasa kurang memadai, muncul perasaan tidak dihargai atau terpinggirkan, yang pada akhirnya memperparah kecenderungan fomo (Xiaochen, 2025)

2. Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Komponen ini menggambarkan kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupan pribadi mereka dengan pencapaian atau pengalaman sosial orang lain, terutama melalui konten media sosial. Ketika seseorang merasa bahwa hidupnya tidak sebaik apa yang ditampilkan orang lain secara daring, perasaan tertinggal pun muncul dan memperkuat gejala fomo (Bettina, 2025)

3. Ketergantungan terhadap media sosial (*Social Media Dependency*)

Fomo sering kali berjalan beriringan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. Ketergantungan ini muncul dari kebutuhan untuk terus mengikuti perkembangan informasi, aktivitas teman, serta tren terkini. Individu merasa tertekan jika tidak membuka media sosial secara berkala, yang pada akhirnya memperparah kecemasan akan keterlibatan sosial.

4. Distres Psikologis dan Regulasi Emosi yang Lemah (*Psychological Distress and Poor Emotion Regulation*)

FoMO juga dipengaruhi oleh kondisi emosional yang tidak stabil, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Ketika individu tidak mampu mengelola emosi negatif dengan baik, mereka cenderung mencari pelarian melalui keterlibatan sosial digital yang tidak sehat. Hal ini justru memperkuat siklus kecemasan sosial.

5. Pengaruh Sosial Digital (*Digital Social Influence*)

Tekanan sosial dari lingkungan digital, seperti keharusan mengikuti tren, update status secara berkala, atau keterlibatan dalam kegiatan daring, menjadi faktor yang memperparah FoMO. Budaya digital ini menciptakan ekspektasi implisit bahwa individu harus selalu “ada” dan terlibat dalam komunitas maya.

2.2.4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

a. Keterbukaan informasi di media sosial seperti gawai, dan fitur lokasi membuat kehidupan seseorang menjadi lebih terbuka. Banyak orang membagikan momen kehidupan mereka secara langsung, baik melalui foto, video, maupun cerita. Hasilnya, media sosial selalu dipenuhi dengan informasi terbaru dan percakapan yang sedang hangat. Hal ini turut mengubah budaya masyarakat yang dulunya cenderung menjaga privasi, menjadi lebih terbuka dan suka membagikan kehidupan pribadinya.

b. Usia muda, yaitu 18-25 tahun merupakan pengguna internet aktif yang tumbuh bersama teknologi digital. Mereka tergolong generasi yang terbiasa dengan dunia online dan menjadikan media sosial sebagai bagian dari aktivitas harian. Karena sering terhubung dengan informasi dan interaksi digital, kelompok

usia ini lebih rentan mengalami FoMO, yaitu rasa takut tertinggal dari hal-hal menarik yang terjadi di sekitar mereka..

c. *Social one-upmanship*, menurut Kamus Daring Merriam-Webster ("One-upmanship," n.d), merupakan perilaku di mana seseorang berusaha menunjukkan keunggulan dirinya melalui tindakan, ucapan, atau cara lain, dengan tujuan untuk terlihat lebih baik dari orang lain. FoMO dapat dipicu oleh dorongan untuk menjadi yang paling menonjol atau superior dibandingkan orang lain. Kebiasaan menampilkan pencapaian atau gaya hidup secara daring melalui media sosial menjadi salah satu pemicu munculnya perasaan FoMO pada individu lain.

d. Penyebaran peristiwa melalui fitur *hashtag*. Media sosial menyediakan fitur *hashtag* (#) yang memungkinkan pengguna membagikan informasi mengenai peristiwa yang sedang berlangsung. Sebagai contoh, dalam kegiatan Reuni 212 yang diadakan di Tugu Monas, banyak pengguna media sosial yang mengunggah aktivitas mereka disertai dengan tagar #Reuni212. Hal ini membuat peristiwa tersebut muncul sebagai topik populer atau tren yang sedang ramai dibicarakan. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tertinggal bagi individu yang tidak turut serta dalam aktivitas tersebut, sehingga berpotensi menimbulkan gejala fomo.

e. kondisi *Deprivasi relatif* merupakan suatu kondisi di mana individu merasa tidak puas terhadap kehidupannya setelah membandingkannya dengan kondisi orang lain yang dianggap lebih baik. Berdasarkan teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger, dijelaskan bahwa manusia cenderung mengevaluasi dirinya dengan membandingkan diri mereka terhadap orang lain. Dalam konteks media sosial, perasaan tertinggal atau kurang beruntung sering

muncul ketika seseorang melihat unggahan orang lain yang tampak lebih bahagia, sukses, atau memiliki kehidupan yang lebih menarik, sehingga memicu munculnya perasaan FoMO.

f. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi. Di era digital saat ini, individu sangat mudah terpapar berbagai informasi menarik dari berbagai sumber tanpa harus mencarinya secara aktif. Banyaknya rangsangan informasi yang tersedia secara instan ini menumbuhkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal baru. Kondisi tersebut mendorong munculnya keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru, yang kemudian memicu munculnya perasaan takut tertinggal atau dikenal dengan istilah *fear of missing out* (FoMO).

2.2.5. Dampak *Fear of Missing Out*

Kecenderungan ini kemudian memunculkan tekanan emosional seperti kegelisahan, rasa tidak puas, bahkan gangguan tidur, akibat dorongan internal untuk terus memantau aktivitas orang lain secara daring. Dalam kondisi ini, media sosial tidak lagi menjadi alat komunikasi, melainkan sumber kecemasan yang memperkuat rasa kurang berharga. Sebaliknya, individu yang mampu menjaga keseimbangan psikologis dan memiliki kesadaran diri yang baik, umumnya tidak mudah terpengaruh oleh dinamika sosial digital dan mampu menggunakan media sosial secara sehat tanpa merasa tertinggal atau tertekan oleh pencapaian orang lain (Farah, 2024)

2.2.6. Media Sosial

Media sosial adalah sebuah sistem yang menghubungkan antarindividu atau kelompok, baik teman, keluarga, maupun orang yang belum dikenal, melalui

aringan internet. Menurut Kaplan dan Haenlein, media sosial adalah kumpulan aplikasi berbasis internet yang memanfaatkan teknologi Web 2.0 dan memungkinkan penggunanya saling berbagi informasi atau konten. Sementara itu, menurut Antony Mayfield, media sosial adalah tempat di mana orang-orang biasa bisa berbagi ide, berdiskusi, bekerja sama, dan membangun hubungan serta komunitas. Intinya, media sosial memungkinkan seseorang menjadi dirinya sendiri dan terhubung dengan banyak orang secara cepat.

A. Jenis-Jenis Media Sosial

1. Media sosial berbagi video (Video Sharing)

Media sosial berbagi video telah mengubah lanskap digital secara drastis. Platform-platform seperti YouTube, Vimeo, dan DailyMotion telah menjadi rumah bagi jutaan, bahkan miliaran, video dengan beragam tema dan format. Dari tutorial singkat hingga film pendek, dari vlog pribadi hingga konten promosi, semuanya bisa ditemukan di sini. Keberagaman konten ini membuat media sosial berbagi video menjadi sarana yang sangat efektif untuk menyampaikan informasi, hiburan, dan inspirasi.

2. Media sosial *microblog*

Mikroblog merupakan salah satu bentuk media sosial yang telah mengubah cara individu berkomunikasi serta mengakses informasi. Platform ini memungkinkan pengguna untuk membagikan pesan singkat, gambar, maupun video secara cepat dan praktis. Berbeda dengan blog tradisional yang cenderung bersifat panjang dan mendetail, mikroblog

menyajikan informasi secara lebih ringkas dan efisien, sehingga memudahkan penyampaian ide, opini, maupun berita terbaru. Sifatnya yang mudah digunakan menjadi daya tarik utama, menjadikan mikroblog sangat populer di berbagai kelompok usia.

3. Media sosial berbagi jaringan social

Media sosial berbasis jejaring sosial telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia berinteraksi. Melalui platform-platform ini, tercipta ruang virtual yang memungkinkan pengguna untuk membangun relasi, membentuk komunitas, serta membagikan berbagai aspek kehidupan secara terbuka. Kehadiran jejaring sosial menjadikan jarak dan waktu bukan lagi kendala dalam menjalin komunikasi. Beragam fitur yang disediakan seperti berbagi foto dan video, mengirim pesan, hingga kolaborasi dalam berbagai aktivitas semakin memperkuat keterhubungan antar pengguna di dunia digital.

B. Keuntungan Media Sosial

Media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam menjalin interaksi dengan banyak orang, sekaligus memperluas jaringan pergaulan. Di era digital saat ini, jarak dan waktu tidak lagi menjadi hambatan utama dalam berkomunikasi. Hubungan jarak jauh pun tetap dapat terjalin dengan baik, karena pengguna dapat saling berinteraksi kapan saja meskipun berada di lokasi yang berbeda. Selain itu, media sosial juga memungkinkan penyebaran informasi berlangsung dengan sangat cepat dan luas.

C. Kerugian Media Sosial

Pengguna mengalami stress hingga depresi. Beberapa indikator kecanduan media sosial yang mana beranggapan bahwa media sosial merupakan jalan keluar dari masalah pribadi, tidak beradaptasi dengan kehidupan nyata, menarik diri dari kehidupan, insomnia, kenaikan berat badan, serta tidak dapat mencegah diri dalam mengakses media sosial walau telah mengetahui hal yang tidak diinginkan (Nafisa, 2024)

D. Frekuensi Mengakses Media Sosial

Sosial media adalah kumpulan aplikasi online dapat dibangun berdasarkan ideologi. Masyarakat Indonesia menggunakan media sosial (APJII), rata – rata 6 jam sehari 76,675 masyarakat Indonesia menggunakan sosial media 3 kali dalam 1 jam sehari. Waktu ideal saat online dalam sehari adalah 257 menit sekitar 4 jam 17 menit. Jika diatas 4 jam 17 menit, maka penggunaan media sosial dapat mampu mengganggu kinerja otak sehingga sulit untuk berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas apapun (Muhafilah, 2024)

2.2.7. Hubungan antara Kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media sosial

Hasil penelitian Amalia (2025), ada hubungan negatif yang kuat dan signifikan remaja antara kontrol diri dan FoMO, dengan nilai $r = -0,729$ artinya, Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula kecenderungan untuk mengalami FoMO. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap FoMO. Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri serta kebutuhan akan pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal ini mendorong mereka

untuk terus mengikuti aktivitas teman-teman, khususnya melalui media sosial, yang menjadi sarana utama dalam menjalin interaksi dan memperoleh penerimaan sosial. Namun, apabila remaja tidak memiliki kontrol diri yang memadai, mereka lebih mudah merasa cemas atau gelisah ketika tidak mengakses media sosial. Selain itu, mereka juga kesulitan dalam membatasi waktu penggunaan serta memilah informasi yang relevan, sehingga lebih rentan mengalami FoMO.

Hasil penelitian Janiyah (2024), menyatakan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup baik, mereka tetap menunjukkan kecenderungan FoMO yang relatif tinggi. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan fomo, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,344$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini terjadi karena mahasiswa banyak memakai media sosial, terutama TikTok, lebih dari 3 jam sehari. Mereka jadi sering melihat aktivitas orang lain dan takut ketinggalan. Selain itu, mahasiswa masih butuh pengakuan sosial dan ingin diterima teman-temannya, sehingga tetap merasa cemas kalau tidak ikut tren di media sosial, meskipun sebenarnya mereka sudah cukup bisa mengendalikan diri.

Hasil penelitian Watipah (2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram. Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,728$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Fenomena ini dapat dipahami melalui ciri khas individu pada tahap dewasa awal, di mana kebutuhan akan pengakuan sosial dan keterhubungan dengan orang



lain menjadi sangat kuat. Instagram, sebagai platform media sosial berbasis visual, sangat mendukung pemenuhan kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) dan aktualisasi diri. Dalam hal ini, mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah umumnya kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus memantau aktivitas di media sosial, membandingkan dirinya dengan orang lain, serta merasa cemas apabila tidak mengikuti perkembangan sosial yang terjadi secara daring.

