



HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA PEMAIN DALAM SISTEM *GACHA GAME HONKAI-STAR RAIL*

Chelsea Indriani¹, Sri Tiatri^{2*}

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: sri.tiatri@untar.ac.id

Diterima: 31/3/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri (*self-control*) dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pemain *game Honkai-Star Rail*, khususnya dalam konteks sistem *gacha*. Mekanisme *gacha* dengan hadiah acak dan item terbatas waktu dapat memicu FoMO, yang kemudian menguji kemampuan kontrol diri pemain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan berjumlah 138 responden yang merupakan pemain *Honkai-Star Rail* minimal selama 6 bulan, berusia 18-45 tahun, dan berdomisili di Jabodetabek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner Brief *Self-control Scale* (BSCS) dan *Fear of Missing Out Scale*. Analisis data menggunakan Uji Korelasi Spearman karena variabel FoMO tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan FoMO, dengan koefisien korelasi $r = -.433$ dan nilai signifikansi $p = .00$. Hasil ini mendukung hipotesis yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri pemain, semakin rendah tingkat FoMO yang mereka alami. Analisis data tambahan juga menemukan bahwa hubungan ini tidak dipengaruhi secara signifikan oleh faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, domisili, maupun lama bermain. Penelitian ini mengkonfirmasi peran kontrol diri sebagai faktor pelindung penting terhadap kecemasan FoMO dalam sistem *gacha*.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Fomo, Gacha Game, Honkai-Star Rail*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between *self-control* and *Fear of Missing Out* (FoMO) among players of the online *game Honkai: Star Rail*, specifically within the context of the *gacha* system. The *gacha* mechanism, characterized by random rewards and time-limited items, can trigger FoMO, which subsequently tests the players' *self-control* abilities. This study utilizes a correlational quantitative approach. The participants consisted of 138 respondents who have been *Honkai: Star Rail* players for at least 6 months, are aged 18–45 years and reside in Jabodetabek. The sampling technique employed was purposive sampling. Data was collected online using the Brief *Self-control Scale* (BSCS) and the *Fear of Missing Out Scale*. Data analysis was conducted using the Spearman Correlation Test because the FoMO variable was not normally distributed. The results of the analysis indicated a negative and significant relationship between *self-control* and FoMO, with a correlation coefficient of $r = -.433$ and a significance value of $p = .00$. These results support the hypothesis, indicating that the higher the level of a player's *self-control*, the lower the level of FoMO they experience. Additional data analysis also found that this relationship was not significantly influenced by demographic factors such as age, gender, domicile, or duration of play. This study confirms the role of *self-*



control as an important protective factor against FoMO anxiety within the *gacha* system.

Keywords: *Self-control, Fear of Missing Out, gacha game, Honkai-Star Rail*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi terkini telah membuka jalan bagi pesatnya pertumbuhan dunia *video game*. Saat ini, *video game* sudah menjadi fenomena budaya dan bentuk rekreasi bagi banyak individu, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Hal dapat dilihat dari peningkatan jumlah *gamer* di Indonesia yang pada Januari 2025 lalu dilaporkan telah mencapai kurang lebih 185 juta orang (Tribunnews, 2025). Seiring dengan pertumbuhan yang pesat ini, muncul model bisnis baru dalam *game* yaitu *microtransaction*. *Microtransaction* adalah pembelian konten digital dalam *game* yang biasanya dibeli dengan harga yang cenderung rendah (Gibson et al., 2023). Salah satu bentuk *microtransaction* yang sedang populer adalah *loot box* atau yang dikenal dengan *gacha* (Gibson et al., 2022). *Loot box* merupakan objek virtual dalam *video game* yang menawarkan hadiah atau *item acak* (González-Cabrera et al., 2022). Tawaran yang diberikan berupa keuntungan *in-game* yang didapatkan dengan *item* atau uang asli (González-Cabrera et al., 2022).

