

# Gambaran *Self Management* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Kecenderungan Fomo Di Universitas Malikussaleh

*Overview Of Self Management In Final Level Students Who Have FoMO Tendencies At Malikussaleh University*

Asri Adella<sup>1</sup>, Ika Amalia<sup>2\*</sup>, Dwi Iramadhani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [ika.amalia@unimal.ac.id](mailto:ika.amalia@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This research aims to find out the picture of self-management in final year students who tend to be FoMO, because researchers see the phenomenon around them that final year students are less able to control their time and like to postpone doing their final assignments, they open their gadgets more often to not miss out on information and keep updating it. This research uses descriptive quantitative research methods with descriptive analysis techniques. The data collection method used a questionnaire, with subjects totaling 385 final year students with an age range of 18 to 24 years who belonged to generation Z who had multiple tasks, namely being able to do all activities at one time. This research was conducted in seven faculties at Malikussaleh University, which was obtained based on calculating the number of samples using the Cochran formula. The results of this research show that self-management in final year students whose FoMO tendencies are in the high category, meaning that students can manage their time with their FoMO tendencies and their actions such as prioritizing final assignments rather than opening gadgets even though gadgets are nearby and can direct good behavior which is a representation of three aspects of self-management, namely self-monitoring, stimulus control, and self-reward.*

**Keywords:** : *FoMO Tendency, Final Year Students, Self Management*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self management pada mahasiswa akhir yang kecenderungan FoMO, karena peneliti melihat fenomenadisekitarnya bahwa mahasiswa tingkat akhir kurang mampu mengontrol waktunya dan suka menunda mengerjakan tugas akhirnya, mereka lebih sering membuka gadgetnya untuk tidak ketinggalan informasi dan terus update. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik analisisdeskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, dengan subjek berjumlah 385 mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 18 sampai 24 tahun yang tergolong dalam generasi Z yang memiliki kemampuan ganda (multiple task) yaitu mampu mengerjakan semua aktivitas disatu waktu. Penelitian ini dilakukan di tujuh fakultas di Universitas Malikussaleh, yang diperoleh berdasarkan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Cochran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self management pada mahasiswa tingkat akhir yang kecenderungan FoMO berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa dapat mengatur waktu dengan kecenderungan FoMO nya dan tindakannya seperti memprioritaskan tugas akhirnya dibanding membuka gadget walaupun gadget berada didekatnya dan dapat mengarahkan perilaku baik yang merupakan representasi dari tiga aspek self management yaitu self monitoring, stimulus control, dan self reward.

**Kata kunci:** *Kecenderungan FoMO, Mahasiswa Tingkat Akhir, Self Management*

## **Pendahuluan**

Perguruan Tinggi adalah sebagai proses pendidikan nasional mempunyai peranan yang penting untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU Perguruan Tinggi no. 12 tahun 2012). Pendidikan adalah suatu upaya sadar dan untuk menciptakan suasana dan proses belajar mahasiswa aktif, mengembangkan potensi diri pada mahasiswa untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, penguasaan diri, kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan yang ditampilkan oleh diri baik untuk masyarakat maupun Negara (UU Perguruan Tinggi no. 12 tahun 2012 Pasal 1).

Cormier dan Cormier (1985) mendefinisikan self management adalah suatu proses dimana individu mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Karakteristik utama dari strategi self management adalah individu dapat mengelola strategi dan mengarahkan suatu perubahan perilaku dengan minimal bantuan dari orang lain (Cormier & Cormier, 1985).

Yulianti (dalam Kalisna & Wahyumiani, 2021) mengatakan bahwa perkembangan teknologi seperti smartphone yang sangat cepat menjadi sorotan dibanyak kalangan anak muda dibuktikan pada penelitian yang telah dilakukan oleh markplus insight Indonesia pengguna aktif smartphone berada pada anak muda berkisaran dari usia 16-20an dengan jumlah persentase 39%. Taylor

(dalam Kalisna & Wahyumiani, 2021) mengatakan bahwa perkembangan teknologi yang sangat meningkat saat ini memiliki banyak pengaruh terhadap perkembangan kalangan muda, teknologi yang terus berinovasi dapat membuat anak muda tertarik untuk mengikuti perkembangannya, salah satunya teknologi yang saat ini banyak digemari anak muda adalah internet. membuat anak muda mulai takut jauh dari gadgetnya dan terus update atau mengikuti tren yang ada disemua sosial media.

FoMO merupakan ketakutan terhadap kehilangan kesempatan bersosial yang dialami oleh individu yang mana individu tidak dapat mengikutinya, sehingga individu mengikut yang dilakukan individu lainnya dengan mengikuti berita terbaru dan apa saja yang terjadi disekitarnya, hal ini dikarenakan individu ingin terus terhubung dengan media sosial (Przybylski et al., 2013).