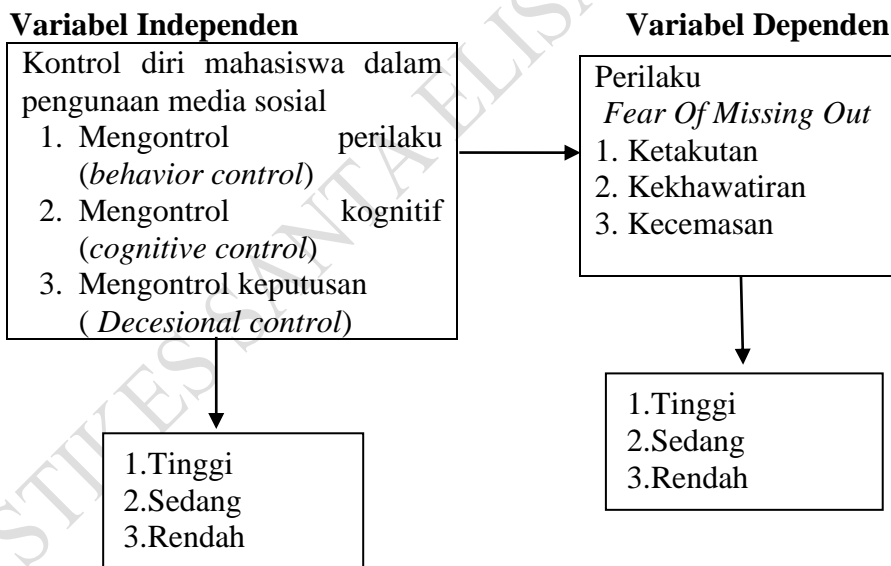
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

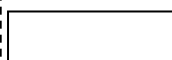
3.1. Kerangka Konsep

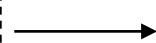
Menurut Henny (2024), menjelaskan bahwa kerangka konsep penelitian adalah racangan yang menampilkan keterkaitan antar konsep yang diteliti, baik melalui pengamatan maupun pengukuran. Biasanya, kerangka tersebut dituangkan dalam bentuk diagram guna memperjelas hubungan antar variabel. Pada penelitian ini, kerangka konsep disusun untuk mengilustrasikan hubungan antara kontrol diri sebagai variabel independen dengan perilaku FoMO sebagai variabel dependen.

Bagan 3. 1. Kerangka Konsep Hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



KETERANGAN :

 = Variabel yang diteliti

 = Ada hubungan



3.2. Hipotesis Penelitian

Menurut (Widiyono,2024) perumusan dikemukakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis masih bersifat teoritis karena didasarkan pada landasan teori dan belum didukung oleh data empiris. Oleh karena itu hipotesis dipandang sebagai perkiraan awal yang memerlukan pengujian melalui penelitian.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah : H_0 yaitu tidak terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku FoMO dalam penggunaan media sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan langkah-langkah sistematis yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data sesuai dengan variabel yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel tersebut. Jenis rancangan yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu tertentu untuk mengukur variabel independen dan dependen secara bersamaan (Nursalam, 2024). Dalam hal ini, penelitian difokuskan untuk mengidentifikasi hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.

4.2. Populasi dan Sampel Penelitian

4.2.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Liberty, 2025). Dalam penelitian populasi merujuk pada seluruh objek yang menjadi fokus penelitian memiliki karakteristik yang ditentukan. Populasi dalam penelitian ini diambil dari sumber BAAK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, dengan total jumlah mahasiswa sebanyak 442 orang yang terdiri dari 7 program studi.

4.2.2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2025). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportional stratified random sampling*, yaitu teknik sampling dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa strata berdasarkan program studi, lalu menentukan jumlah sampel secara proporsional dari masing-masing strata.

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 442 mahasiswa, sebagaimana data yang diperoleh dari BAAK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Untuk menentukan jumlah sampel yang proporsional, peneliti menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan sebesar 10%, sehingga perhitungannya adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = Jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (10%)

$$n = \frac{442}{1 + 442 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{442}{1 + 442 (0,01)}$$

$$n = \frac{442}{1 + 4,42}$$

$$n = \frac{442}{5,42} = 81,549$$



Menjadi 82 responden

Tabel 4. 1. Jumlah Sampel Penelitian Setiap Angkatan Akademik

No	Program Studi	Tingkat	Populasi	Perhitungan Rumus Proporsional	Sampel
1	S1 Keperawatan	T2	117	$(117 / 442) \times 82$ $= 21.71$	22
2	S1 Keperawatan	T3	96	$(96 / 442) \times 82$ $= 17.81$	18
3	Teknologi Laboratorium Medis (TLM)	T2	21	$(21 / 442) \times 82$ $= 3.89$	4
4	Teknologi Laboratorium Medis (TLM)	T3	21	$(21 / 442) \times 82$ $= 3.89$	4
5	Teknologi Laboratorium Medis (TLM)	T4	18	$(18 / 442) \times 82$ $= 3.34$	3
6	S1 Kebidanan	T2	21	$(21 / 442) \times 82$ $= 3.89$	4
7	S1 Kebidanan	T3	16	$(16 / 442) \times 82$ $= 2.97$	3
8	Fisioterapi	T2	6	$(6 / 442) \times 82$ $= 1.11$	1
9	Manajemen Informasi Kesehatan (MIK)	T2	13	$(13 / 442) \times 82$ $= 2.41$	2
10	Manajemen Informasi Kesehatan (MIK)	T3	18	$(18 / 442) \times 82$ $= 3.34$	3
11	Manajemen Informasi Kesehatan (MIK)	T4	16	$(16 / 442) \times 82$ $= 2.97$	3
12	Gizi	T2	8	$(8 / 442) \times 82$ $= 1.49$	2
13	Gizi	T3	16	$(16 / 442) \times 82$ $= 2.97$	3
14	Gizi	T4	13	$(13 / 442) \times 82$ $= 2.41$	2
15	D3 Keperawatan	T2	22	$(22 / 442) \times 82$ $= 4.08$	4

16	D3 Keperawatan	T3	20	$(20 / 442) \times 82$ $= 3.71$	4
	TOTAL		442		82

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik undian atau *lotre*.

4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan oleh penulis, yaitu :

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel independen adalah variabel yang diduga memengaruhi variabel lain. Dalam penelitian, variabel ini diteliti untuk melihat apakah ada hubungan terhadap variabel yang dipengaruhi Variabel independen dalam penelitian ini adalah Kontrol diri.

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen adalah variabel utama atau fokus dalam suatu penelitian. Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah variabel lain (variabel bebas) berhubungan terhadap variabel ini. variabel dependen dalam penelitian ini adalah *Fear Of Missing Out*

4.3.2. Definisi Operasional

Defenisi operasional merupakan defenisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci defenisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara

bermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2024)

Tabel 4. 2. Definisi Operasional Hubungan Kontrol diri dengan perilaku *Fear of missing out (FoMO)* dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala Ukur	Cara Pengukuran	Rentang Skor Kategori
Kontrol Diri	Kemampuan untuk mengendalikan individu dalam hal perilaku, pikiran, serta pengambilan keputusan yang ditimbulkan media sosial.	1. Kontrol perilaku (<i>behavioral control</i>) 2. Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>) 3. Kontrol keputusan (<i>decisional control</i>)	O R D I N A L	Kuesioner kontrol diri (27 item)	Tinggi : 81 - 108 Sedang: 54 - 80 Rendah: 27 - 53
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	Perasaan takut, cemas, dan khawatir yang muncul akibat tidak terlibat dalam aktivitas sosial menarik yang dilihat di media sosial.	1. Ketakutan 2. Kekhawatiran 3. Kecemasan	O R D I N A L	Kuesioner FoMO (17 item)	Tinggi: 51 - 68 Sedang: 34 - 50 Rendah: 17 - 33

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data misalnya, kuisisioner, tes, jadwal dan observasi (Polit and Beck, 2024)

1. Instrumen data demografi

Instrumen penelitian untuk data demografi dalam kuesioner mencakup: (inisial), jenis kelamin dan Program studi.

Data demografi ini digunakan untuk mengumpulkan informasi.

2. Instrumen Kontrol Diri

Instrumen kontrol diri hasil adaptasi dari teori yang dikemukakan oleh Averill (1973) dan diadaptasi oleh Humaira (2023). Terdiri dari 27 item pernyataan, instrumen ini mengukur tiga aspek utama: Kontrol perilaku (*behavioral control*): kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan atau perilaku impulsive, Kontrol kognitif (*cognitive control*): kemampuan dalam mengelola pikiran dan emosi, Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*): kemampuan untuk membuat keputusan yang rasional dan terarah. Dari 27 item tersebut: 14 item bersifat *Favorable (positif)*, yaitu: item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, dan 22. Skala Likert 4 poin, yaitu: Sangat setuju, 4 = Setuju, 3 = Tidak setuju, 2 = Sangat tidak setuju, 1 = Sangat tidak setuju. 13 item bersifat *Unfavorable (negatif)*, yaitu: item nomor 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 26 dan 27. Instrumen ini menggunakan skala likert 4 poin, yaitu : Sangat setuju, 1 = Setuju, 2 = Tidak setuju, 3 = Sangat tidak setuju, 4.

Rumus :

$$P = \frac{\text{Rentang kelas}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{108 - 27}{3}$$

$$P = \frac{81}{3} = 27$$

Dimana P adalah panjang kelas dengan rentang 27 (selisih nilai tertinggi dan nilai terendah) dan banyak kelas 3 (tinggi, sedang, dan rendah). Maka didapatkan panjang kelas sebesar 27. Dengan menggunakan $P = 27$, maka didapatkan hasil penelitian dari Kontrol diri dengan kategori yaitu :

Tinggi :81-108

Sedang :54-80

Rendah :27-53

3. Instrumen *Fear Of Missing Out*

Instrumen FoMO instrumen asli yang dikembangkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), kemudian telah diadaptasi oleh Humaira (2023). Instrumen ini terdiri dari 17 item pernyataan, yang mencerminkan tiga aspek utama: Ketakutan, Kekhawatiran, Kecemasan. Dari 17 item tersebut: 8 item bersifat *Favorable (positif)*, yaitu: item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, dan 15, Skala Likert 4 poin, yaitu: Sangat setuju, 4 = Setuju, 3 = Tidak setuju, 2 = Sangat tidak setuju, 1. 9 item bersifat *Unfavorable (negatif)*, yaitu: item nomor 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16 dan 17. Instrumen ini menggunakan skala likert 4 poin, yaitu: Sangat setuju, 1 = Setuju, 2 = Tidak setuju, 3 = Sangat tidak setuju, 4.

Rumus :

$$P = \frac{\text{Rentang kelas}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{68 - 17}{3}$$

$$P = \frac{51}{3} = 17$$

Dimana P adalah panjang kelas dengan rentang 17 (selisih nilai tertinggi dan nilai terendah) dan banyak kelas 3 (tinggi, sedang, dan rendah). Maka didapatkan panjang kelas sebesar 17. Dengan menggunakan $P = 17$, maka didapatkan hasil penelitian dari Kontrol diri dengan kategori yaitu :

Tinggi :51-68

Sedang :34-50

Tinggi :17-33

4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan di Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara 20131. Lokasi ini dipilih karena peneliti termasuk mahasiswa yang masih aktif kuliah sehingga mempermudah dalam pengambilan data.

4.5.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2025.

4.6. Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1. Pengambilan Data

Pengambilan data adalah proses pengamatan subjek dan data untuk tujuan penelitian yang dikenal sebagai pengumpulan data. Pengambilan data melibatkan pendekatan terhadap subjek dan penggunaan karakteristik yang diperlukan dalam penelitian (Ximenes, 2024). Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder.

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari responden melalui teknik kuesioner. Data ini digunakan sebagai informasi utama untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak lain dan telah dikumpulkan sebelumnya untuk keperluan tertentu. Dalam penelitian ini, data sekunder berupa jumlah total mahasiswa aktif di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, yang diperoleh dari BAAK

4.6.2. Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran metode observasi melibatkan subjektif serta peneliti dalam pengumpulan data penelitian, agar peneliti dapat melihat subjek setelah diberikan perlakuan (Marwah, 2025). Adapun tahapan pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



1. Peneliti mengurus surat permohonan izin penelitian Kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. Peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada masing masing Ketua Program studi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yaitu sebanyak 7 program studi.
3. Peneliti berkordinasi dengan prodi untuk memilih responden berdasarkan kebutuhan peneliti.
4. Peneliti melakukan peminjaman ruangan kelas kepada BAAK sebagai tempat untuk dilakukannya pembagian link kuesioner tersebut.
5. Peneliti menyiapkan link *google form* yang akan diberikan kepada responden lalu memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan menanyakan kesediaan untuk menjadi informan kemudian dilakukan dengan teknik pengambilan sampel dengan cara undian (*lotre*). Prosedur undian dilakukan dengan cara memberikan kertas pada seluruh mahasiswa dalam strata sesuai dengan daftar hadir. Kertas tersebut ditulis dengan kata dipilih dan tidak terpilih kemudian kertas kecil, digulung, dan kemudian dimasukkan ke dalam wadah. Selanjutnya, wadah dikocok hingga tercampur merata, lalu peneliti mengambil sejumlah gulungan sesuai dengan jumlah sampel yang telah ditentukan pada strata tersebut.
6. Peneliti membagikan link tersebut dan mengisi *informed consent* untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden.