Pertumbuhan tren dan minat individu dalam *gacha* diperkuat dengan laporan dari Hybrid.co.id pada Maret 2021. Laporan tersebut memprediksi di tahun 2025, pendapat *game* dari *gacha* mencapai Rp 287 triliun (sekitar \$19,5 miliar USD). Dalam konteks *game online*, *Honkai-Star Rail* yang dikembangkan oleh miHoYo (sekarang HoYoverse) mengadopsi model bisnis *free-to-play*. Namun tetap mengandalkan sistem *gacha* sebagai sumber pendapatan utamanya. Kepopuleran *game Honkai-Star Rail* tercermin dari estimasi pendapatan globalnya. Diketahui pada bulan Juni tahun 2025, *game* ini mencapai sekitar \$7 juta (Sensor Tower, n.d.). Sistem *gacha* ini dirancang untuk mendorong pemain mengeluarkan uang sungguhan demi mendapatkan karakter atau *item* langka (Dharma, 2025). Dorongan ini menimbulkan kekhawatiran serius terkait dampaknya terhadap pemain, terutama dalam hal perilaku konsumtif dan kesehatan mental (Dharma, 2025). Pendapatan yang tinggi ini juga didorong oleh desain konten *end-game* yang secara berkala menuntut pemain untuk memperbarui kekuatan akun mereka. Melalui *Self Determination Theory*, dinamika ini menciptakan tekanan pada aspek kompetensi dan otonomi, yang membuat pemain merasa terjebak dalam siklus pengeluaran impulsif demi menjaga posisi mereka di dalam komunitas.

Kehadiran *end-game content* yang memiliki tingkat kesulitan tinggi secara periodik menjadi instrumen utama dalam menguji kebutuhan kompetensi (*competence*) pemain (Dharma, 2025). Dalam SDT, individu memiliki dorongan untuk merasa efektif dan mampu mengatasi tantangan yang sulit. Namun, dalam *game gacha*, pemenuhan rasa kompeten ini sering kali difokuskan pada kepemilikan karakter atau *Light Cone* tertentu yang sedang "meta". Ketika pemain gagal meraih skor maksimal atau *full star* dalam konten tersebut, mereka akan mempertanyakan kompetensi mereka. Mereka akan mulai mempertanyakan kemampuan mereka dalam mengatur strategi dan merasa tidak memadai tanpa dukungan unit terbaru (Giselle, komunikasi personal, 19 Desember, 2025).

Pengalaman mereka tersebut menciptakan celah bagi *Fear of Missing Out* untuk masuk dalam kontrol diri pemain. Kegagalan dalam menyelesaikan tantangan *end-game* memicu kecemasan bahwa akun mereka telah tertinggal dari teman mereka (Jenna, komunikasi personal, 20 Desember 2025). Tekanan untuk memenuhi kebutuhan akan kompetensi ini mendorong pikiran irasional bahwa satu-satunya cara untuk kembali merasa tidak tertinggal adalah dengan melakukan *gacha* pada *banner* yang sedang berlangsung (Giselle, komunikasi



personal, 19 Desember, 2025). Di titik ini, motivasi pemain bergeser dari motivasi intrinsik yaitu dari kesenangan murni dalam memecahkan strategi menjadi motivasi ekstrinsik yang didorong oleh rasa takut akan kegagalan dan ketidakmampuan (Jenna, komunikasi personal, 20 Desember, 2025).

Kebutuhan akan otonomi (*autonomy*) juga turut terancam ketika pemain menghadapi konten *end-game* yang dirancang secara spesifik untuk menguntungkan karakter baru. Pemain sering kali merasa tidak lagi memiliki kebebasan penuh untuk menentukan pilihan tim atau gaya bermain mereka sendiri jika ingin mencapai hasil optimal (V. Calista, komunikasi personal, 19 Desember, 2025). Perasaan "terpaksa" mengikuti arus *meta* demi mendapatkan *reward* terbatas (seperti *Stellar Jades*) merusak kontrol diri. Hilangnya otonomi ini membuat pemain lebih rentan terhadap perilaku impulsif, karena mereka merasa tidak lagi memegang kendali atas progres akun mereka kecuali mereka mengikuti mekanisme *gacha* yang tersedia (V. Calista, komunikasi personal, 19 Desember, 2025).

