

Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nurul Tiara¹, Rijal Abdillah^{2*}

^{1,2}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Harsono RM No.67, Ragunan, Pasar Minggu, Kota Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia 12550

*Email: rijal.abdillah@dsn.ubharajaya.ac.id¹, nurul.tiara19@mhs.ubharajaya.ac.id²

Abstract

As a social network user, when something is trending, someone definitely wants to follow and doesn't want to be left behind by existing trends, including students. The fear of missing out is an indication of Fear of Missing Out (FoMO). There are several factors that influence the presence of Fear of Missing Out (FoMO), one of which is self-regulation. This study aims to determine the effect of self-regulation on Fear of Missing Out (FoMO) at University of Bhayangkara Jakarta Raya. The method used in this study is a quantitative method and uses a cluster sampling technique. The research instrument used the self-regulation scale and the Fear of Missing Out (FoMO) scale. The results of a simple linear regression test show that the regression coefficient is 0.246 and the coefficient of determination (R Square) is 0.096 with a significance of 0.002 ($p < 0.5$) which indicates the effective contribution of the two variables is 9.6% and the rest is influenced by variables or other factors not examined in this study. The coefficient value shows a positive value, so it can be interpreted that self-regulation has a positive effect on Fear of Missing Out (FoMO). As for suggestions for further research in order to be able to expand the respondent's research further and use other factors that affect Fear of Missing Out (FoMO) besides Self-Regulation, so that research on Fear of Missing Out (FoMO) can develop

Keywords : Fear of Missing Out (FoMO), Self-Regulation, Students

Abstrak

Sebagai pengguna jejaring sosial, ketika ada sesuatu yang sedang trending, seseorang pasti ingin mengikuti dan tidak ingin ketinggalan trend yang ada termasuk mahasiswa. Rasa takut ketinggalan merupakan indikasi *Fear of Missing Out (FoMO)*. Terdapat beberapa faktor yang menjadi pengaruh adanya *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu salah satunya adalah regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan menggunakan teknik cluster sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa koefisien regresi sebesar 0,246 dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,096 dengan signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,5$) yang menunjukkan sumbangan efektif kedua variabel yaitu sebesar 9,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada nilai koefisien tersebut menunjukkan nilai positif, sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat memperluas lagi responden penelitian serta menggunakan faktor lain yang memengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* selain regulasi diri, sehingga penelitian mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat berkembang.

Kata kunci : *Fear of Missing Out, Regulasi Diri, Mahasiswa.*

Article Info

Received date: 15 January 2024

Revised date: 20 Januari 2024

Accepted date: 10 February 2024

PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* semakin disadari dengan berkembangnya jejaring sosial. Arus informasi di jejaring sosial membuat banyak orang berebut untuk mengikuti. Orang-orang secara tidak sengaja kecanduan dan takut ketinggalan tren di media sosial, seperti trend nonton konser Coldplay saat ini. Contoh nyata tersebut terjadi pada mahasiswa yang berbondong-bondong untuk menonton konser dengan biaya yang cukup mahal hanya karena kebutuhan konten sosial media dan butuh pengakuan dari publik. Banyak penyebab *Fear of Missing Out (FoMO)*, salah satunya adalah penggunaan *gadget* dan konsumsi media yang berlebihan. Sesuai dengan sebabnya, *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah ketakutan akan tertinggal dan seringkali ketakutan ini mengacu pada tren yang tengah berkembang (Bfi.co.id 2022).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan cemas dan takut ketika merasa tertinggal atau ketika melihat teman mengalami hal yang lebih menyenangkan daripada yang dialami (Putri, Purnama, and Idi 2019) *Fear of Missing Out (FoMO)* sendiri ditandai dengan perasaan tidak nyaman atau kecemasan konstan karena merasa diri kehilangan sesuatu, perasaan gelisah terkait dengan kehilangan apa yang dilakukan orang lain, apa yang diketahui orang lain, atau bahkan apa yang dimiliki orang lain jika dibandingkan dengan diri mereka sendiri (Christy 2022).