7. Peneliti memberikan kuesioner kontrol diri melalui tautan <https://forms.gle/koWzuAFNTZCAPGrX7> dan kuesioner FoMo melalui tautan <https://forms.gle/XSg4FgQ7C6tiKjWh8>. Peneliti mengarahkan bagaimana cara pengisian (link) untuk di isi, masing-masing berisikan 27 dan 17 pernyataan. Peneliti melakukan pembagian kuesioner di luar jam perkuliahan dengan waktu yang diberikan selama 15 menit dalam pengisian kuesioner. Selama pengisian kuesioner peneliti mendampingi responden hingga selesai pengisian.
8. Setelah seluruh kuesioner terisi, peneliti kembali untuk melihat data yang belum terisi. Setelah semua kuesioner sudah terisi, peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden Tingkat II-IV setiap prodi yang telah bersedia mengisi kuesioner.
9. Peneliti melakukan dokumentasi
10. Peneliti mengeolah data.

4.6.3. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

1. Uji Validitas

Validitas adalah konsep yang lebih kompleks yang secara umum berkaitan dengan validitas bukti penelitian. Validitas juga kriteria penting dalam mengevaluasi metode untuk mengukur variabel (Polit and Beck, 2024). Uji validitas yang di adopsi oleh Humaira, Z (2023) dilakukan dengan menggunakan analisis *Content Validity Ratio (CVR)* dan uji daya beda item. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 28 item, sebanyak 27 item dinyatakan valid dengan nilai koefisien korelasi item-total ($r \geq 0,3$), sedangkan 1 item dinyatakan tidak valid

dan digugurkan. Dengan demikian, 27 item skala kontrol diri dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

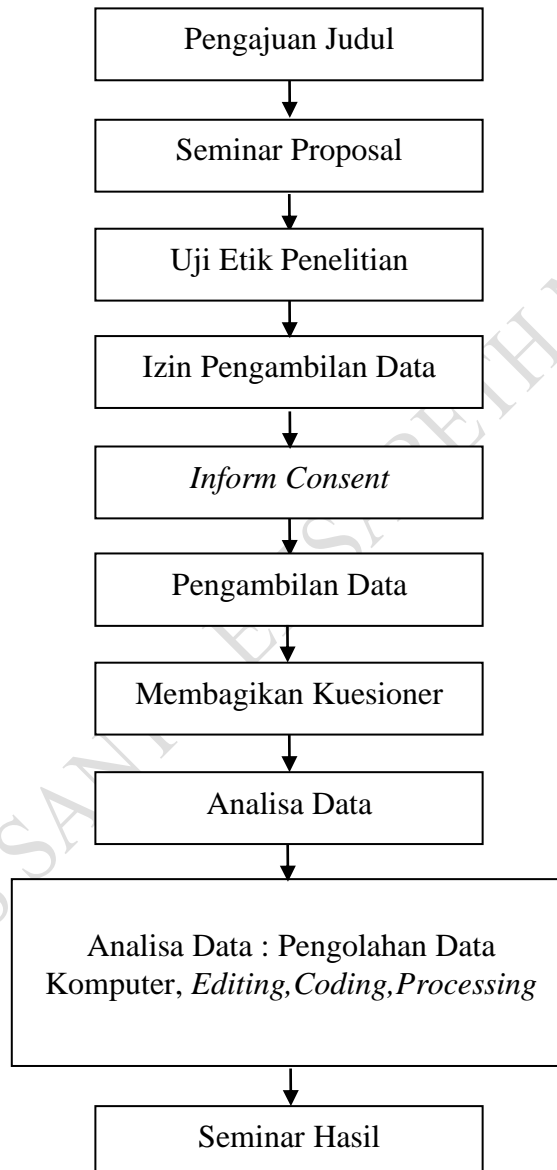
Sementara itu, skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang di adopsi oleh Humaira, Z (2023) terdiri dari 18 item. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 17 item memiliki nilai $r \geq 0,3$ dan dinyatakan valid, sedangkan 1 item tidak memenuhi kriteria validitas dan digugurkan. Dengan demikian, total 17 item skala fomo dinyatakan valid dan digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini.

2. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pertama pada skala kontrol diri dilakukan sebelum membuang aitem gugur diperoleh $\alpha = 0,953$. Selanjutnya Peneliti melakukan uji reliabilitas tahap kedua dengan membuang 1 aitem yang tidak valid (daya beda rendah). Hasil uji reliabilitas pada skala kontrol diri tahap kedua diperoleh $\alpha = 0,978$. Hasil uji reliabilitas pertama pada skala *fear of missing out* (FoMO) diperoleh $\alpha = 0,943$. Selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak valid (daya beda rendah) maka di peroleh $\alpha = 0,960$. Berdasarkan uji reliabilitas kontrol diri dan skala *fear of missing out* (FoMO), kedua skala menunjukkan nilai yang reliabel karena nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,900$ artinya skala dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas sangat tinggi.

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4. 1. Kerangka operasional hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



4.8. Analisa Data

Dalam ilmu statistika, terdapat dua jenis analisis data, yaitu analisis univariat dan analisis multivariat. Analisis univariat digunakan ketika hanya ada satu variabel yang dianalisis, terutama jika hanya melibatkan satu variabel dependen atau respons. Sementara itu, analisis bivariat digunakan ketika data yang dianalisis melibatkan lebih dari satu variabel, termasuk beberapa variabel dependen sekaligus (Mahmudi, 2025).

1. Analisa Univariat

Analisis Univariat adalah analisis kualitas satu variabel pada waktu tertentu. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, metode statistik univariat digunakan untuk mengidentifikasi data demografi yang meliputi: jenis kelamin dan program studi. Selain itu, analisis univariat juga dilakukan terhadap variabel independen, yaitu kontrol diri, dan variabel dependen, yaitu *perilaku Fear of Missing Out* (FoMO), pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan empiris di antara keduanya. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* karena dari skala yang diperoleh ordinal dan ordinal yaitu termasuk dalam kategorik. Dengan tingkat kemaknaan dengan uji *chi square* yakni 10% dengan signifikan $p < 0,05$. Uji ini membantu dalam

mengetahui ada hubungan variabel independen kontrol diri dan dependen *Fear of missing out* (FoMO)

Adapun syarat dari uji Chi-square adalah :

1. Tidak ada cell dengan nilai frekuensi kenyataan atau disebut juga *Actual Count* (F_0) sebesar 0 (Nol).
2. Apabila bentuk tabel kontingensi 2 X 2, maka tidak boleh ada 1 cell saja yang memiliki frekuensi harapan atau *expected count* (" F_h ") > 5
3. Apabila bentuk tabel lebih dari 2 x 2, misalnya 2 x 3, maka jumlah cell dengan frekuensi harapan < 5 tidak boleh lebih dari 20%.

Jika syarat uji *Chi-Square* tidak memenuhi maka uji alternatifnya akan menggunakan uji *Fisher Exact Test* yang dapat membantu.

Cara yang dilakukan untuk menganalisis data yaitu dengan tahapan :

1. *Editing*

Pada tahap *editing*, peneliti meninjau kembali apakah seluruh kuesioner telah diisi, memastikan tidak ada data yang kosong, tidak logis, ataupun tidak sesuai format, Dengan melakukan *editing*, peneliti memastikan bahwa data yang masuk adalah data yang layak dianalisis.

2. *Coding*

Peneliti memberi kode pada hasil jawaban responden kedalam bentuk angka yang mewakili variabel penelitian dijadikan sebagai simbol yang telah diperoleh ke dalam bentuk angka yang mewakili variabel penelitian sebagai kode.

3. *Scoring*

Peneliti melakukan perhitungan terhadap nilai yang diperoleh dari masing-masing responden berdasarkan pernyataan-pernyataan yang telah disusun.

4. *Tabulating*

Peneliti melakukan tabulasi data hasil perhitungan kemudian dimasukkan ke dalam bentuk tabel untuk melihat persentase dari jawaban yang telah diolah menggunakan bantuan komputer. Data dalam penelitian ini dianalisis secara sistem komputer melalui statistik guna mengetahui ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku FoMO dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis satu variabel dan analisis dua variabel.

4.9. Etika Penelitian

Etika penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian yaitu pertama memohon izin pelaksanaan kepada ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan untuk melakukan penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Setelah mendapat izin penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, peneliti melaksanakan pengumpulan data penelitian. Pada pelaksanaan, calon responden diberikan penjelasan tentang informasi dan penelitian yang dilakukan. Apabila calon responden menyetujui maka peneliti memberikan lembar *informed consent* dan responden menandatangani lembar *informed consent*. Jika responden menolak maka peneliti tetap menghormati haknya. Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data

yang diberikan harus dirahasiakan. Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti (Nursalam, 2024)

Masalah etika penelitian yang harus di perhatikan antara lain sebagai berikut :

a. *Informed consent* (persetujuan berdasarkan informasi)

Peneliti memberikan lembaran persetujuan kepada responden untuk disetujui menjadi responden dan jika responden bersedia, maka calon responden akan menandatangani lembara persetujuan.

b. *Beneficience dan nonmaleficience*

Peneliti memberikan lembaran persetujuan kepada responden untuk disetujui menjadi responden dan jika responden bersedia, maka calon responden akan diteliti, peneliti memastikan tidak adanya kerugian pada responden yang diteliti. *Beneficience* adalah prinsip manfaat merupakan asas yang mewajibkan peneliti untuk senantiasa mengutamakan kebermanfaatan penelitian. Yakni dengan berupaya meberikan dampak positif dan keuntungan bagi subjek dan terlibat. *Nonmalaficiencie* adalah prinsip yang mewajibkan peneliti untuk mencegah timbulnya kerugian pada partisipan penelitian.

c. *Justice*

Peneliti untuk memperlakukan semua subjek penelitian dengan adil dan setara. Ini berarti bahwa peneliti tidak boleh mendiskriminasi subjek penelitian berdasarkan ras,etnis,jenis kelamin,agama,atau faktor lainnya.

d. *Respect for Autonomy*



Peneliti memberitahukan kepada responden bahwa penggunaan subjek penelitian ini peneliti tidak memberikan atau mencatumkan nama responden pada lembar atau alat ukur hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian.

e. Kerahasiaan dan privasi

Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah masalah lainnya. Semua informasi yang telah di kumpulkan di jamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data.

Peneliti sudah melakukan uji layak etik dari Komusi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No. 143/KEPK-SE/PE-DT/IX/2025.



BAB 5
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran lokasi penelitian

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan didirikan oleh kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) yang dibangun pada tahun 1931. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan ini mempunyai Motto “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:36)” dengan visi dan misi yaitu:

Visi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Menjadi pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027.

Misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam bidang kegawatdaruratan
2. Menyelenggarakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu kesehatan
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu kesehatan untuk kepentingan Masyarakat
4. Mengembangkan prinsip good governance
5. Mengembangkan kerjasama ditingkat nasional dan ASEAN yang terkait bidang kesehatan
6. Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dilandasi penghayatan Daya Kasih Kristus.

5.2. Hasil penelitian

Adapun hasil hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan tahun 2025.

5.2.1. Karakteristik Data Demografi

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Presentase Terkait Karakteristik Demografi (jenis kelamin dan program studi) Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

No	Karateristik	Jumlah (f)	Presentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	Perempuan	58	70,7
	Laki laki	24	29,3
	Total	82	100,0
2.	Program Studi		
	S1 Keperawatan	40	48,8
	D3 Keperawatan	8	8,5
	S1 Gizi	7	8,5
	S1 Tlm	11	13,4
	S1 Mik	8	10,2
	S1 Kebidanan	7	10,2
	Fisioterapi	1	1,2
	Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 5.2 Distribusi frekuensi bahwa dari 82 responden, didapatkan data jenis kelamin responden yaitu mayoritas perempuan 58 responden (70,7%), dan data jenis kelamin minoritas laki laki sebanyak 24 responden (29,3%). Data program studi, diperoleh yaitu S1 Keperawatan sebanyak 40 responden (48,8%), D3 Keperawatan sebanyak 8 reponden (8,5%), S1 Gizi sebanyak 6 responden (7,7%), S1 TLM sebanyak 11 responden (13,4%), S1 MIK

sebanyak 8 responden (10,2%), S1 Kebidanan sebanyak 7 responden (10,2%),
Fisioterapi sebanyak 1 (1,2%).