Peran internet dalam kehidupan mahasiswa semakin penting, kebutuhan mahasiswa dengan terus berinternet dan mencari informasi penting semakin meningkat, membuat mahasiswa lalai dengan tugas akhirnya sebagai mahasiswa akhir karena mereka yang takut atau cemas ketika ketinggalan satu informasi agar tidak dikucilkan dengan orang lain

Berdasarkan Penelitian self management yang dilakukan, diantaranya Sumanggala dkk. (2021) penelitian yang terkait dengan pengaruh self management terhadap prestasi belajar mahasiswa tingkat

self management mahasiswa tergolong sangat efektif, dimana dapat diartikan bahwa individu mampu memotivasi, mengorganisasi diri, mengatur dan memaksimalkan kemampuan diri dengan baik.

### Metode

Penelitian ini menggunakan Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif (Sugiyono, 2019). Bertujuan untuk mengetahui gambaran self management pada mahasiswa tingkata akhir yang kecenderungan FoMO. Variabel dalam penelitian ini menggunakan satu varibel yaitu self management. Subek dalam penelitian ini sebanyak 385 mahasiswa tingkat akhir, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling, yaitu sampling purposive. Instrument alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek self management dan aspek FoMO. Skala yang digunakan terdiri dari dua pernyataan, yaitu pernyataan favorable dan unfavorable. Favorable adalah berisi konsep keperluan

yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur, sedangkan unfavorable adalah berisi konsep yang tidak mendukung atribut yang akan diukur (Azwar, 2021). Subjek diminta untuk memilih respon pernyataan sesuai atau tidak sesuai dengan empat kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian pada item favorable jika subjek menjawab "sangat setuju" mendapatkan skor 4, "setuju" mendapatkan skor 3, "tidak setuju" mendapatkan skor 2, "sangat tidak setuju" mendapatkan skor 1. Sebaliknya, penilaian untuk item unfavorable jika subjek menjawab "sangat setuju" mendapatkan skor 1, "setuju" mendapatkan skor 2, "tidak setuju" mendapatkan skor 3, "sangat tidak setuju" mendapatkan skor 4.

Uji coba skala yang dilakukan pada 70 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Malikussaleh, terdapat 80 aitem pada skala self management nilai reliabilitas sebesar 0.898. pada skala FoMO terdapat nilai reliabilitas sebesar 0.926 yang menunjukkan bahwa skala tersebut baik.

### Hasil

Setelah melakukan penyebaran skala, selanjutnya Dasar penormaan penelitian ini menggunakan skor hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empirik (berdasarkan data dilapangan) yang meliputi skor maksimal, Table 1.

## Gambaran *Self Management* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Kecenderungan Fomo Di Universitas Malikussaleh

**Tabel 4.22**

*Kategorisasi Self Management Berdasarkan Tinggi Rendah FoMO*

FoMO	Self Management	Persentase
FoMO Tinggi	Self Management Tinggi	37,92%
	Self Management Rendah	23,37%
FoMO Rendah	Self Management Tinggi	25,71%
	Self Management Rendah	12,98%
Total	100%	

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa pada kategori FoMO yang tinggi terdapat self management tinggi dengan persentase 37,92% sedangkan pada self management rendah terdapat persentase 23,37%, kemudian pada kategori FoMO yang rendah terdapat self management tinggi dengan persentase 25,71% sedangkan pada self management rendah terdapat persentase 12,98%. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi FoMO semakin tinggi pula self management pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa dapat menjalankan aktivitasnya dengan aktivitas yang lain.

### Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil bahwa self management pada mahasiswa tingkat akhir yang kecenderungan FoMO lebih banyak berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa dapat mengatur waktu dengan kecenderungan FoMO nya dan tindakannya seperti menyelesaikan terlebih dahulu tugas akhirnya dari pada membuka gadget walaupun gadgetnya juga berada didekatnya, dengan menggunakan skala prioritas dan memiliki strategi dan dapat mengarahkan perilaku yang baik yang merupakan representasi dari aspek-aspek self management yaitu self monitoring, stimulus

control, dan self reward.

Partisipan dalam penelitian ini tergolong dalam generasi Z hal ini dikarenakan berada pada rentang kelahiran tahun 1997-2012 (Arum dkk., 2023). Generasi Z memiliki kemampuan ganda (multiple task), lebih terampil dan memiliki identitas ganda yang menunjukkan citra diri di sosial medianya karena mereka dari lahir sudah berada dizaman digital, jadi mereka mampu mengerjakan semua aktivitas disatu waktu (Fadlurrohik dkk., 2019).