Merujuk pada pernyataan tersebut, fenomena FoMO misalnya ditemukan dalam konteks pembelian tiket konser *Coldplay*, orang-orang mungkin ikut membeli tiket konser *Coldplay* meskipun bukan fansnya karena mereka ingin terlibat dalam pengalaman yang sedang tren dan ingin merasakan rasa kebersamaan dengan orang lain yang juga berpartisipasi dalam hal yang sama. Pada setiap orang *Fear of Missing Out (FoMo)* ditunjukkan dengan tanda-tanda yang beragam. Beberapa di antaranya adalah gelisah, kecemasan berlebihan, kekhawatiran berlebihan, perasaan rendah diri serta depresi ketika tidak dapat mengikuti tren yang ada (Detikhealth.com).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah mereka yang menggunakan media sosial secara berlebihan, misalnya sesaat setelah bangun tidur, saat makan, bahkan saat berkendara (Przybylski et al. 2013). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan jenis kekhawatiran yang muncul ketika seseorang menggunakan media sosial. Kekhawatiran ini akan muncul jika individu tidak dapat membuka atau menggunakan media sosial sehingga individu tidak mengetahui informasi terbaru dan juga tidak dapat melihat aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di media sosial (Sianipar and Kaloeti 2019).

Mendukung hasil penelitian di atas, fenomena menarik yang berkaitan dengan *FoMO* yaitu, pada tanggal 11 Maret 2023 saat salah satu girl band asal Korea Selatan, *Blackpink*, menggelar konser di Jakarta. Salah satu selebgram RV menjadi sorotan di tengah kehadiran girl band tersebut. RV dituding mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* ketika menyaksikan konser *Blackpink* di Jakarta. Netizen berbondong-bondong menyerang RV karena ia sebelumnya tidak pernah mempublikasikan kesukaannya pada *Blackpink*. Kata *Fear of Missing Out (FoMO)* yang kemudian dilontarkan ini menjadi menarik untuk dibahas. Pasalnya, *Fear of Missing Out (FoMO)* tidak hanya berkaitan dengan RV. Antusiasme fans saat melakukan *ticket war* atau rebutan tiket *Blackpink* juga bisa dikategorikan sebagai *FoMO* (MediaIndonesia, 2023). Hal ini dibuktikan dengan penjualan tiket di hari pertama habis hanya dalam waktu kurang dari 15 menit. Sementara untuk penjualan hari kedua, juga menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda tak sampai 30 menit tiket habis terjual (Hotdetik, 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, sebagai pengguna jejaring sosial, ketika ada sesuatu yang sedang trending, seseorang pasti ingin mengikuti trend tersebut dan tidak ingin ketinggalan trend tersebut, seperti trend nonton konser *Coldplay* dan konser *Blackpink* beberapa waktu lalu. Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell (2013) *Fear of Missing Out (FoMO)* pada dasarnya adalah ketakutan dan kecemasan seseorang yang merasa akan ada peristiwa menarik dan menyenangkan yang terjadi di suatu tempat, menyebabkan orang tersebut mengembangkan keinginan kompulsif untuk berada di sana dan mengalami hal-hal tersebut. *Fear of Missing Out (FoMO)* tidak termotivasi oleh apa yang akan dia dapatkan, tetapi oleh apa yang mungkin dia lewatkan dari lingkungannya (Carolina and Mahestu 2020).

Untuk memperkuat fenomena tersebut, peneliti telah melakukan survei melalui penyebaran kuesioner online (*google form*) kepada 20 mahasiswa pengguna media sosial. Hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa yang selalu mengecek sosial media setiap saat menunjukkan hasil sebanyak 18 orang (90%). Mahasiswa yang merasa takut ketinggalan informasi terbaru yang ada di media sosial menunjukkan hasil sebanyak 15 orang (75%). Terdapat mahasiswa yang merasa gelisah saat tidak membuka media sosial menunjukkan hasil sebanyak 15 orang (75%). Sebanyak 14 orang (70%) mahasiswa merasa cemas ketika tidak membuka media sosial. Sebanyak 13 orang (65%) mahasiswa merasa cemas ketika ketinggalan tren atau tidak bisa mengikuti tren yang ada contohnya adalah trend menonton konser musik saat ini.