Selain itu, konten *end-game* memperparah dinamika keterhubungan (*relatedness*) dalam komunitas digital. Di platform media sosial, keberhasilan menyelesaikan konten tersulit dengan jumlah *cycle* yang sedikit menjadi simbol status dan validasi sosial (Jenna, komunikasi personal, 20 Desember, 2025). Ketika pemain melihat anggota komunitas lain mengunggah bukti keberhasilan mereka, muncul tekanan sosial yang kuat untuk melakukan hal yang sama agar tetap merasa diterima dalam kelompok. Dalam kerangka SDT, kebutuhan untuk merasa terhubung ini disalahgunakan oleh rasa takut dikucilkan secara sosial. Pemain merasa bahwa tanpa karakter yang mampu menaklukkan *end-game*, mereka akan kehilangan topik pembicaraan atau pengakuan dari rekan sesama komunitas (Giselle, komunikasi personal, 19 Desember, 2025).

Tantangan antara fitur *end-game* dan sistem *gacha* yang terbatas (*limited time banner*) menciptakan kondisi yang dapat mempengaruhi kebutuhan dasar manusia akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. FoMO yang timbul dari konten ini bukan sekadar ketakutan akan kehilangan karakter secara visual, melainkan ketakutan akan kehilangan rasa berdaya dan diakui di dalam lingkungan *game* tersebut (V. Calista, komunikasi personal, 19 Desember, 2025). Tekanan yang menumpuk dari ketiga aspek SDT ini pada akhirnya meruntuhkan pertahanan kontrol diri, membuat pengeluaran uang tunai secara impulsif tampak seperti solusi logis untuk perasaan mereka.

Dorongan FoMO ini secara langsung menantang kemampuan kontrol diri (*self-control*) pemain. Kontrol diri memiliki artian sebagai kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka untuk mencapai tujuan jangka panjang. Kontrol diri dalam konteks *gacha* berfokus pada kemampuan pemain untuk mengendalikan dirinya. Kemampuan ini berfokus pada upaya mereka untuk membeli item secara impulsif (Quaglieri et al., 2024). Khususnya pada hasil yang tidak pasti atau "*near-misses*" yang dapat memicu pembelian lebih lanjut (Quaglieri et al., 2024). Studi menunjukkan kontrol diri yang rendah meningkatkan keterlibatan dalam pelaksanaan *gacha* (Villalba-García et al., 2025). Pemain mungkin merasa tekanan untuk terus melakukan *gacha* demi mendapatkan konten yang ramai dibicarakan dalam forum. Faktor ini menguatkan perilaku pemain untuk terus melakukan *gacha* (Zhang, 2024).

Selain itu, pentingnya variabel kontrol diri juga dikaji dalam konteks *Fear of Missing Out*. Kaitan antara kedua variabel tersebut dapat dilihat dari penelitian-penelitian terdahulu yang secara konsisten menemukan hubungan yang bersifat negatif (Pattinama & Kristinawati, 2024; Servidio, 2021; Al Mufarida & Santosa, 2024; Ameliasatri et al., 2024; Sinaulan et al., 2025; Ghaniyyah et al., 2025). Hubungan ini dapat diartikan sebagai semakin tinggi tingkat