5.2.2. Kontrol Diri Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai kontrol diri pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 (n=82)

Kontrol Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	24	29,3
Sedang	57	69,5
Rendah	1	1,2
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 distribusi frekuensi dan persentase kontrol diri pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan tahun 2025 mayoritas responden yang memiliki kontrol diri yang rendah sebanyak 1 responden (1,2 %), sedang sebanyak 57 responden (69,5%) dan tinggi sebanyak 24 responden (29,3%).

5.2.3. Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai fomo pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Dan Persentase FoMO Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

FoMO	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	0	0,0
Sedang	66	80,5
Rendah	16	19,5
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 distribusi frekuensi dan presentase FoMO pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan tahun 2025 mayoritas responden yang memiliki FoMO yang rendah sebanyak 16 responden (19,5%), sedang sebanyak 66 responden (80,5%) dan yang tinggi sebanyak 0 responden (0,0%).

5.2.4. Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai Hubungan kontrol diri dengan perilaku FoMO dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.5. Hasil Tabulasi Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Variabel					FoMO				<i>P - value</i>
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		
Kontrol Diri	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tinggi	0	0,0	17	20,7	7	8,5	24	29,3	
Sedang	0	0,0	48	58,5	9	11,0	57	69,5	
Rendah	0	0,0	1	1,2	0	0,0	1	1,2	
Total	0	0,0	66	80,5	16	19,5	82	100,0	

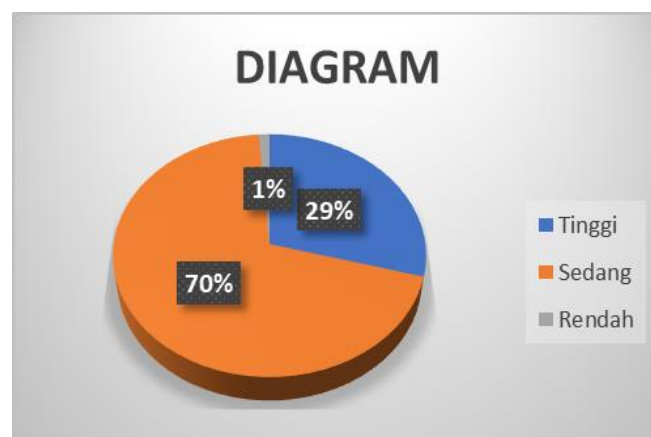
Berdasarkan hasil Tabel 5.5, diperoleh distribusi data responden mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Pada penelitian ini uji *Chi-Square* sebagai uji utama untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Namun, karena terdapat sel dengan frekuensi harapan (expected count) kurang dari 5, khususnya pada kategori FoMO tinggi yang bernilai nol, maka uji *Chi-Square* tidak memenuhi syarat untuk digunakan secara valid. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji alternatif, yaitu *Fisher's Exact Test*, yang lebih sesuai dengan kondisi distribusi data tersebut. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pada kelompok responden dengan kontrol diri tinggi yang berjumlah 24 orang (29,3%), tidak terdapat responden yang berada pada kategori FoMO tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori FoMO sedang, yaitu sebanyak 17 orang (20,7%), sedangkan 7 orang (8,5%) berada pada kategori FoMO rendah. Pada kelompok responden dengan kontrol diri sedang yang berjumlah 57 orang (69,5%), juga tidak ditemukan responden dengan kategori

FoMO tinggi. Mayoritas responden berada pada kategori FoMO sedang, yaitu sebanyak 48 orang (58,5%), sementara 9 orang (11,0%) berada pada kategori FoMO rendah. Selanjutnya, pada kelompok responden dengan kontrol diri rendah yang berjumlah 1 orang (1,2%), responden tersebut berada pada kategori FoMO sedang sebanyak 1 orang (1,2%), dan tidak terdapat responden pada kategori FoMO rendah maupun FoMO tinggi. Secara keseluruhan, dari total 82 responden, tidak terdapat responden dengan kategori FoMO tinggi (0%). Sebagian besar responden berada pada kategori FoMO sedang, yaitu sebanyak 66 orang (80,5%), sedangkan 16 orang (19,5%) berada pada kategori FoMO rendah.

Berdasarkan hasil uji statistik *Fisher's Exact Test*, diperoleh nilai *p-value* = 0,374 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

5.3. Pembahasan

5.3.1 Kontrol Diri Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025





Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, dari 82 orang responden diketahui bahwa kontrol diri terbagi ke dalam tiga kategori. Responden dengan kontrol diri tinggi berjumlah 24 orang (29,3%), responden dengan kontrol diri sedang berjumlah 57 orang (69,5%), dan responden dengan kontrol diri rendah berjumlah 1 orang (1,2%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kontrol diri pada kategori sedang. Hal ini disebabkan karena pada banyak pertanyaan, mahasiswa telah menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan diri, baik dalam mengatur waktu belajar maupun dalam membatasi penggunaan ponsel dan media sosial, namun kemampuan tersebut belum dilakukan secara konsisten dalam setiap situasi. Hasil jawaban responden menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering memilih jawaban setuju atau tidak setuju, dibandingkan sangat setuju atau sangat tidak setuju. Pola jawaban ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran dan pemahaman mengenai dampak penggunaan ponsel dan media sosial terhadap konsentrasi belajar. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya, mahasiswa masih mengalami kesulitan untuk mempertahankan pengendalian diri secara terus-menerus, terutama ketika berada dalam kondisi tertentu. Pada beberapa pernyataan, mahasiswa menyatakan mampu membagi waktu antara belajar dan membuka media sosial serta memahami bahwa penggunaan ponsel di kelas dapat mengganggu fokus belajar. Namun, pada situasi seperti rasa bosan, kelelahan, atau ketika tidak terdapat larangan langsung dari dosen, mahasiswa masih

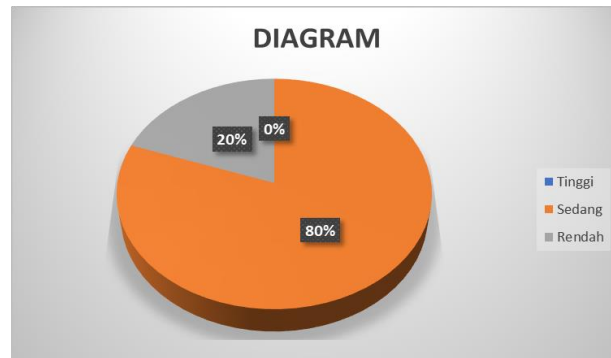
terdorong untuk membuka ponsel dan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian diri mahasiswa masih dipengaruhi oleh situasi dan lingkungan, sehingga belum sepenuhnya stabil. Selain itu, perbedaan jawaban antar item kuesioner menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri mahasiswa tidak berada pada tingkat yang rendah, tetapi juga belum mencapai tingkat yang sangat tinggi. Hal inilah yang menyebabkan skor total responden berada pada rentang nilai tengah, sehingga mahasiswa dikategorikan memiliki kontrol diri sedang. Oleh karena itu, kontrol diri yang cukup baik, namun masih memerlukan pembiasaan agar kemampuan tersebut dapat diterapkan secara lebih konsisten, khususnya dalam menjaga fokus belajar dan mengelola penggunaan media sosial selama kegiatan akademik berlangsung.

Asumsi peneliti bahwa mahasiswa telah berusaha mengendalikan penggunaan media sosial, tetapi belum konsisten sepenuhnya, didukung oleh penelitian oleh Ningrum and Wicaksono (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri lebih tinggi cenderung menggunakan media sosial secara lebih teratur dan tidak berlebihan. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontrol diri ini belum selalu konsisten, karena mahasiswa kadang masih tergoda membuka media sosial dalam situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menyadari pentingnya mengatur penggunaan media sosial, pengendalian diri mereka belum sepenuhnya stabil, sehingga praktik pengendalian diri secara umum masih berada pada tingkat sedang.

Selain itu, Rahma dan Laili (2025) menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial. Namun, hubungan ini tidak terlalu kuat, artinya pengendalian diri mahasiswa masih berada pada tingkat menengah dan belum berlaku secara konsisten untuk semua mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa sudah berusaha mengatur penggunaan media sosial, mereka kadang masih tergoda membuka aplikasi. Dengan kata lain, mahasiswa memiliki niat untuk mengendalikan diri, tetapi penerapannya belum stabil dan belum menjadi kebiasaan sehari-hari.

Penelitian oleh Fahira and Hidayati (2025) juga mendukung temuan sebelumnya. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri cenderung lebih jarang menunda-nunda tugas (prokrastinasi), tetapi penggunaan media sosial tetap memengaruhi perilaku mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah berusaha mengendalikan diri, misalnya dengan membagi waktu antara belajar dan membuka media sosial atau menyimpan ponsel saat perkuliahan. Namun, pengendalian diri ini belum stabil dan belum diterapkan secara terus-menerus. Dengan demikian, secara umum kontrol diri mahasiswa dalam penggunaan media sosial berada pada tingkat sedang.

5.3.2 FoMO Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 82 responden mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, diketahui bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagian besar berada pada kategori sedang. Responden dengan FoMO sedang berjumlah 66 orang (80,5%), sedangkan responden dengan FoMO rendah berjumlah 16 orang (19,5%). Sementara itu, tidak terdapat responden yang berada pada kategori FoMO tinggi (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat FoMO pada kategori sedang. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki FoMO pada tingkat sedang. Artinya, mahasiswa kadang merasa khawatir tertinggal informasi atau aktivitas teman di media sosial, tetapi perasaan tersebut tidak muncul terus-menerus dan tidak berlebihan. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang lebih sering memilih setuju atau tidak setuju, bukan sangat setuju. Mahasiswa menunjukkan bahwa mereka sesekali merasa ingin tahu apa yang dilakukan teman di media sosial, seperti takut melewatkan story atau tidak mengetahui topik yang sedang ramai dibicarakan. Namun, rasa khawatir tersebut masih bisa dikendalikan dan tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-

hari. Pada beberapa pertanyaan, responden juga menunjukkan sikap yang cukup tenang, misalnya tidak terlalu cemas jika melewatkan story teman atau tidak selalu merasa harus mengikuti semua aktivitas di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya mengalami FoMO yang tinggi, tetapi juga belum sepenuhnya bebas dari rasa khawatir. Oleh karena itu, muncul pada situasi tertentu saja, dan masih dalam batas yang wajar serta dapat dikendalikan.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian Nani Barorah Nasutio (2025) *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat FoMO sedang. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa sering melakukan perbandingan sosial melalui media sosial, seperti membandingkan pencapaian, aktivitas, dan kehidupan pribadi dengan orang lain, sehingga memunculkan perasaan khawatir tertinggal. Meskipun demikian, rasa khawatir yang dialami mahasiswa tidak bersifat berlebihan atau menetap, melainkan muncul pada situasi tertentu saja, misalnya saat melihat unggahan teman di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu mengendalikan perasaan tersebut, sehingga FoMO yang dialami berada pada tingkat sedang, bukan tinggi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fifi Nurhidayatun (2025) tentang *Academic Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang menunjukkan bahwa mahasiswa masih merasakan kekhawatiran tertinggal informasi akademik, seperti

tugas, materi perkuliahan, dan pengumuman penting. Namun, kekhawatiran tersebut tidak berada pada tingkat yang tinggi. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa FoMO akademik mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa sesekali merasa khawatir jika terlambat mendapatkan informasi akademik, terutama ketika informasi disampaikan melalui media digital atau grup perkuliahan. Meskipun demikian, mahasiswa masih mampu mengontrol perasaan tersebut, sehingga tetap dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas dengan baik. FoMO akademik yang dialami mahasiswa tidak muncul terus-menerus, tetapi hanya pada kondisi tertentu, seperti saat jumlah tugas meningkat atau ketika informasi akademik diterima terlambat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rasa tanggung jawab terhadap kegiatan akademik, namun kekhawatiran yang dirasakan masih dalam batas wajar dan dapat dikendalikan.