Survei tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019) yang menunjukkan bahwa regulasi diri berkorelasi dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yusra dan Napitupulu (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa. Sejalan dengan hasil survei peneliti yang dilakukan pada 20 mahasiswa, yang menunjukkan hasil sebanyak 3 mahasiswa (15%)

tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidup, terdapat 13 mahasiswa (65%) yang selalu memikirkan apa yang akan dilakukan. Mahasiswa melakukan sesuatu semata-mata berdasarkan keinginan sendiri menunjukkan hasil sebanyak 15 orang (75%). Mahasiswa melakukan kegiatan “mengalir” begitu saja tanpa tujuan menunjukkan hasil sebanyak 12 orang (60%). Mahasiswa dapat mempertimbangkan prioritas dalam kegiatan yang dilakukan menunjukkan hasil 8 orang (40%), dan sebanyak 16 mahasiswa (80%) melakukan sesuatu hanya sesuai mood saja.

Pada individu yang terdeteksi mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* akan senantiasa merasakan sensasi kesenangan dan memunculkan rasa candu dalam mengakses internet. Sebaliknya, bila individu tidak bisa mengakses internet secara bebas, maka akan mengakibatkan perasaan tidak nyaman, cemas dan gelisah. Hal ini ditimbulkan oleh keinginan kuat individu untuk tetap berhubungan dengan lingkungan sosialnya. Rasa takut ketinggalan merupakan indikasi *Fear of Missing Out (FoMO)*. Ketika seseorang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*, mereka akan menggunakan berbagai cara agar bisa mengakses internet kapanpun serta dimanapun (Ayuningtyas and Wiyono 2020).

Penelitian menarik lainnya oleh Fradisa, Primal dan Gustira (2022) menunjukkan bahwa pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Artinya, semakin rendah konsep diri dan regulasi diri pada mahasiswa semakin bertambah tinggi pula kemungkinan terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)* begitupun sebaliknya. Sedangkan hasil penelitian Humaira (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka semakin rendah *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dimunculkan, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial.

Artinya, mahasiswa ketika berinteraksi dengan media sosial selalu ingin tahu kegiatan teman-temannya di media sosial (Hasbiah et al. 2023), karena pengidap *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki perasaan ketakutan ketika kehilangan momen berharga. Mahasiswa tersebut memiliki gejala rasa khawatir ketika melihat cerita/pengalaman atau tidak tahu hal yang berharga dari temannya di media sosial tanpa dirinya. Hidup dengan derasnya informasi menuntun individu untuk mampu mengelola dirinya dengan baik sehingga individu tidak merasakan gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya, merasakan kecemasan yang berlebihan jika tertinggal informasi dari orang lain di media sosialnya yang mana hal tersebut merupakan gejala seseorang mengalami *FoMO* (Abel, Buff, and Burr 2016).

Menurut Yusra & Napitupulu (2022), *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat terjadi pada orang-orang yang dalam kehidupan nyata memiliki tekanan yang bersumber dari lingkungan, yang akhirnya membuat mereka menggunakan jejaring sosial sebagai coping mengatasi tekanan hidup. Mahasiswa banyak mengalami tekanan-tekanan baik itu dengan tugas kuliah, skripsi, lingkungan sekitar dan tekanan lainnya oleh karena itu mahasiswa lebih sering mengakses media sosial yang dimilikinya. *Fear of Missing Out (FoMO)* sebenarnya dapat dicegah apabila seseorang memiliki regulasi diri yang baik. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2012) kemampuan untuk menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara terus-menerus dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan ini disebut regulasi diri (Sianipar and Kaloeti 2019).