kontrol diri seseorang, semakin rendah pula tingkat FoMO yang dialaminya. Selanjutnya, hubungan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* menggambarkan bahwa kontrol diri yang kuat dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan individu untuk mengurangi risiko mereka mengalami FoMO. Berdasarkan temuan Servidio (2021), kontrol diri dan FoMO memiliki korelasi yang signifikan dan negatif. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa FoMO bukanlah variabel yang berdiri sendiri. FoMO merupakan sebuah mekanisme yang memperburuk dampak dari kontrol diri individu yang rendah (Servidio, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Pattinama & Kristinawati (2024) serta Al Mufarida & Santosa (2024) memiliki fokus yang serupa yaitu pada hubungan antara kontrol diri dan FoMO di kalangan remaja pengguna aktif media sosial *TikTok*. Keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan menemukan hubungan negatif dan signifikan. Pattinama dan Kristinawati (2024) menemukan koefisien korelasi sebesar -0.380 dengan $p=0.000$ ($p<0.01$). Sementara itu, Al Mufarida dan Santosa (2024) melaporkan koefisien korelasi yang sedikit lebih kuat, yaitu $r=-0.433$ dengan nilai signifikansi yang sama, $p=0.000$. Kedua hasil ini, yang menunjukkan korelasi antara kedua variabel. Secara konsisten menegaskan bahwa remaja yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik memiliki kemungkinan mengalami kecemasan lebih rendah saat ketinggalan tren atau informasi di *TikTok*.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Amelisastri et al. (2024) dan Sinaulan et al. (2025) memberikan variasi yang menarik dalam metodologi dan cakupan. Amelisastri et al. (2024) menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional pada mahasiswa. Berdasarkan hasil, ditemukan bahwa kontrol diri menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO. Tingkat signifikansi ini didukung oleh nilai $p=0.004$ ($p<0.05$). Di sisi lain, Sinaulan et al. (2025) menggunakan metode studi literatur, menganalisis berbagai sumber pustaka. Dalam analisisnya, Sinaulan et al., (2025) menemukan bahwa secara kualitatif individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kemungkinan mengalami FoMO lebih tinggi. Meskipun demikian, penelitian terdahulu yang membahas terkait kontrol diri dengan FoMO terbagi dalam berbagai variasi konteks dan metodologi. Selain itu, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana kontrol diri mempengaruhi FoMO dalam konteks sistem *gacha*. Mengingat *game* ini sangat populer di kalangan pemain *game online*, yang dikenal aktif di media sosial dan rentan terhadap FoMO, penelitian ini menjadi sangat penting untuk memahami perilaku mereka secara komprehensif.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode korelasi (*correlation*) sebagai pendekatan untuk mengidentifikasi hubungan antara kontrol diri dan FoMO pada pemain *gacha game Honkai-Star Rail*. Selain itu, metode korelasi ini memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan sifat hubungan dari kedua variabel tersebut (Gravetter & Forzano, 2019). Dengan demikian, fokus penelitian ini bukan hanya pada ada atau tidaknya hubungan, melainkan juga pada arah dan kekuatan hubungan tersebut. Pemilihan metode ini relevan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai keadaan psikologis pemain dalam menghadapi sistem *gacha game*. Terutama yang seringkali memicu perilaku impulsif dan kebutuhan terhadap pengendalian diri yang kuat.

Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu metode pengambilan sampel non-acak yang proses pemilihannya dilakukan secara sengaja. (Creswell & Poth, 2017 dalam Ahmad & Wilkins, 2025). Pengambilan sampel ini didasarkan pada kriteria yang telah ditentukan dan sesuai



dengan maksud penelitian. Kriteria partisipan yang peneliti tentukan antara lain: (a) pernah atau sudah bermain *game Honkai-Star Rail* minimal selama 6 bulan, (b) berdomisili di Jabodetabek, (c) berusia 18-45 tahun, dan (d) bergender laki-laki atau perempuan. Peneliti menentukan 6 bulan sebagai batas kriteria karena dalam durasi tersebut, individu sudah memiliki keterlibatan, keterikatan dan pola perilaku yang sudah terbentuk. Hal tersebut ditujukan agar dapat memberikan informasi yang kaya dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti (Creswell & Poth, 2017 dalam Ahmad & Wilkins, 2025).

Selain itu, pemilihan rentang usia 18-45 tahun didasarkan pada karakteristik dewasa awal hingga madya. Secara kognitif individu seharusnya sudah memiliki kematangan dalam kontrol diri, namun secara finansial memiliki akses mandiri untuk melakukan transaksi *in-game*. Pada rentang usia ini, individu juga berada dalam fase produktif yang sangat aktif menggunakan media sosial (Dharma, 2025). Hal ini menyebabkan keterkaitan antara ambisi pribadi (kompetensi) dan tekanan kelompok (keterhubungan) menjadi lebih relevan untuk diteliti.

Pendekatan ini dipilih karena peneliti memiliki kriteria spesifik mengenai karakteristik partisipan yang relevan. Penentuan ini dimaksudkan untuk menguji hubungan antara variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan pemain *Honkai-Star Rail* dalam sistem *gacha*. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner kepada komunitas pemain *Honkai-Star Rail* di platform media sosial atau forum daring yang relevan. Sebelum pengisian kuesioner, partisipan diberikan informasi lengkap mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak untuk menarik diri kapan saja. Data telah dikumpulkan secara daring menggunakan Google Forms pada periode 7 October hingga 3 November dan mendapatkan partisipan sebanyak 138 orang.