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Fajar Urifa (2025) tentang hubungan antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan bahwa FoMO masih dialami oleh siswa, namun tidak berada pada tingkat yang tinggi. Siswa terkadang merasa khawatir tertinggal aktivitas teman di media sosial, tetapi perasaan tersebut tidak berlangsung terus-menerus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO lebih banyak berada pada kategori sedang. Hal ini berarti siswa sesekali merasa ingin tahu atau khawatir terhadap aktivitas orang lain di media sosial, tetapi masih mampu mengendalikan perasaan tersebut. Siswa tidak sampai mengalami kecemasan yang berlebihan akibat penggunaan media sosial. FoMO yang dialami siswa muncul pada situasi tertentu saja,

misalnya saat melihat unggahan teman atau tren yang sedang ramai. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ada rasa takut tertinggal, FoMO yang dialami masih dalam batas wajar dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

5.3.3. Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 82 responden mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,374$ ($p > 0,05$) berdasarkan uji statistik *Fisher's Exact Test*. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku FoMO pada mahasiswa. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa sudah memiliki kesadaran akademik yang cukup baik, sehingga penggunaan ponsel dan media sosial masih dalam batas wajar. Hal ini terlihat dari tidak adanya mahasiswa dengan FoMO tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mengalami kecemasan berlebihan terhadap ketertinggalan informasi. Selain itu, faktor lingkungan akademik turut memengaruhi munculnya FoMO. Informasi perkuliahan yang kadang terlambat diterima, penyampaian informasi melalui grup media sosial, serta ketergantungan pada ponsel sebagai sumber informasi membuat mahasiswa kadang merasa khawatir tertinggal, meskipun tidak sampai pada tingkat yang berat. Ada juga bahwa beban tugas, tekanan perkuliahan, dan pengaruh teman sebaya dapat menimbulkan FoMO pada situasi tertentu. Pada kondisi tersebut, mahasiswa terdorong untuk sering

memeriksa ponsel agar tidak tertinggal informasi, meskipun mereka mampu mengendalikan diri. Selain itu, dukungan lingkungan yang belum optimal, baik dari teman maupun sistem penyampaian informasi dari akademik, dapat menyebabkan mahasiswa merasa perlu selalu terhubung dengan media sosial. Hal inilah yang membuat FoMO muncul pada tingkat sedang, bukan tinggi.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2024) menunjukkan bahwa remaja pengguna media sosial umumnya masih mengalami perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Remaja sering merasa khawatir tertinggal informasi, aktivitas, atau tren yang sedang terjadi di media sosial. Namun, tingkat FoMO yang dialami tidak selalu berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran dalam penggunaan media sosial, tetapi pengaruhnya terhadap FoMO tidak selalu kuat. Remaja yang memiliki kontrol diri cukup baik masih dapat mengalami FoMO karena adanya dorongan dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Penelitian ini mengindikasikan bahwa FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengendalikan diri, melainkan juga oleh faktor lain seperti kebutuhan untuk diterima secara sosial, kebiasaan mengikuti tren, dan tekanan dari lingkungan pertemanan di media sosial.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Amartia Wahyu Fadhilah (2024) mengenai hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan psikologis dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial menunjukkan bahwa kontrol diri tidak selalu memiliki hubungan yang signifikan

dengan perilaku FoMO. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa meskipun mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda-beda, tinggi atau rendahnya kontrol diri tidak secara langsung menentukan tingkat FoMO yang dialami. Mahasiswa dengan kontrol diri yang cukup baik tetap dapat merasakan FoMO, terutama ketika mereka aktif menggunakan media sosial untuk mengikuti informasi sosial maupun akademik. Penelitian ini juga menegaskan bahwa FoMO lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan situasional lainnya, seperti kebutuhan akan penerimaan sosial, perbandingan sosial, serta kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan kata lain, meskipun mahasiswa mampu mengendalikan perilakunya, rasa khawatir tertinggal informasi tetap dapat muncul dalam situasi tertentu.

Selain itu jurnal mendukung hasil penelitian oleh Denrich (2025) juga menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengurangi FoMO. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi lebih mampu menahan dorongan untuk selalu mengikuti tren viral di media sosial, sehingga tingkat FoMO mereka lebih rendah. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri rendah lebih mudah terpengaruh oleh fenomena viral dan cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi. Jika dilihat kontrol diri terdiri dari beberapa aspek, yaitu pengendalian perilaku, pengendalian pikiran, dan pengambilan keputusan. Masing-masing aspek ini membantu mengurangi FoMO dengan cara berbeda. Misalnya, pengendalian perilaku membuat remaja bisa menunda keinginan instan untuk ikut tren viral. Pengendalian pikiran membantu mereka menilai secara logis keuntungan dan risiko mengikuti tren tersebut. Sementara itu, pengambilan keputusan membantu



mereka memilih kegiatan yang lebih penting atau sesuai prioritas, sehingga tidak mudah terbawa arus tren di media sosial.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada 82 mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, maka dapat disimpulkan :

1. Kontrol diri mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 57 responden (72,0%)
2. Perilaku FoMO mahasiswa berada pada kategori sedang 66 responden (80,5%)
3. Hasil uji statistik *Fisher's Exact Test* membuktikan tidak ada hubungan kontrol diri dengan perilaku *fear of missing out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial dengan $p\text{-value} = 0,374$ ($p < 0,05$)

6.2. SARAN

1. Untuk insitusi (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan)
Hasil penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai *evidence based practice* yang dapat mendukung mata kuliah keperawatan kesehatan jiwa dan psikologi.
2. Bagi responden (Mahasiswa)
Mahasiswa diharapkan mampu mengatur waktu dalam menggunakan media sosial sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar, serta dapat mengendalikan diri untuk mencegah munculnya kecemasan dan rasa takut yang berlebihan.



3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan meneliti faktor faktor mempengaruhi FoMO dengan hasil presentasi akademik. Selain itu juga bisa meneliti hubungan kontrol diri dengan perilaku FoMO pada mahasiswa yang tinggal di luar asrama.



DAFTAR PUSTAKA

- (APJII), A.P.J.I.I. (2025) *Shopee Terpopuler di Indonesia 2025, Lewati Tokopedia, tiktok Shop Penantang Utama, Selasa, 12 Agustus.*
- Afrida, Y. (2024) 'Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Uin Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi', *An-Nahdlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), pp. 345–351.
- Alfansyah (2025) 'Pengaruh Fear of Missing Out (fomo), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan tiktok pada Remaja', *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(2), pp. 18–23.
- Amalia (2024) 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), p. 148.
- Ari Yunus Hendrawan (2024) *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil.*
- Bettina (2025) 'Acta Psychologica Exploring contributors to fomo (fear of missing out) among university students : The role of social comparison , social media addiction , loneliness ', *Acta Psychologica*, 253(August 2024), p. 104771.
- Collins (2024) 'KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN', (2019), pp. 8–32.
- Daulay (2024) *Psikologi di Masa Kini*. Umsu press.
- Denrich (2025) 'Peran Kontrol Diri terhadap Fear Of Missing Out Coffee Shop Viral di Media Sosial pada Remaja Akhir di Jakarta', 5(1), pp. 281–295.
- Diri, K. And Supervision, P. (2025) 'Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop The Influence of Fear of Missing Out (fomo), Self-Control , and Parental Supervision', 5, pp. 18–23.
- Dr. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., P. (2024) *Remaja dan Problematic Internet Use.*
- Empati, J. (2025) 'PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP QUARTER LIFE', 14, pp. 67–76.
- Fahira, S.N. and Hidayati, I.A. (2024) 'Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan



- Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Relationship between Self-Control in Social Media Use and Academic Procrastination among Final-year College Students)', 13(2), pp. 117–127.
- H, R.S. (2024) *Seni Menerima Kegagalan: Karena Gagal Bukan Akhir Dari Duniamu*. Anak Hebat Indonesia.
- Henny Syapitri, S.K.N.M.K., Ns. Amila, M.K.S.K.M.B. and Juneris Aritonang, S.S.T.M.K. (2025) *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Ahlimedia Book.
- Hidayat, A.A. (2024) *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel*. Geger Sunten.
- Humaira, Z. (2023) 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh', *Skripsi*, pp. 48–50.
- Janiyah (2024) 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial', *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), pp. 560–573.
- Liberty (2024) *POPULASI, SAMPEL, VARIABEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN*. Penerbit NEM.
- Maghfirah, A. And Mardhiyah, Z. (2025) 'Original Research Article Artikel Penelitian Orisinal Fear of Missing Out (FOMO) in University Student Social Media Users : How Does It Correlate With Emotional Intelligence ? [Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial : Bagaimana', 40(1), pp. 1–37.
- Mahmudi (2025) *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. Universitas Brawijaya Press.
- Marwah (2025) 'Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan', *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), pp. 917–932.
- Muhafilah, I. And Suwarningsih, S. (2024) 'Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), pp. 346–351.
- Nafisa (2024) 'HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL', 2(1), pp. 41–48.
- Nashori, F. (2025) 'Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa Volume 10 No 1 September 2024 Regulasi Diri dan Fear Of



- Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa', (February).
- Ningrum, F. And Wicaksono, A.S. (2025) 'The Influence of Self-Control on the Intensity of Tiktok Usage Among Students of Muhammadiyah University Gresik', 4(2), pp. 164–173.
- 'No Title' (2025), pp. 1–14.
- Nursalam (2024) *Konsep & Metode Keperawatan*.
- Panggabean, N.C. and Brahmana, K.M.B. (2024) 'Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing Out (fomo) pada Generasi Milenial (gen z) di Indonesia', *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 2(2), pp. 104–108.
- Polit, D.F. and Beck, C.T. (2024) 'Is there still gender bias in nursing research? An update', *Research in nursing & health*, 36(1), pp. 75–83.
- Qurrota, A. And Sokip (2024) 'Pendekatan Psychological Well-Being dalam Mengatasi Masalah Fearing of Missing Out (fomo) Pada Fase Dewasa Awal', *Journal of Social Science and Multidisciplinary Analysis*, 1(3), pp. 57–69.
- Sukmawati, R. And Tarmizi, M.I. (2024) 'HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL TIKTOK', *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), pp. 58–66.
- Taheer, F. (2024) *25+ Powerful FOMO Statistics To Skyrocket Sales (2024)*, *Optinmonster*.
- Tekanan, A. (2025) '1236 Hubungan Antara', 9(2), pp. 1236–1246.
- Tokii, A.S., Sinring, A. And Aryani, F. (2025) 'Fear of Missing Out (Fomo): Penyebab, Dampak, Dan Penanganannya Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas', *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), p. 77.
- Umsida.ac.id (2024) *fomo, dari Kecanduan Bermedia Sosial Hingga Munculnya jomo, may 29,2024*.
- Universitas, K. And Semarang, M. (2025) 'ORIGINAL ARTICLE FEAR OF MISSING OUT (fomo) AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 ILMU', *Academic Fear of Missing Out (fomo) in Bachelor of Nursing students at Muhammadiyah University Semarang*, 4, pp. 19–27.
- Wahab, R. And Athallah (2024) *MANJADI INSAN MANDIRI DAN PRODUKTIF*.



Sebuah Antologi Pemikiran. Seven Books.

Watipah (2024) 'Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Padang', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), pp. 10896–10906.

Widiyono, S.K.N.M.K. *et al.* (2024) *Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metodologi Penelitian Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.

Xiaochen (2025) 'FOMO, Social Validation and Impulse Buying in Live Streaming E-Commerce', *Journal of Ecohumanism*, 4(1), pp. 4049–4063.

Ximenes, L., Martins, L. V and Leonardo Ximenes, L.V.M. (2024) *TEORI DAN APLIKASI DALAM PENGUMPULAN DATA KESEHATAN*. CV. Intelektual Manifes Media.