Diperkuat oleh pernyataan Zimmerman (dalam Hendrianur, 2015) bahwa individu dikatakan memiliki regulasi diri yang baik jika perilaku dan pikirannya berada pada bawah kendalinya sendiri, tidak dikontrol oleh orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang tinggi akan mampu mengontrol dan mengendalikan diri bahkan menghindarkan dirinya dari tiap-tiap gangguan yang bisa membuat dirinya teralih dari pencapaian tujuan yang ia miliki. Hal ini berarti mahasiswa tak bergantung pada orang lain. Mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang baik akan bisa menetapkan strategi untuk mencapai tujuan yang ia miliki sehingga rasa takut dan cemas akan kegagalan untuk mencapai tujuan tak akan muncul (Widhyastuti and Ariyanto 2018).

Menurut Angesti dan Oriza (2018) terdapat ciri pada *Fear of Missing Out (FoMO)* dimana individu selalu memiliki hasrat untuk terus menerus mengetahui apa yang sedang orang disekitarnya lakukan dengan mengakses internet untuk memantau melalui media sosial atau media online lainnya. Mereka berusaha untuk selalu bisa terhubung sehingga individu sejalan dengan keadaan disekitarnya. Karakteristik lainnya pada individu yang *Fear of Missing Out (FoMO)* disebabkan karena regulasi diri yg rendah (Przybylski et al., 2013). Pembentukan konstruk *Fear of Missing Out (FoMO)* berawal dari

Self Determination Theory (SDT) yg memberikan perspektif untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang *Fear of Missing Out (FoMO)*. Berdasarkan *Self Determination Theory (SDT)* regulasi diri yang efektif serta kesehatan secara psikologis dapat dicermati dari kepuasan di tiga kebutuhan dasar psikologis pada individu yaitu : kompetensi, otonomi, serta keterhubungan. Dari kacamata teori ini, fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat dipahami sebagai rendahnya regulasi diri serta rendahnya kepuasan pada kebutuhan psikologis.

METODA

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data secara statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau *independent variable* merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel terikat atau *dependen variable* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel bebas pada penelitian ini adalah regulasi diri, dan variabel terikatnya adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Menurut Przyblylski et al., (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai ketakutan umum ketika individu lain memiliki aktivitas yang lebih memuaskan dari yang dialaminya dan ditandai dengan kebutuhan berulang untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain. Sementara itu, menurut Bandura (Ormrod, 2012) regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 773 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini antara lain pertama, subjek yang diambil merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi. Kedua, subjek berusia 18-25 tahun. Ketiga, subjek sering merasakan cemas. Keempat, subjek pernah menonton konser musik..

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Probability Sampling* dengan jenis teknik *Cluster Sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2016). Adapun sampel dalam penelitian berjumlah 95 orang yang ditentukan melalui penghitungan Gpower.

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Skala regulasi diri yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh Wicaksono (2015) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan skala yang disusun oleh Abdulloh (2021) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przyblylski et al., (2013).

Skala regulasi diri terdiri dari 32 item pernyataan dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)* terdiri dari 30 item pernyataan. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik yang akan digunakan untuk mengetahui korelasi antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa adalah menggunakan Teknik Korelasi Pearson (*Pearson Correlation*). Lebih lanjut, penelitian ini akan menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* ketika data yang didapat telah lolos semua uji asumsi. Dalam penelitian ini, uji statistik yang digunakan menggunakan bantuan aplikasi *statistic SPSS for windows 21*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Azwar (2015), suatu alat tes dinyatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0,30 dan apabila jumlah proporsi item tidak memenuhi setiap dimensi alat ukur, maka koefisien

korelasi item total dapat diturunkan menjadi 0,25.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil yang menunjukkan aitem mana saja yang memiliki nilai koefisien <0.30 . Hasil uji validitas skala regulasi diri menunjukkan nilai koefisien korelasi item total bergerak dari 0,431 – 0,877. Hasil uji reliabilitas skala regulasi diri menunjukkan koefisien Alpha sebesar 0,976 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 97,60% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala regulasi diri layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf regulasi diri.

Hasil uji validitas skala *Fear of Missing Out (FoMO)* menunjukkan bahwa aitem dengan angka koefisien korelasi item total bergerak dari 0,241 – 0,825. Hasil uji reliabilitas skala *Fear of Missing Out (FoMO)* menunjukkan koefisien Alpha sebesar 0,943 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 94,30% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala konsep diri layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Deviation From Linearity* dan uji homogenitas *Levene's Test*. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis mayor dan hipotesis minor. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS 21*.