Untuk mengukur kontrol diri responden, peneliti menggunakan *Brief Self-control Scale* (BBSC). Alat ukur ini terdiri dari 13 butir item yang 9 diantaranya merupakan butir negatif. Alat ukur ini menggunakan skala likert 5 poin yang bersifat unidimensional. Untuk mengetahui konsistensi instrumen, peneliti melakukan uji reliabilitas dan menemukan hasil Alpha Cronbach sebesar .76 ($>.60$). Sementara itu, menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) yang ditemukan oleh Przybylski et al. (2013). Skala ini menggunakan skala likert 5 poin dan bersifat unidimensional. Terdapat 10 butir bersifat positif pada kuesioner pengukuran *Fear of Missing Out*. Dilakukan juga uji reliabilitas pada FoMOS dan didapatkan hasil Alpha Cronbach sebesar .89. Karena kedua alat ukur berada diatas batas minimum (.60), maka dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen adalah reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tabel 1 analisis deskriptif terhadap 138 responden, skor kontrol diri menunjukkan rentang skor minimal 1 hingga maksimal 5. Selain itu variabel kontrol diri juga mendapatkan rerata (Mean) sebesar 2.63 dan dikategorikan sebagai sedang. Selain itu, standar deviasi (SD) yang diperoleh adalah sebesar .95. Hal tersebut menunjukkan bahwa respons yang didapatkan lebih bervariasi. Artinya, terdapat keragaman respon yang lebih besar dalam tingkat kontrol diri responden. Sedangkan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), ditemukan rentang skor minimal 1 hingga maksimum 4.51. Rerata dari *Fear of Missing Out* adalah 3.08 dan dikategorikan sedang. FoMO mendapatkan dengan standar deviasi sebesar .57. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden memberikan jawaban yang seragam terhadap FoMO.



Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	MIN	MAX	Rerata	Std.Deviasi
Kontrol Diri	138	1	5	2.63	.95
<i>Fear of Missing Out</i>	138	1	4.51	3.08	.57

Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti menggunakan uji linearitas pada tabel 2 dengan menggunakan Test for Linearity pada program SPSS, diperoleh nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar .735. Melihat nilai signifikansi tersebut lebih besar dari .05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel FoMO dan variabel Kontrol Diri. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas sebagai syarat dalam analisis korelasi telah terpenuhi, sehingga model linear dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan kedua variabel tersebut

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Indikator	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri	<i>Linearity</i>	.000	Signifikan
<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	.735	Linear

Untuk memperkuat, dilakukan pula uji asumsi yaitu Kolmogorov-Smirnov ($p \leq .05$). Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2, diketahui data variabel kontrol diri berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi nya .062. Akan tetapi, variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak berdistribusi normal ($p = .004$) karena nilai signifikansi nya $\leq .05$. Merujuk hasil uji asumsi pada tabel 2, penelitian ini dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman untuk menganalisis hubungan antar variabel.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi

Variabel	Nilai Sig. (2-tailed)	Distribusi
Kontrol Diri	.062	Normal
<i>Fear of Missing Out</i>	.004	Tidak Normal

Selanjutnya, dilakukan pengujian korelasi *Spearman* dan ditemukan korelasi pada tabel 3 sebesar -.433 dengan nilai signifikansi $p = .00$. Karena nilai signifikansi berada di bawah batas ($p < .05$), maka hubungan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Selain itu, kedua variabel memiliki arah koefisien korelasi yang negatif ($r = -.433$). Hal ini mendukung hipotesis penelitian, yang berarti semakin tinggi level kontrol diri, semakin rendah juga tingkat FoMO yang dialami oleh individu dan begitu pula sebaliknya.

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis data tambahan dari data demografi responden. Peneliti melakukan analisis data tambahan untuk mengetahui faktor demografi yang memengaruhi tingkat kontrol diri dan FoMO yang dialami oleh pemain. Pengujian dilakukan menggunakan metode Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel kontrol diri dan FoMO secara bersamaan ditinjau dari kelompok demografi responden. Hasil analisis konsisten menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata kontrol diri maupun FoMO ketika ditinjau berdasarkan seluruh faktor demografi yang diuji. Karena seluruh nilai *p-value* berada di atas .05, dapat disimpulkan bahwa usia, jenis kelamin, domisili, dan durasi bermain tidak memengaruhi tingkat FoMO maupun kontrol diri pemain secara signifikan. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa peran kontrol diri sebagai prediktor FoMO dalam konteks sistem *gacha* bersifat universal dan tidak terbatas pada kelompok demografi tertentu. Rincian hasil uji beda ini disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Beda