LAMPIRAN




PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU FEAR OF
MISSINGOUT (FOMO) DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
ELISABETH MEDAN TAHUN 2025

Nama mahasiswa : Teslenika Sinurat
N.I.M : 032021044
Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon. S.Kep. Ns., M.Kep

Medan, 19-Mei-2025
Mahasiswa,

TESLENIKA SINURAT



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Tesalonika Syurat
2. NIM : 052022044
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Hubungan kontrol diri dengan perilaku Fear of Missing out (FOMO) dalam penggunaan media sosial pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2025

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Ance N. Sallagan S.Kep.Ns., M.Kep	
Pembimbing II	Jagentar Parindurjaya S.Kep., Ns., M.Kep	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 19 Mei 2025

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 25 September 2025

Nomor : 1348/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

1. Kaprodi D3 Keperawatan
 2. Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan
 3. Kaprodi TLM Program Sarjana Terapan
 4. Kaprodi MIK Program Sarjana Terapan
 5. Kaprodi S1 Gizi
 6. Kaprodi S1 Kebidanan
 7. Kaprodi S1 Fisioterapi
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Suster untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Fear Of Missing Out (Fomo)</i> Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Mestiana B. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail :stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 30 September 2025

No Surat : 068/D3 Kep/STIKes-Penelitian/IX/2025
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
di
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat Suster tertanggal 25 September 2025 dengan nomor surat 1346/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025 dan 1348/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, maka kami dari prodi D3 Keperawatan memberikan ijin untuk meneliti kepada:

NO	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Farida Putri Sihombing	032022012	Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan perilaku <i>Bullying</i> Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
2	Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> (Fomo) dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Demikianlah surat ijin penelitian ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,
Program Studi D-III Keperawatan
STIKes Santa Elisabeth Medan

Indra Hrizka P., S.Kep., Ns., M.Kep
Ka.Prodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM SARJANA



Jl. Bunga Terompet No.118, Kel.Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, 061-8225508, HP. 081376782565, Fax. 061- 8225509
Medan- 20131

Prodi Gizi Email: stikes_elisabeth@yahoo.co.id, website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 1 Desember 2025

Nomor : 125/Prodi S1-Gizi/STIKes/XII/2025
Lampiran : -
Hal : Surat Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa Sarjana Keperawatan

Kepada Yth :
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
di
Tempat

Dengan hormat,
Sesuai dengan surat Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor: 1346 dan 1348/STIKes/Kaprodi- Penelitian/X/2025, Perihal: Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan TA. 2025/2026 atas nama:

Nama	NIM	Judul Penelitian
Farida Putri Sihombing	032022012	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perilaku <i>Bullying</i> pada Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Pada prinsipnya kami tidak keberatan yang penting diperhatikan adalah Mahasiswa Prodi S1 Gizi, yang akan dijadikan sebagai subjek/responden penelitian merasa nyaman sehingga data yang akan dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Demikian kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Kami,
Prodi S1 Gizi



Nagoklan Simbolon, S.ST., M. Kes
Kaprodi

Tembusan
1. Waket I
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK
PROGRAM SARJANA TERAPAN

JL. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, 061- 8225500, Fax. 061-8225509 Medan-20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 29 November 2025

No : 098/TLM/STIKes/XI/2025
Lamp : -
Hal : **Izin Penelitian di Prodi TLM**

Kepada Yth,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
di
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat Suster tertanggal 25 September 2025 dengan nomor surat 1348/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025 perihal permohonan ijin Penelitian di Prodi TLM dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, maka kami dari prodi TLM memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada:

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku <i>Fear Of Missing Out (Fomo)</i> dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Prodi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medik
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Paska R. Situmorang, SST., M. Biomed
Ka.Prodi



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI**

Jl. Bunga Terompet No. 11B, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang, Medan - 20131
Telp. 061-8214020; 061-8225508; 081376782565

Email: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 01 Oktober 2025

No : 043/S1 Fis/STIKes/X/2025
Perihal : Permohonan Ijin penelitian
Lamp : -

Kepada Yth.:
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep.,DNSc
di
Tempat.

Dengan Hormat,

Sesuai dengan Surat Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor 1346/STIKes/ Kaprodi-
Penelitian/IX/2025 dan 1348/STIKes/ Kaprodi-Penelitian/IX/2025 perihal : permohonan ijin
Penelitian mahasiswa tingkat IV Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan TA. 2025/2026 atas nama:

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Farida Putri Sihombing	032022012	Hubungan kecerdasan emosional dengan perilaku <i>Bullying</i> pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025
2	Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol diri dengan perilaku <i>Fear Of Missing Out (Fomo)</i> dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikianlah surat ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep
Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringga



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
Jl. Bunga Terompet No. 110, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang, Medan 20131
Telp. 061-8214020; 061-8225508; 081376782565
Email: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 6 Desember 2025

No : 093 /S1 Keb/STIKes/XII/2025
Lamp : -
Hal : Selesai Penelitian

Kepada Yth,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc

di

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat STIKes dengan No. 1348/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025 perihal permohonan ijin penelitian, maka Bersama ini Prodi Sarjana Kebidanan memberikan ijin penelitian dan menyampaikan bahwa mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan tersebut dan telah selesai melakukan penelitian.

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol diri dengan Perilaku <i>Fear of Missing out (Fomo)</i> , dalam Penggunaan Media Sosial pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikianlah surat ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana


Bd. Desriah Sinaga, SST, M.Keb
Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI MANAJEMEN INFORMASI KESEHATAN
PROGRAM SARIANA TERAPAN

JL Bunga Terompet No 118 Kel Sempakata Kec Medan Selayang

Telp 061- 8214020 061- 8225508 Fax 061-8225509 Medan-20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id website www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 02 Des 2025

Nomor : 087/MIK/STIKes/XII/2025

Lamp. : I (Satu) lembar

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.:

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc

di-

Tempat.

Sehubungan dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, bahwa kami dari prodi MIK memberikan izin Penelitian atas nama mahasiswa :

No	Nama	Nim	Judul Proposal
I	Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Fear Missing Out (Fomo)</i> Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Prodi MIK

STIKes Santa Elisabeth Medan



Pestaria Saragih, S.KM., M.Kes

Kaprodi



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Gungur Desemmed No. 118, Kot. Pardisadatu Kas. Medan Selayang

Telp. 061-8220000 Fax. 061-8220000 Medan - 20155

E-mail: stikes_santaelisabethmedan@stikes_santaelisabethmedan.ac.id Website: www.stikes_santaelisabethmedan.ac.id

Medan, 1 Desember 2025 2025

No : 177/Ners/STIKes/XII/2025

Lampiran : -

Hal : Izin dan Sekaligus Selesai Penelitian

Kepada Yth:

Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Di

Tempat

Dengan Hormat

Schubungan dengan surat dengan permohonan ijin pengambilan data penelitian mahasiswa Program Study Ners, maka bersama ini Prodi Ners menyampaikan bahwa benar mahasiswa berikut telah melakukan penelitian di Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut :

No	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	No Surat	Waktu Penelitian
1	Hayati Nofarwin Telaumbanua	032022064	Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Ners TK II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	1296/STIKes/Prodi-Penelitian/IX/2025	2 Oktober 2025 – 16 Oktober 2025
2	Farida Putri Sihombing	032022012	Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Bullying Pada Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	1346/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	29 September – 25 Oktober 2025
3	Tesalonika Sinurat	032022044	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam	1348/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	29 September – 25 Oktober 2025



			Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025		
--	--	--	---	--	--

Demikian hai ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan
terima kasih



Kesatuan Ners
Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 143/KEPK-SE/PE-DT/IX/2025**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Tesalonika Sinurat
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

**"Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out (Fomo)* Dalam
Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan Tahun 2025"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 September 2025 sampai dengan tanggal 25 September 2026.

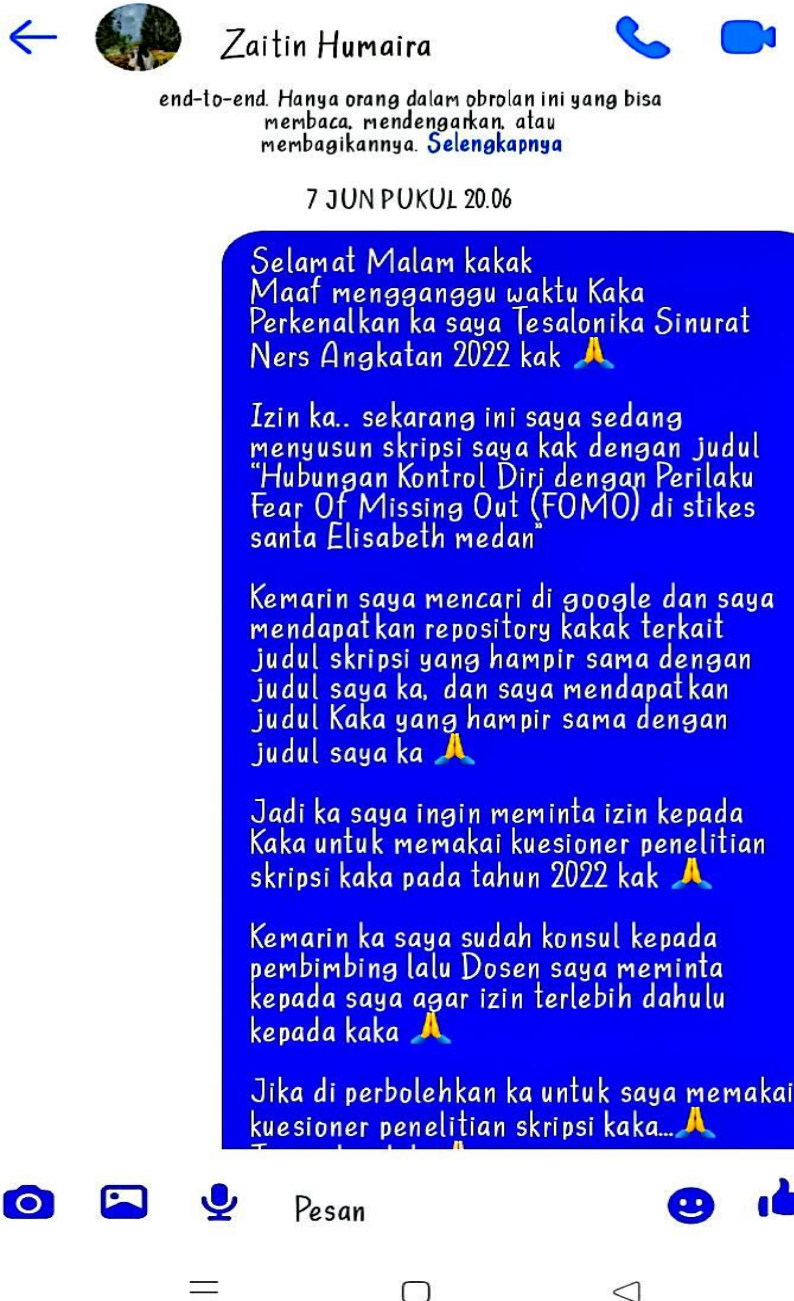
This declaration of ethics applies during the period September 25, 2025 until September 25, 2026.



Mestiana Br. Kuro, M.Kep. DNSc.



BUKTI CHAT





SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kpd Yth :

Calon Responden Penelitian ditempat

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tesalonika Sinurat

Nim : 032022044

Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, sedang melakukan penelitian dengan judul "Hubungan kontrol diri dengan perilaku *Fear of missing out (fomo)* dalam penggunaan media sosial pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025". Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Saudara/saudari yang menjadi responden, Sebagai informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Apabila saudara/saudari bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti mohon kesediaan responden untuk mendatangi surat persetujuan. Dengan demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih

Medan, 12 Desember 2025

Hormat Saya,

Tesalonika sinurat



SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Inisial :

Jenis kelamin :

Umur :

Semester :

Tingkat :

Program Studi :

Dengan ini saya menyatakan, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Tesalonika sinurat

Nim : 032022044

Institusi pendidikan : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari peneliti. saya ucapkan terimakasih.

Medan,
Responden,



KONTROL DIRI

Berikanlah tanggapan terhadap pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan menceklis salah satu pilihan yang tersedia di kolom jawaban!

Terdapat empat pilihan jawaban, yaitu

SS = (Sangat Setuju)

S = (Setuju)

TS = (Tidak Setuju)

STS = (Sangat Tidak Setuju)

Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar selama sesuai dengan kondisi anda. Atas partisipan anda, saya ucapkan terimakasih.