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 100 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 67 orang dan laki-laki sebanyak 33 orang. Mayoritas subjek penelitian adalah berusia lebih dari 20-25 tahun yaitu sebanyak 91 orang. Subjek penelitian berasal dari program studi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Profil Demografis

Hasil profil demografis penelitian variabel regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat dilihat pada berikut ini :

Tabel.1. Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	SD
Regulasi Diri	2,93	2,93	0,52
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	2,69	2,59	0,49

Berdasarkan profil demografis, didapatkan hasil untuk masing-masing variabel. Pada variabel regulasi diri memiliki nilai mean yang didapatkan sebesar 2,93 nilai median yang didapat sebesar 2,93 dan nilai standar deviasi yang didapat sebesar 0,52. Adapun pada variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki nilai mean yang didapat sebesar 2,69 nilai median yang didapat sebesar 2,59 dan nilai standar deviasi yang didapat sebesar 0,49.

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0.05$ (Santoso, 2003).

Tabel.2. Hasil Uji Asumsi

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation From Linearity</i>	Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>
Sig	0,640	0,663	0,429
Keputusan	Uji Asumsi Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data variabel regulasi diri berdistribusi normal dengan hasil uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,640 ($p > 0,05$), hasil tersebut dapat diartikan data terdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung menunjukkan garis sejajar atau tidak (Sugiyono, 2016). Pada tabel diatas menunjukkan hubungan yang linear antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,663. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $p > 0,05$ yang artinya hubungan antara kedua variabel linear.

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok sampel data diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama (Sianturi, 2022). Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas diperoleh nilai 0,429 ($p > 0,05$). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat homogen.

Berdasarkan uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu analisis regresi linear sederhana.

Kategorisasi Penelitian

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi diri yang terdiri dari 32 aitem dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang terdiri dari 27 aitem. Pada tabel dibawah ini menunjukkan hasil kategorisasi skala regulasi diri.

Tabel.3. Hasil Uji Kategorisasi Regulasi Diri

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X > 96$	46	46%
Sedang	$64 < X < 96$	52	52%
Rendah	$X < 64$	2	2%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi regulasi diri, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki regulasi diri yang tinggi sebanyak 46 orang (46%), responden yang memiliki regulasi diri yang sedang sebanyak 52 orang (52%), dan responden yang memiliki regulasi diri yang rendah sebanyak 2 orang (2%). Hasil kategorisasi regulasi diri didominasi oleh kategori sedang. Regulasi diri pada kategori sedang artinya mahasiswa di universitas x cukup mampu mengontrol dirinya dalam melakukan segala sesuatu. Sesuai dengan penelitian Nurfitriani & Setyandari (2022) bahwa regulasi pada kategori sedang berarti mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dapat dilihat dari perilaku yang positif dan mendukung dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Pada tabel dibawah ini menunjukkan hasil kategorisasi skala *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Tabel.4. Hasil Uji Kategorisasi FoMO

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X > 81$	24	24%
Sedang	$54 < X < 81$	72	72%
Rendah	$X < 54$	4	4%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi *Fear of Missing Out (FoMO)*, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi sebanyak 24 orang (24%), responden yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* yang sedang sebanyak 72 orang (72%), dan responden yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* yang rendah sebanyak 4 orang (4%). Hasil kategorisasi *Fear of Missing Out (FoMO)* didominasi oleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada universitas x merasa cukup khawatir ketika tidak dapat terhubung dengan orang lain melalui media sosial dan cemas akan tertinggal suatu informasi. Sesuai dengan penelitian Komala & Rafiyah (2022) yang menyebutkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen atau pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya.

Uji Hipotesis

Uji korelasi *product moment pearson* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Tabel.5. Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Sign	Jumlah Subjek
Regulasi Diri <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	0,310**	0,001	100

**Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)

Berdasarkan hasil uji korelasi antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,310 dengan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan kedua variabel signifikan dan artinya H_a diterima. Nilai korelasi yang didapat, menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki hubungan dengan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan yang artinya ada kemungkinan hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dengan tujuan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji F.