Demografi	Indikator Utama	Sig.	Kesimpulan
Usia		.125	Tidak Signifikan
Jenis Kelamin	<i>Wilks' Lambda</i>	.262	Tidak Signifikan
Domisili		.842	Tidak Signifikan
Lama Bermain <i>Game</i>		.267	Tidak Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji korelasi, ditemukan hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan FoMO. Hal tersebut mengkonfirmasi peran kontrol diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan FoMO dalam sistem *gacha*. Koefisien korelasi yang didapatkan memiliki kekuatan yang tergolong sedang. Kekuatan korelasi tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu prediktor yang penting untuk FoMO bekerja dalam keadaan pemain *game*. Hal tersebut, sejalan dengan penelitian terdahulu yang juga menemukan hubungan negatif antara kedua variabel ini (Servidio, 2021). Pemain yang memiliki kontrol diri yang kuat mampu mengambil keputusan secara mandiri tanpa mudah goyah oleh tekanan dari luar (Cobb-Clark et al., 2021). Kemampuan tersebut membuat mereka lebih konsisten dalam menjaga batasan diri, sehingga tidak mudah terjebak dalam dorongan untuk terus-menerus memantau pencapaian orang lain di komunitas *game*. Kemampuan inilah yang menjadi kunci untuk mengatasi rasa takut tertinggal yang menjadi inti dari FoMO (Cobb-Clark et al., 2021).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mufarida dan Santosa (2024). Individu dengan FoMO yang kuat dapat menekan dan melemahkan mekanisme kontrol diri (Mufarida & Santosa, 2024). Kecemasan yang muncul karena takut kehilangan kesempatan unik (*limited-time offer*) menciptakan dorongan internal yang mendesak. Dorongan tersebut akan mengesampingkan rasionalitas, dan mendorong pemain untuk melampaui batas finansial atau waktu yang telah mereka tetapkan. Hal ini sejalan dengan konsep *ego depletion*. Tekanan yang besar dari FoMO menguras sumber daya kontrol diri yang terbatas (Baumeister et al., 2024). Oleh karena itu, hubungan ini dapat dipahami sebagai sebuah siklus yaitu kontrol diri yang rendah membuat pemain rentan terhadap FoMO. Begitu pula sebaliknya yaitu FoMO yang tinggi akan semakin menguras kemampuan kontrol diri pemain.

Berdasarkan hasil uji analisis data tambahan dengan *Kruskal-Wallis* terhadap variabel kontrol diri dan FoMO berdasarkan usia, ditemukan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Barry dan Wong dalam Xu et al. (2024) bahwa FoMO dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi godaan sistem *gacha* tidak dipengaruhi dengan bertambahnya usia. Selanjutnya, hasil analisis berdasarkan jenis juga menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kontrol diri maupun FoMO. Hasil ini sesuai dengan temuan Takacs dan Seregely (2024). Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa perbedaan gender tidak mempengaruhi kontrol diri dan juga FoMO. Artinya, baik pemain laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama dalam mengalami FoMO. Terutama ketika dihadapkan pada pemicu yang kuat seperti *item langka* dan *limited-time banner* dalam sistem *gacha*

Demikian pula faktor domisili dan lama bermain *game*. Kedua data demografi tersebut tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap variabel kontrol diri dan FoMO. Ketiadaan perbedaan berdasarkan domisili ini berbeda dengan temuan Simbolon (2025). Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara domisili dengan tingkat FoMO seseorang. Sementara itu, ketiadaan perbedaan ini menunjukkan bahwa lama