NO	PERTANYAAN	SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
1.	Saya bisa membagi waktu saya antara belajar dan membuka media sosial				
2.	Saya duduk dekat dengan teman yang fokus dalam belajar daripada teman yang asyik main hp				
3.	Saya tahu jika sering membuka media sosial membuat saya malas belajar				
4.	Jika saya main hp dikelas saya bisa membuat teman yang lain terganggu				
5.	Saya lebih memilih membaca buku daripada bermain media sosial demi masa depan saya				
6.	Saya memilih menyimpan hp di tas agar saya tidak mengecek hp saat jam perkuliahan dimulai				
7.	Walaupun dosen tidak melarang mahasiswa main hp di kelas saya tetap tidak pegang hp dikelas				
8.	Daripada membuka media sosial dikelas saya lebih memilih mencatat materi				
9.	Saya lebih memilih membuka media sosial daripada mencatat materi				
10.	Saya tetap akan bermain hp dikelas karena dosen tidak melarangnya				
11.	Saya tidak tahan lama lama jika tidak membuka media sosial				
12.	Saya masih berat untuk berhenti main hp saat jam perkuliahan berlangsung				



13.	Saya tidak peduli jika teman saya terganggu karena saya main hp				
14.	Saya tetap membuka media sosial walaupun sedang belajar				
15.	Saya duduk dengan teman yang suka membuka media sosial dikelas agar tidak bosan				
16.	Saya tidak bisa mengatur waktu saya untuk belajar dan buka media sosial				
17.	Saya menonaktifkan hp saya saat jam perkuliahan dimulai				
18.	Saya belajar ketika ada kawan yang asyik ngobrol dikelas				
19.	Saya tahu jika main hp dikelas membuat saya tidak fokus belajar				
20.	Saya ketinggalan materi jika lebih fokus buka media sosial daripada belajar				
21.	Saya tidak akan mengecek hp untuk membuka media sosial jika sedang membuat tugas				
22.	Saya tidak bisa menghilangkan kejenuhan saya dengan hal lain tanpa bermain hp dan mengakses media sosial				
23.	Saya tidak bermain media sosial terlalu sering dirumah walaupun orangtua membebaskan				
24.	Saya tidak bisa meninggalkan hp dirumah itu membuat saya terganggu				
25.	Saya tetap membuka media sosial saat dikelas karena jenuh jika selalu belajar				
26.	Saya ikut gabung ketika ada kawan yang lagi ngobrol dikelas				
27.	Saya aktif bermain hp walaupun sedang berlangsungnya perkuliahan				

(Humaira, 2022)



FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Berikanlah tanggapan terhadap pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan mencentok salah satu pilihan yang tersedia di kolom jawaban!

Terdapat empat pilihan jawaban, yaitu

STS = (Sangat Tidak Setuju)

TS = (Tidak Setuju)

S = (Setuju)

SS = (Sangat Setuju)

Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar selama sesuai dengan kondisi anda. Atas partisipan anda, saya ucapkan terimakasih

NO	PERTANYAAN	STS (1)	TS (2)	S (3)	SS (4)
1.	Saya takut jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial daripada saya				
2.	Saya takut saat melewatkan <i>story</i> terbaru teman saya di media sosial				
3.	Saya khawatir saat tidak bisa <i>update</i> status di media sosial saya				
4.	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya liburan tanpa saya dan membagikannya di media sosial				
5.	Saya merasa cemas ketika tidak tahu apa yang dilakukan teman saya di media sosial				
6.	Saya cemas jika tidak mengetahui <i>trending</i> topik hari ini di media sosial				
7.	Saya tidak peduli dengan <i>trending</i> topik terbaru di media sosial				
8.	Saya santai jika melewatkan apa yang dilakukan teman saya di media sosial				
9.	Tidak masalah bagi saya saat mengetahui di media sosial teman liburan tanpa saya				
10.	Saya santai saja jika tidak <i>update</i> status di media sosial saya				
11.	Tidak masalah bagi saya jika melewatkan <i>story</i> teman saya di media sosial				



12.	Saya tetap tenang jika teman mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial dibandingkan saya				
13.	Saya takut jika teman lebih sering membagikan aktifitasnya di media sosial daripada saya				
14.	Saya merasa tenang saat tidak memantau aktifitas orang lain di media sosial				
15.	Saya khawatir saat memposting foto di media sosial jika tidak banyak yang sukai				
16.	Saya santai saja jika teman tidak mengajak saya foto di tempat yang lagi <i>hits</i> di media sosial				
17.	Tidak masalah bagi saya jika tidak buka akun gosip di media sosial				

(Humaira, 2022)



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Tescaronika Siturat

NIM : 032022044




Judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU FEAR OF
MISSINGOUT (FOMO) PADA MAHASISWA STIKES SANTA
ELISABETH MEDAN TAHUN 2025

Nama Pembimbing I : Arice M. Siailagan S-kep.,Ns., M-kep

Nama Pembimbing II : Jagentar Parindungan Pane S-kep.,Ns., M-kep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB1	PEMB2
1)	Sabtu/ 10 Mei 2025	Arice M. siailagan S-kep., Ns., M-kep	Topik penelitian dari jurnal		
2)	Rabu/ 14 Mei 2025	Arice M. siailagan S-kep., Ns., M-kep	Aec topik penelitian		



3)	sabtu / 17 Mei 2015	Jagendor parindungan Pare S-kep.. Ns.. H-kep	Mengajukan judul dan konsu kuesioner		
4)	sabtu / 17 Mei 2015	Jagendor parindungan Pare S-kep.. Ns.. H-kep	Mengajukan judul penelitian dan konsu kuesioner acc judul		
5)	31 Mei 2015	Alice M. Siaklagan	- Perbaiki struktur format masalah topik penelitian - Tuliskan angka insiden fomo pada gen z. - Tambah aplikasi dan akses medsos yg sering digunakan sbg media pencegah kejadian fomo- e-commerce.		



6)	5/juni/2015	Alice M. siallagari	<ul style="list-style-type: none">- kronologi ditambah.- Solusi : Peran kontrol diri tiap fomo.- Cari jurnal penelitian pendukung bahwa self control mengurangi fomo pd gen z.		
7)	10/juni/2015	Alice M. siallagari	<ul style="list-style-type: none">- Skala perlu diperbaiki, prevalensi kejadian fomo dan fenomenanya secara global & nasional pd mahasiswa.- Buat mapping agar mendeskripsikan background masalah.		
8)	25/juni/2015	Jagentar palie	<p>BAB I</p> <ul style="list-style-type: none">- Menambahkan solusi- berapa una yang mengalami fomo ?		



9)

9/07/15	Jagantar Pemes.kel.Medan	Perbaiki judul Penelitian - Tujuan khusus kontrol diri kearah mana ? - BAB II ditambahkan di bagian kontrol diri media sosial keuntungan dan penggunaan media sosial normal - kuesioner di Perbaiki - BAB III tambahkan kategori dalam kategori konsep			
10/	Belasa / 15 Juli 2015	Alice N. siatagan	-Tambahkan Fenomena ttg hub kontrol diri dgn fomo bab 4 - Tuisikan definisi sub bab Menurut Referensi Jelas - Tambahkan sumber Sekunder bagian komponen		



11)	Rabu, 23 Juli 2025	Nice M. Siagian	- BAB II Tambah kan Faktor eksternal darimana ? - No tidak dibuat - BAB IV Perbaiki Buat Pengertian dan tujuan - Hubungan / fenomena ditambak minimal 3 - Perbaiki struktur Penulisan		
12)	Kamis, 03 Juli 2025	Jagentar Pane	- Perbaiki struktur Penulisan - Perbaiki kesimpulan - Memperbaiki tujuan khusus		
13)	Jumat, 18 Juli 2025	Jagentar Pane	- BAB III - Menambahkan H1 H1 H1 H1 H1 - BAB IV - Peringatannya jangan hanya dan Nursakan dan yg lain		
14)	Sabtu, 2 Agustus 2025	Jagentar Pane	BAB IV - papulasi disorokan tingkat III tidak ikut - sumbernya yg terfresma diambil - Definisi operasional dibuat dan kita - buat syarat uji yg kamu pake		



15)	Senin, 4 Agustus 2015	Anice H. Sianagari	BAB IV Sampel, dijelaskan dgn tabel bagaimana proporsinya buat tabel	de	
6)	Selasa, 19 Agustus 2015	Anice H. Sianagari	Acc ujian proposal	de	
7)	Rabu, 20 Agustus 2015	Jagantor pane	Acc ujian proposal.		



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan

BIMBINGAN REVISI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Tesalonika Sinurat



Nim : 032022044

Judul : Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out*
(*Fomo*) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Tahun 2025





Nama Penguji 1 : Ance M. Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Penguji 2 : Jagentar P. Pane S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Penguji 3 : Vina Y. Sigalingging S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBAHASAN	PARAF		
			PENG 1	PENG 2	PENG 3
1)	Rabu, 3 September 2025	- Menunjukkan kuesioner - Penulisan dirapikan - kalimat stikes buat kepanjangannya			
2)	Selasa, 9 September 2025	- Memperbaiki penulisan - Menambahkan teknik pengambilan sampel di bagian pengumpulan data			



3)	Rabu, 10 September 2024	- Membahas kuesioner - Memperbaiki Scoring di bagian operasional bab IV - Perbaiki link kuesioner			
4)	Jumat, 12 September 2025	Acc Revisi → Lanjut furnitur			
5)	Rabu, 17 September 2025	Acc furnitur dan tahap penelitian.			
6)	Rabu, 17 September 2025	Acc furnitur dan Lanjut ke penelitian.			



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Tesalonika Sinurat

NIM : 032022044

Judul : Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama Pembimbing I : Ance M. Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Pembimbing II : Jagentar P. Pane S.Kep., Ns., M.Kep



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB 2
1.	sabtu, 29 september 2025	Ance M. Siallagan	- Menunjukkan kuesioner, Dokumentasi penelitian - Kuesioner - Konsul hasil dan proses penelitian		
2.	senin, 01 Desember 2025	Jagentar pane	- konsul spss - konsul Hasil penelitian		

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan






3.	Senin, 2 Desember 2025	Ance M. Siagian	BAB 5 - konsul Hasil Penelitian - konsul Pembahasan - Tambahkan Jurnal pendukung		
4.	Rabu, 3 Desember 2025	Jagantar pane	BAB 5 - konsul Pembahasan - Tambahkan Jurnal pendukung		
5.	Jumat, 28 Desember 2025	Ance M. Siagian	Konsul BAB 5 - Hasil Penelitian - perbaikan pengambilan data		



6.	Jumat, 5 Desember 2025	Jagendor pane	- Menambahkan Bairnai terkait hasil penelitian - struktur penulisan		
7.	Jumat, 5 Desember 2025	Ance M. Sallagan	- Perbaiki BAB 4 - Kerangka operasi. nal - kalimat, penulisan		



8.	Sabtu, 6 Desember 2025	Jagentar Pane	konsul Bab 5 Pembahasan - Bab 6 Goran ditambatkan - karnat diperbaiki		
9.	Sabtu, 6 Desember 2025	Ance Sallagan.	Ace upon stripi		
10.	Senin, 8 Desember 2025	Jagentar pane	Accujia Veripoi		



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan

BIMBINGAN REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tesalonika Sinurat



Nim : 032022044

Judul : Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Fear Of Missing Out*
(FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Tahun 2025

Nama Penguji 1 : Ance M. Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Penguji 2 : Jagentar P. Pane S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Penguji 3 : Vina Y. Sigalingging S.Kep., Ns., M.Kep



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBAHASAN	PARAF		
			PENG 1	PENG 2	PENG 3
1)	senin, 15 Desember 2025	Ance M. Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep Saran penelitian			
2)	selasa, 16 Desember 2025	Jagentar Pane S.Kep., Ns., M.Kep - Pembahasan - Data			

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



3)	Rabu, 17 Desember 2025	Vina Sigalingging S.kep., Ns., M.kep R.L.			Up
4)	Selasa, 16 Desember 2025	Vina Sigalingging S.kep., Ns., M.kep - Menunputkan Data mentah - Pembahasan			Up
5)	Kamis, 18 Desember 2025	Ance M. Siagian S.kep., Ns., M.kep - Acc jilid	Up		
6)	Kamis, 18 Desember 2025	Jogenor Pare, S.kep., Ns., M.kep Acc jilid.		Up	



7)	Kamis 18 Desember 2025	Amanda Sinaga	Acc Abstrak 			
8)	Jumat 19 Desember 2025	Priska 				



tmoid::3117502193451

Submission Date

Sep 23, 2025, 8:27 AM GMT+7

Download Date

Sep 23, 2025, 8:28 AM GMT+7

File Name

Hubungan kontrol diri dengan perilaku FoMo dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa....docx

File Size

62.7 KB

21 Pages

3,495 Words

23,408 Characters



Page 1 of 26 - Cover Page

Submission ID: tmoid::3117502193451



Page 2 of 26 - Integrity Overview

Submission ID: tmoid::3117502193451

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Exclusions

• 13 Excluded Sources

Top Sources

17% Internet sources

3% Publications

14% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



Page 2 of 26 - Integrity Overview

Submission ID: tmoid::3117502193451



Page 3 of 26 - Integrity Overview

Submission ID: tmoid::3117502193451

Top Sources

17% Internet sources

3% Publications

14% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Internet

www.stike-selkesebsantaelisabethmedan.ac.id

URL



SPSS

Statistics

		Jenis Kelamin	Jurusan	Ka_Kontrol Diri	Ka_FOMO
N	Valid	82	82	82	82
	Missing	0	0	0	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI LAK	24	29.3	29.3	29.3
	PEREMPUA	58	70.7	70.7	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

Jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3 KEPER	8	9.8	9.8	9.8
	S1 FISIO	1	1.2	1.2	11.0
	S1 GIZI	7	8.5	8.5	19.5
	S1 KEBID	7	8.5	8.5	28.0
	S1 KEPER	40	48.8	48.8	76.8
	S1 MIK	8	9.8	9.8	86.6
	S1 TLM	11	13.4	13.4	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

Kat_KD

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	24	29.3	29.3	29.3
	Sedang	57	69.5	69.5	98.8
	Rendah	1	1.2	1.2	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

Kat_Fomo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	66	80.5	80.5	80.5
	Rendah	16	19.5	19.5	100.0
	Total	82	100.0	100.0	



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probabilit y
Pearson Chi-Square	2.170^a	2	.338	.374		
Likelihood Ratio	2.248	2	.325	.374		
Fisher's Exact Test	2.403			.374		
Linear-by-Linear Association	2.140^b	1	.143	.155	.120	.079
N of Valid Cases	82					

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .20.

b. The standardized statistic is -1.463.