Tabel.6. Hasil Uji Hipotesis Regresi

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Regression	1670.087	1	1670.087	10.431	0,002
Residual	15690.663	98	160.109		
Total	17360.750	99			

a. Dependent Variable: *Fear of Missing Out*

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Berdasarkan tabel uji Anova diperoleh hasil F hitung sebesar 10.431 dengan tingkat signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Hal itu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Selain itu, tabel dibawah ini menunjukkan tabel *model summary*.

Tabel.7. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The estimate
1	0,310	0,096	0,087	12,653

Berdasarkan tabel *model summary* diperoleh nilai R square atau koefisien determinasi sebesar 0,096 yang artinya pengaruh variabel regulasi diri terhadap variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* sebesar 9,6%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel dibawah ini menunjukkan hasil *coefficients*.

Tabel.8. Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	t	Sign
(Constant)	49,742	7,266	6,846	0,000
Regulasi Diri	0,246	0,076	3,230	0,002

Berdasarkan tabel diatas diperoleh persamaan regresi sederhana yaitu :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 49,742 + 0,246X$$

Berdasarkan uji regresi tersebut, diketahui bahwa jika individu memiliki regulasi diri maka *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Universitas X sebesar 49,742. Sementara itu, angka koefisien regresi memiliki nilai sebesar 0,246 yang artinya bahwa setiap penambahan 1% regulasi diri (X), maka *Fear of Missing Out (FoMO)* akan meningkat sebesar 0,246. Nilai koefisien tersebut menunjukkan nilai positif sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* atau dapat dikatakan semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa di Universitas X, maka tingkat kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, hasil Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas, menunjukkan hasil yang menyatakan data berdistribusi normal. Berdasarkan tabel kategorisasi regulasi diri menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi diri sedang yang artinya mahasiswa di universitas X cukup mampu mengontrol dirinya dalam melakukan segala sesuatu. Sesuai dengan penelitian Nurfutriani & Setyandari (2022) bahwa regulasi pada kategori sedang berarti mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dapat dilihat dari perilaku yang positif dan mendukung dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Sementara pada kategorisasi *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada Universitas X merasa khawatir ketika tidak dapat terhubung dengan orang lain dan cemas ketika tertinggal suatu informasi. Sesuai dengan penelitian Komala & Rafiyah (2022) yang menyebutkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen atau pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga individu tersebut berkeinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain.

Pada hasil profil demografi, menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai regulasi diri antara laki-laki dan perempuan. Begitu pula pada nilai *Fear of Missing Out (FoMO)* tidak terdapat hasil yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapatnya perbedaan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa perempuan dan laki-laki. *Fear of Missing Out (FoMO)* pada perempuan dan laki-laki berada dalam taraf yang sama yaitu sedang (Puteri et al., 2023).

Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji korelasi dan uji regresi linear sederhana. Pada uji korelasi yang telah dilakukan pada kedua variabel tersebut dengan menggunakan uji korelasi *product moment pearson* diperoleh hasil yang menyatakan kedua variabel signifikan dan artinya H_a diterima. Nilai korelasi yang didapat menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki hubungan dengan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan yang artinya ada kemungkinan hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam penelitian ini.

Pada uji regresi F hitung diperoleh hasil yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Selanjutnya, nilai pada tabel R dan koefisien determinasi (R Square) menyatakan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* namun hanya sebagian kecil, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Carolus (2022) yang menyatakan adanya pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Kemudian berdasarkan tabel *coefficients*, nilai koefisien menunjukkan nilai positif sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* atau dapat dikatakan semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa di Universitas X, maka tingkat kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* akan semakin tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dimana semakin tinggi regulasi diri individu maka semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada diri individu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi dan Suhartanto (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang positif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang artinya ketika orang mampu mengregulasikan diri ia tidak serta merta akan bisa mengendalikan ketakutan akan kehilangan suatu informasi.