keterlibatan pemain tidak membuat individu memiliki tingkat FoMO dan kemampuan mengontrol diri yang cenderung lebih stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lama individu bermain dapat memengaruhi tingkat kontrol diri dengan FoMO mereka.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Pertama, penelitian ini memiliki ketidakseimbangan pada data demografi, terutama pada jenis kelamin. Jenis kelamin laki-laki serta kelompok usia dewasa awal yang berada di sekitar usia 18-24 tahun merupakan mayoritas partisipan. Ketidakseimbangan ini berpotensi memberikan kemungkinan akan bias. Selain itu, penelitian ini berfokus pada sampel pemain *Honkai-Star Rail* spesifik di Jabodetabek, yang membatasi generalisasi temuan untuk populasi *gamer* di luar wilayah tersebut atau untuk *gacha game* lainnya. Terakhir, penggunaan kuesioner daring (*Google Forms*) sebagai metode pengumpulan data rentan terhadap *self-report bias*. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses dan kendala geografis dalam menjangkau subjek penelitian secara langsung (Leino et al., 2024; Pramukti et al., 2023; Su, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi non-parametrik Spearman, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan variabel FoMO. Hasil ini mengkonfirmasi hipotesis penelitian, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh seorang pemain, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialaminya dalam menghadapi sistem *gacha game Honkai-Star Rail*, begitu pula sebaliknya. Selain itu, analisis data tambahan juga menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan dalam tingkat kontrol diri maupun FoMO yang ditinjau berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, dan lama bermain partisipan penelitian. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa masukan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian-penelitian berikutnya dapat memperluas fokus ke *game* lain yang menggunakan mekanisme *gacha* serupa. Hal tersebut penting dilakukan untuk menguji kembali hasil korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel bersifat universal atau hanya spesifik pada pemain *Honkai-Star Rail*. Selain itu, mengingat adanya ketidakseimbangan data demografi penelitian ini terutama pada jenis kelamin, penelitian selanjutnya dapat mencoba untuk mendapatkan sampel yang lebih representatif dan seimbang. Tujuannya adalah untuk memverifikasi ulang temuan bahwa jenis kelamin tidak memengaruhi tingkat kontrol diri dan FoMO, serta untuk memastikan bahwa hubungan yang ditemukan tidak bias oleh dominasi satu gender saja.

Selain itu, peneliti juga memiliki beberapa saran bagi para pemain, orang tua dan masyarakat serta pengembang *game*. Bagi pemain, peneliti menyarankan agar para pemain *Honkai-Star Rail* meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri sebagai mekanisme perlindungan diri (*self-protection mechanism*) terhadap risiko FoMO. Jika pemain dapat menahan diri terhadap dorongan untuk mengeluarkan uang demi item limited, pengeluaran impulsif dapat dicegah. Sebagai contoh, pemain dapat menetapkan batas yang jelas dalam anggaran finansial dan waktu bermain. Selanjutnya, penelitian ini menemukan temuan penting bahwa kerentanan FoMO dan kebutuhan akan kontrol diri merupakan masalah universal. Artinya, masalah tersebut tidak terbatas pada kelompok usia, domisili, lama bermain atau jenis kelamin tertentu. Oleh karena itu, disarankan bagi orang tua dan masyarakat luas untuk mulai terbuka terhadap kontrol diri dan FoMO yang akan mengakibatkan masalah pengeluaran. Dengan meningkatkan kesadaran mengenai peran kontrol diri sebagai faktor pelindung