Kat_KD * Kat_Fomo Crosstabulation

		Kat_Fomo		
		Sedang	Rendah	Total
Kat_KD Tinggi	Count	17	7	24
	% within Kat_KD	70.8%	29.2%	100.0%
	% within Kat_Fomo	25.8%	43.8%	29.3%
	% of Total	20.7%	8.5%	29.3%
Sedang	Count	48	9	57
	% within Kat_KD	84.2%	15.8%	100.0%
	% within Kat_Fomo	72.7%	56.3%	69.5%
	% of Total	58.5%	11.0%	69.5%
Rendah	Count	1	0	1
	% within Kat_KD	100.0%	0.0%	100.0%
	% within Kat_Fomo	1.5%	0.0%	1.2%
	% of Total	1.2%	0.0%	1.2%
Total	Count	66	16	82
	% within Kat_KD	80.5%	19.5%	100.0%
	% within Kat_Fomo	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	80.5%	19.5%	100.0%



DOKUMENTASI





Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

MASTER DATA : KONTROL DIRI

p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	2	4	4	3	4	4	2	2	2	1	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
2	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2
3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3
2	4	4	2	3	2	1	1	2	2	3	3	4	2
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3
3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1
1	1	2	1	1	2	1	1	3	4	4	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2
2	3	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4
3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
4	4	2	2	1	3	3	1	3	2	3	2	1	3
3	2	4	1	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3
3	4	3	4	3	3	4	4	1	1	2	3	4	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1
2	3	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4
4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3
4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
3	1	3	1	1	3	1	3	4	4	2	4	3	3
4	1	4	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1
3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4
3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1
4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	2	1	2	1
4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	1
1	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	3
3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3
3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3
2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	2
3	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	2	4	3
3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3
3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3
1	4	3	1	4	1	1	2	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3	4	4
3	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	4	3	2	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4
4	4	3	1	3	3	4	3	4	2	2	2	4	4
3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4
2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3
3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2
4	3	4	1	3	4	3	4	1	1	1	1	1	2
3	3	3	1	3	4	3	3	3	2	3	2	4	2
3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	1	3	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1
2	2	4	3	1	2	2	1	2	1	3	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	3	3
4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4
3	3	4	1	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4
2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	TOTAL
3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	68
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	68
4	1	3	4	4	4	3	3	4	1	4	1	4	82
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	71
3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	69
4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	75
4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	69
4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	1	3	84
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	74
3	4	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	68
3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	71
3	1	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	4	84
1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	68
3	4	1	1	2	1	2	1	3	4	4	4	3	64
1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	69
4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	63
1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	72
1	1	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	75
2	1	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	3	77
2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	71
4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	1	3	79
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	70



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

4	2	3	2	1	3	4	3	3	4	4	2	4	73
2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	76
4	4	4	3	4	4	4	1	2	4	2	3	3	85
4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	88
1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	69
2	2	4	3	4	3	1	1	1	4	1	1	3	74
4	4	1	2	4	4	4	2	3	4	4	1	4	91
4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	90
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
3	3	4	2	4	2	4	2	1	3	3	3	3	86
3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	78
2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	82
3	2	3	1	3	3	3	1	3	2	4	2	4	70
1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	64
3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	1	4	84
4	4	1	4	4	4	4	1	1	2	3	1	4	85
2	2	4	4	4	4	3	4	1	1	2	1	1	68
1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	69
1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	67
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	4	2	64
4	4	3	2	4	2	2	1	2	3	4	1	4	86
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	95
3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	92
4	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	79



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

2	3	4	3	4	4	3	3	1	4	2	2	4	86
3	2	2	3	3	2	1	4	3	2	2	3	3	69
2	4	4	3	4	1	3	4	1	3	2	3	2	79
4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	89
4	3	2	2	1	4	3	3	1	3	3	1	3	78
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	79
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	78
3	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	84
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	72
4	3	2	2	4	4	2	1	1	2	3	3	4	79
3	4	1	1	4	4	2	2	2	4	3	2	3	82
3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	4	76
4	3	4	3	1	1	1	1	4	4	4	3	4	78
3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	87
3	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	76
3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	71
3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	3	2	4	82
4	4	4	1	4	2	4	2	1	3	1	3	4	80
3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	71
4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	88
4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	80
3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	72
2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	70
3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	72



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1	1	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	3	71
3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	77
1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	76
1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	75
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	66
4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	91
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	72
4	4	1	1	1	1	1	1	4	3	3	4	4	84
3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	79
3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	80
3	4	4	3	4	4	4	2	1	3	3	1	4	86
2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	50



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

MASTER DATA : FEAR OF MISSING OUT (FoMO)

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
2	2	2	2	2	2	2	3	3
3	3	1	1	1	3	2	4	2
1	1	2	2	2	2	2	4	2
1	1	1	1	1	1	4	1	1
1	2	1	1	1	1	2	4	2
1	1	1	2	2	2	3	4	2
1	1	1	2	1	1	2	4	2
1	1	1	1	1	1	1	3	1
1	1	1	1	1	1	3	4	2
1	1	1	1	2	1	3	3	1
3	2	2	2	1	3	2	4	2
2	2	2	2	2	2	3	4	2
1	1	1	1	2	4	2	4	1
4	1	1	1	4	4	1	1	1
3	1	3	1	3	4	2	4	2
2	1	1	1	3	4	1	4	1
4	1	1	1	4	4	1	4	1
4	1	1	1	3	4	1	4	1
4	1	1	1	4	4	1	3	1



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1	1	1	1	1	1	1	4	1
2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	1	2	2	2	2	3	1	2
1	1	2	1	3	2	2	2	3
1	1	1	1	1	2	1	4	1
2	3	3	1	2	2	2	3	3
1	1	1	1	3	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	2	3	4	1
1	1	1	1	1	2	3	3	2
1	1	1	1	1	1	4	1	1
4	4	1	2	4	2	1	4	1
1	1	1	1	1	1	1	4	1
1	1	1	1	1	1	2	4	1
1	1	1	1	1	1	1	4	1
4	1	1	2	4	4	1	4	1
4	1	3	3	4	4	3	4	2
2	2	2	1	2	2	3	3	2
2	1	1	2	3	3	3	3	2
1	1	2	1	1	1	3	2	1
1	1	1	1	1	1	1	4	1
2	1	1	1	1	2	3	2	1
1	1	1	1	1	1	1	4	1



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

4	1	1	1	4	2	1	4	1
4	1	1	3	3	3	2	4	1
4	1	1	1	3	3	2	3	2
3	1	1	1	4	3	1	2	4
1	1	1	1	2	1	2	4	4
1	1	1	1	1	4	4	4	4
1	1	1	1	2	2	3	3	3
3	1	1	1	1	2	2	4	4
3	2	1	1	2	1	4	4	2
1	1	1	1	1	1	1	4	4
1	3	1	1	2	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	3	4	4
1	2	2	2	2	3	2	4	3
1	1	1	1	1	1	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	1
1	1	1	1	1	1	4	4	4
2	1	2	2	2	2	3	2	2
1	1	1	1	1	1	2	4	4
2	1	1	2	2	2	1	4	2
1	1	1	1	1	1	3	4	2
2	2	2	2	2	3	2	4	2
2	1	1	1	1	1	4	4	4
1	2	2	1	2	2	3	4	4



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1	1	1	2	4	4	2	4	2
2	1	1	1	1	2	4	3	2
1	1	1	1	1	1	4	1	4
1	2	2	2	2	2	3	4	2
2	2	2	2	2	2	3	4	2
1	1	2	2	2	1	2	4	2
1	1	1	1	1	1	3	4	3
2	2	2	2	2	2	4	4	4
1	2	1	1	1	2	2	2	2
2	2	1	2	3	3	2	4	2
1	1	1	1	1	1	4	4	4
1	1	1	1	1	1	2	4	4
1	1	1	1	1	1	3	4	2
2	3	2	1	1	2	2	4	2
1	3	1	1	1	2	2	3	3
1	1	1	1	1	1	4	4	4



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	TOTAL
3	3	3	2	3	2	4	3	43
2	2	4	3	2	2	4	2	41
2	2	2	2	2	2	4	3	37
1	1	4	1	3	1	3	4	30
1	4	4	2	3	2	3	1	35
2	1	4	1	3	2	4	2	37
2	2	2	3	3	3	4	4	38
1	1	4	1	3	3	4	4	32
2	2	4	4	2	2	4	4	39
1	1	4	1	1	1	4	4	31
3	3	3	3	2	3	3	3	44
2	2	2	2	2	2	2	2	37
2	2	2	3	2	2	3	2	35
1	1	4	4	1	3	4	1	37
1	2	2	4	2	2	4	4	44
1	1	4	3	2	3	2	2	36
1	1	4	4	1	4	4	4	44
1	1	4	4	4	4	4	1	43
1	1	4	4	4	4	4	4	46
1	1	4	1	4	3	4	4	34
2	2	4	1	4	1	3	1	35
1	1	3	1	4	3	3	4	36



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

3	3	3	3	2	2	3	3	39
1	1	4	4	4	2	4	1	34
4	2	4	4	4	2	4	1	46
2	2	3	1	2	1	2	1	28
1	1	4	1	1	4	4	1	26
4	1	3	1	2	3	4	2	35
2	2	4	1	2	3	2	2	33
1	1	4	1	4	1	4	4	32
1	1	4	2	4	2	4	4	45
1	1	3	1	4	2	4	4	32
1	1	3	1	4	2	2	4	31
1	1	4	1	4	1	4	4	32
1	1	3	4	4	2	1	4	42
2	2	4	3	2	2	2	2	47
1	1	3	2	3	2	4	4	39
3	3	4	3	2	3	2	2	42
1	2	3	1	2	1	4	4	31
1	1	4	4	4	2	4	1	33
2	2	4	1	3	2	3	1	32
1	1	3	1	1	2	2	1	24
1	2	4	1	2	4	4	2	39
1	1	3	2	4	2	4	3	42
1	1	4	1	4	1	4	4	40
1	2	4	1	4	1	4	3	40



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

3	3	4	1	3	1	4	3	39
1	1	4	1	3	1	1	3	36
1	3	4	1	4	1	4	2	37
2	3	4	3	4	3	2	2	42
2	4	3	3	3	3	2	2	42
1	4	3	1	1	1	4	1	31
2	3	3	2	3	3	2	2	39
2	3	3	1	3	2	2	2	30
1	2	3	4	3	3	1	1	35
2	3	4	3	4	3	2	2	44
1	4	4	2	4	2	4	1	40
2	4	4	2	4	2	2	2	39
1	4	4	4	4	4	4	1	44
2	3	4	3	2	2	2	2	38
1	4	4	1	4	1	1	3	35
4	3	4	1	3	2	2	4	40
3	3	3	2	3	2	2	3	36
4	3	3	2	3	2	2	2	42
4	4	3	1	3	2	4	2	42
4	3	3	1	3	2	1	4	42
4	4	3	3	3	1	4	3	46
4	3	3	1	3	3	4	2	40
1	4	3	1	3	4	4	4	39
4	4	3	2	3	3	4	2	45



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

4	4	3	2	3	1	4	4	46
2	4	3	1	3	2	2	2	36
4	4	3	1	3	1	4	4	40
4	3	3	1	3	3	4	4	49
3	4	3	1	3	2	4	3	37
4	3	2	2	3	3	4	3	45
3	4	3	1	3	1	4	4	41
3	3	4	1	3	1	4	3	38
2	2	4	2	3	2	2	2	34
2	3	4	2	3	3	3	4	43
3	3	3	3	3	3	2	4	41
3	4	4	4	4	2	4	3	46