Tingginya ketergantungan mahasiswa terhadap teknologi terutama sosial media itu sendiri menjadi tempat untuk menghabiskan waktu bahkan untuk mengikuti kehidupan

dan aktivitas orang lain dan lalai tugas yang ia miliki (Putri dkk., 2019). Rata-rata responden dewasa awal pengguna aktif media sosial berada pada lebih dari 3 jam perhari hal ini menunjukkan bahwa terdapat perilaku FoMO yang tinggi pada kalangan dewasa awal (Kusumaina dan Sawika, 2023). Self management merupakan strategi yang dilakukan oleh individu atau mahasiswa untuk dapat mengontrol cara belajarnya sehingga dapat mencegah dan menghindari faktor yang dapat menghambat dalam proses mengerjakan tugasnya demi tercapai tujuannya yang terselesaikan dengan baik (Ayuningtyas, 2015).

Jika ditinjau berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Cormier dan Cormier (1985) diketahui bahwa self management pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan aspek self monitoring pada kategori tinggi, mayoritas subjek dengan kategori tinggi dalam mengatur self management adalah Pemantauan diri (self monitoring) yaitu proses di mana individu mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri sendiri dan interaksi diri dengan situasi lingkungan. Mahasiswa dapat memantau dirinya sendiri untuk mengatur setiap kegiatannya seperti menyelesaikan tugas akhirnya terlebih dahulu agar tidak tertinggal dengan teman-temannya.

Aspek self management pada kategori sedang yaitu stimulus control dengan kategori sedang, Menekankan pada modifikasi kondisi lingkungan yang berfungsi sebagai isyarat dari respon tertentu (Cormier dan Cormier, 1985). stimulus control dapat membantu

mahasiswa untuk mengatur dirinya dan kehidupan sehari-harinya serta mengontrol respon dari berbagai stimulus dan untuk meningkatkan kemandirian pada mahasiswa (Hidayati, 2013). Diketahui bahwa mahasiswa memiliki stimulus control dengan kategori sedang karena mahasiswa belum sepenuhnya mampu mengatur dirinya sendiri di kehidupan sehari-harinya dan cara menerima setiap respon hal ini dapat mengurangi kemandirian pada mahasiswa. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian Hidayati, (2013) menyatakan bahwa stimulus control meningkatkan kemandirian belajar dan mampu mengontrol respon. Sedangkan pada aspek self reward pada kategori rendah dengan kategori lebih rendah dari aspek self monitoring dan stimulus control, Memberikan penghargaan atau hukuman untuk membantu mengatur atau memperkuat perilaku atau respon digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku yang diinginkan (Cormier dan Cormier, 1985). Hal

ini mendefinisikan bahwa mahasiswa kurang mampu memberikan penghargaan diri untuk dirinya sendiri, self reward mahasiswa lebih ke bersantai atau me time dari pada memberikan sebuah hadiah sesuai dengan target yang telah dicapainya. Jika ditinjau Berdasarkan jenis kelamin ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan, tingkat self management pada laki-laki tergolong lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, hal ini dikarenakan laki-laki mampu untuk merencanakan, mengorganisasikan, melaksanakan, mengarahkan dan mengendalikan

semua aktivitas mereka dalam situasi ingin sekali membuka gadgetnya hal ini didukung oleh penelitian (Nurahaju, 2020). Pengelolaan diri yang baik dapat membuat mahasiswa mampu mengarahkan setiap tindakannya ke hal yang lebih positif terutama saat memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu dibanding dengan bermain gadgetnya dan membuka sosial medianya, berbeda dengan perempuan yang kurang mampu mengatur setiap perencanaan (Masi dkk., 2022).

Jika ditinjau Berdasarkan aspek FoMO dapat diketahui bahwa FoMO pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan aspek trait FoMO pada kategori tinggi, mayoritas subjek penelitian memiliki persentase yang tinggi pada aspek yaitu aspek trait FoMO yang merupakan kesadaran diri dalam berinternet, yang menghasilkan perasaan tertentu saat ketinggalan informasi maupun komunikasi dengan orang lain. sedangkan pada aspek state FoMO Berada pada kategori rendah, Wegmann et al. (2017) State FoMO yaitu usaha untuk tetap aktual tentang informasi dan kejadian yang berlangsung disekitarnya dan berusaha untuk tetap pertahankan interaksi pada orang lain dengan membagikan kabar diri lewat aktivitas online. Mahasiswa dapat mengendalikan ketidakseimbangan pada dirinya sendiri untuk terpenuhinya kebutuhan pada sosial medianya hal ini membuat mahasiswa mampu untuk tidak terus membuka sosial medianya