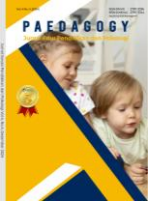
terhadap FoMO, masyarakat diharapkan dapat mendorong pengambilan keputusan yang lebih bijak dan mendukung perilaku bermain *game* yang sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Wilkins, S. (2025). Purposive sampling in qualitative research: A framework for the entire journey. *Quality & Quantity*, 59(2), 1461–1479. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-02022-5>
- Al Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan antara self control dengan fear of missing out (fomo) pada generasi Z pengguna media sosial Tiktok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(2), 201–212. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>
- Amelisastri, W., Yandri, H., & Kholidin, F. I. (2024). Fear of missing out (FOMO): Exploring its relationship with self-control and self-regulation in college students. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(2), 122–132. <https://doi.org/10.17977/um059v4i12024p122-132>
- Baumeister, R. F., André, N., Southwick, D. A., & Tice, D. M. (2024). Self-control and limited willpower: Current status of ego depletion theory and research. *Current Opinion in Psychology*, 60, Article 101882. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2024.101882>
- Cobb-Clark, D. A., Dahmann, S. C., Kamhöfer, D. A., & Schildberg-Hörisch, H. (2022). The predictive power of self-control for life outcomes. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 197, 725–744. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2022.02.028>
- Dharma, R. A. (2025). Fear of missing out dan repurchase decisions dalam gacha games: Perspektif Indonesia. *Journal of Syntax Literate*, 10(6).
- Ghaniyyah, B. N. D., Riany, Y. E., & Krisnatuti, D. (2025). The impact of father parenting style on youth purpose: Role of self-control and fear of missing out. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v8i1.11192>
- Gibson, E., Griffiths, M. D., Calado, F., & Harris, A. (2022). The relationship between videogame micro-transactions and problem gaming and gambling: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 131, Article 107219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107219>
- Gibson, E., Griffiths, M. D., Calado, F., & Harris, A. (2023). Videogame player experiences with micro-transactions: An interpretative phenomenological analysis. *Computers in Human Behavior*, 145, Article 107766. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107766>
- González-Cabrera, J., Basterra-González, A., Montiel, I., Calvete, E., Pontes, H. M., & Machimbarrena, J. M. (2022). Loot boxes in Spanish adolescents and young adults: Relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder. *Computers in Human Behavior*, 126, Article 107012. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107012>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2019). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Leino, T., Finserås, T. R., Skogen, J. C., Pallesen, S., Kristensen, J. H., Mentzoni, R. A., & Sivertsen, B. (2024). Examining the relationship between non-suicidal self-harm and suicidality within the past 12-months and gaming problems in Norwegian full-time students. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05694->



- Li, L., Niu, Z., Griffiths, M. D., & Mei, S. (2021). Network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 124, Article 107086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- Pattinama, L. M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial TikTok. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(7), 4123–4132.
- Pramukti, I., Nurmala, I., Nadhiroh, S. R., Tung, S. E. H., Gan, W. Y., Siaw, Y.-L., Yang, Y., Griffiths, M. D., Lin, C., & Pakpour, A. H. (2023). Problematic use of internet among Indonesia university students: Psychometric evaluation of Bergen social media addiction scale and internet gaming disorder scale-short form. *Psychiatry Investigation*, 20(12), 1103. <https://doi.org/10.30773/pi.2022.0304>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quaglieri, A., Pizzo, A., Cricenti, C., Tagliaferri, G., Frisari, F. V., Burrari, J., Mari, E., Lausi, G., Giannini, A. M., & Zivi, P. (2024). Gambling and virtual reality: Unraveling the illusion of near-misses effect. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1322631. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1322631>
- Sensor Tower. (n.d.). *Honkai: Star Rail*. <https://app.sensortower.com/overview/1599719154?country=GB>
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Simbolon, Y. I. (2025). Hubungan antara kepuasan hidup dengan fear of missing out (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial di Jakarta. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 15(1), 171–180. <https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/liberosis/article/view/4409>
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Tarigan, S. C. B., Sasaka, M., & Angin, D. S. B. P. (2025). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FoMO) pada penggunaan media sosial: Sebuah studi literatur: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5585–5590. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>
- Su, N. N. (2021). Single and multiplayer video gamers: Looking at their experiences and psychosocial well-being during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Psychological Studies*, 13(4), 51. <https://doi.org/10.5539/ijps.v13n4p51>
- Sutriyanto, E. (2025, January 23). *Jumlah gamers Indonesia kini tembus 185 juta orang*. Tribunnews. <https://www.tribunnews.com/techno/2025/01/23/jumlahgamers-indonesia-kini-tembus-185-juta-orang>
- Villalba-García, C., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Czakó, A. (2025). The relationship between loot box buying, gambling, internet gaming, and mental health: Investigating the moderating effect of impulsivity, depression, anxiety, and stress. *Computers in Human Behavior*, 166, Article 10857. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.10857>
- Xu, Y., Chen, Q., & Tian, Y. (2024). The impact of problematic social media use on inhibitory



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 2, April-Juni 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Jurnal P4I

control and the role of fear of missing out: Evidence from event-related potentials. *Psychology Research and Behavior Management*, 117–128.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S441858>

Zhang, J. (2024). *Catching the unlikely gambler: How and why gacha games appeal to conscientious consumers* (Master's thesis). Lingnan University, Hong Kong.

<https://commons.ln.edu.hk/otd/234/>