Jika Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa FoMO pada mahasiswa

tingkat akhir berdasarkan jenis kelamin laki-laki pada kategori tinggi, dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, jenis kelamin perempuan tergolong memiliki FoMO yang tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Sianipar dkk. (2019). Perempuan cenderung memiliki keinginan dan kebutuhan yang sangat tinggi untuk diterima disuatu kelompok atau komunitas, perempuan lebih rentan merasa stress jika tidak populer khususnya dimedia sosial berbeda dengan laki-laki yang tidak terlalu peduli dengan sosial medianya dan hanya fokus pada dirinya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh kesimpulan menunjukkan bahwa self management pada mahasiswa tingkat akhir yang kecenderungan FoMO lebih banyak berada pada kategori tinggi. kategori FoMO yang tinggi terdapat self management tinggi dengan persentase 37,92% sedangkan pada self management rendah terdapat persentase 23,37%, kemudian pada kategori FoMO yang rendah terdapat self management tinggi dengan persentase 25,71% sedangkan pada self management rendah terdapat persentase 12,98% maka semakin tinggi FoMO semakin tinggi pula self management yang dimiliki oleh mahasiswa. Artinya mahasiswa dapat mengatur waktu dengan kecenderungan

FoMO nya dan tindakannya seperti menyelesaikan terlebih dahulu tugas akhirnya dari pada membuka gadget walaupun gadgetnya juga berada didekatnya, dengan menggunakan skala prioritas dan memiliki strategi dan dapat mengarahkan perilaku yang baik yang merupakan representasi dari aspek-aspek self management yaitu self monitoring, stimulus control, dan self reward.

Aspek yang tinggi dalam mengatur self management adalah Pemantauan diri (self monitoring) yaitu proses di mana individu mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri sendiri dan interaksi diri dengan situasi lingkungan. Sedangkan dari jenis kelamin ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan, tingkat self management pada laki-laki tergolong lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, karena laki-laki mampu untuk merencanakan, mengorganisasikan, melaksanakan, mengarahkan dan mengendalikan semua aktivitas mereka dalam situasi ingin sekali membuka gadgetnya.

### **Saran**

Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

#### **A. Mahasiswa Tingkat Akhir**

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk mampu mengontrol waktu, menambah wawasan dan mengembangkan pengetahuan terkait mengatur strategi dalam mengatur waktu berdasarkan strategi self management agar menjadi lebih baik lagi dengan cara meningkatkan produktivitas, mengurangi bermain handphone dan lebih fokus pada tugasakhir dengan membuat skala prioritas.

#### **B. Universitas**

Peneliti menyarankan untuk universitas agar menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa dan dapat membuat program serta kebijakan terkait self management.

#### **C. Peneliti Selanjutnya**

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan mengkaji terkait self management untuk penelitian kedepannya agar jadi lebih baik dan melakukan penelitian self management dengan subjek yang lebih luas seperti mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau pada mahasiswa yang bekerja. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji dan mengelola dengan metode penelitian lain seperti metode kualitatif

## Referensi

- Arum, L.S. Zahrani, A. & Duha, N.A. (2023). Karakteristik generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting student research journal*, 2(1). 59-72
- Ayuningtyas, I. (2015). Tingkat Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(4)
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikogi*. Pustaka belajar.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing strategies for helpers*. Brooks/cole publishing company.
- Fadlurohim, I. Husein, A. Yulia, L. Wibowo, H. Raharjo, T.S. (2019). Memahami Perkembangan Anak Gerasai Alfa Diera Industri 4.0. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2). 178-186
- Hidayati, R. (2013). Model bimbingan kelompok dengan teknik stimulus control untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal bimbingan konseling* 2(2).
- Kalisna, M.D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan antara sindrom FoMO (fear of missing out) dengan kepercayaan diri siswa pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 godean sleman tahun ajaran 2019/2020. *Jurnal bimbingan dan konseling*, 5(2). 282-285.
- Kusumaina, K. & Satwika, Y.W. (2023). Hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial dikota Surabaya. *Jurnal penelitian psikologi*, 10(2). 749-764
- Masi, L.M. Lohmay, I. Febriana, Jemadun, F.V. & Radja, J.A.D. (2022). Self Awarenesses Dan Self Management Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4). 5080-5090
- Nurahaju, R. (2020). Gambaran Manajemen Diri Mahasiswa Saat Pandemic Covid-19 ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1)
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Journal Computers in Human Behavior*, 29(4). 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, L.S, Purnama, D.H, & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of Missing Out Dikota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2). 129-147.
- Sianipar, N.A. & Kaloeti, D.V.S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1). 136-143
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.