Selain itu, hasil R Square menunjukkan terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* meskipun tidak sepenuhnya, karena masih terdapat variabel atau faktor lain yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Maza & Aprianty (2022) mengenai kontrol diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan rendah pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* begitu juga sebaliknya apabila kontrol diri rendah maka akan tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa. Selain itu, pada penelitian Triyono & Isnaini (2021) menunjukkan ada hubungan positif antara kebutuhan afiliasi dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang artinya, semakin tinggi tingkat kebutuhan afiliasi maka semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa dan sebaliknya.

Cervone dan Pervin (2012) berpendapat bahwa regulasi diri bukan hanya sekedar mengatur strategi dan tindakan untuk mencapai tujuan, tetapi perilaku mengamati diri sendiri serta menghindari stimulus yang mengganggu aktivitas ialah bentuk dari kognitif sosial yang terdapat dalam regulasi diri. Regulasi diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol dan memanipulasi perilaku dengan menggunakan kemampuan pikiran yang memungkinkan individu untuk merespon lingkungannya. Regulasi diri merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dialami oleh remaja. Remaja yang cukup mengatur dirinya sendiri tidak akan mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap pengalaman orang lain ketika orang lain memiliki pengalaman atau kejadian yang menarik atau biasa disebut *Fear of Missing Out (FoMO)* (Wati et al., 2022).

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah 1) penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi saja sehingga perlu diperluas lagi pada fakultas atau bahkan universitas lain. 2) Penelitian ini hanya melihat profil demografi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin saja tidak melihat profil demografi berdasarkan uang saku/penghasilan responden. 3) Penelitian ini hanya melihat dua variabel saja yaitu regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan beberapa kesimpulan. Pertama, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Universitas x di Bekasi. Kedua, regulasi diri memberikan sumbangan pengaruh terhadap variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* meskipun tidak sepenuhnya sehingga masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*. Ketiga, kategori regulasi diri dan kategori *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Universitas X berada pada kategori sedang.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan saran kepada penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat memperluas lagi responden penelitian dengan meneliti diberbagai fakultas atau universitas dan melihat profil demografi berdasarkan uang saku atau penghasilan responden. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* selain regulasi diri, sehingga penelitian mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat berkembang.

Selain itu, saran diberikan kepada Lembaga Pendidikan formal yaitu Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya agar sebaiknya diadakan seminar mengenai bagaimana cara meningkatkan regulasi diri serta menghindari kecenderungan terhadap perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa terutama mahasiswa yang sering mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* pada sesuatu yang sedang trend agar mahasiswa lebih mampu untuk mengendalikan dan mengontrol perilakunya sendiri.

REFERENSI

- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, and Sarah A. Burr. 2016. "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment." *Journal of Business & Economics Research (JBBER)* 14(1):33–44. doi: 10.19030/jber.v14i1.9554.
- Angesti, Ristia, and Imelda Dian Ika Oriza. 2018. "Peran Fear of Missing Out (Fomo) Sebagai Mediator." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 2(2):790–800.
- Ayuningtyas, Rizky F., and Bambang D. Wiyono. 2020. "Studi Mengenai Kecanduan Internet Dan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo." *Jurnal BK UNESA*

- 11(4):413–19.
- Carolina, Monica, and Gayes Mahestu. 2020. “Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends.” *Jurnal Riset Komunikasi* 11(1):69–92.
- Christy, Caroline Claudia. 2022. “FoMo Di Media Sosial Dan E-WoM : Pertimbangan Berbelanja Daring Pada Marketplace.” *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)* 6(1):331–57. doi: 10.25139/jsk.v6i1.3742.
- Fradisa, L. Primal, D. Gustira, L. 2022. “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram.” *Al-Irsyad* 105(2):79.
- Hasbiah, Ulfa, Rijal Abdillah, Andreas Corsini, and Widya Nugraha. 2023. “Harga Diri Dan Kesepian Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial.” *Journal on Education* 05(04):15471–79.
- Humaira, Z. 2023. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.”
- Maulany Yusra, Alfanny, and Lisfarika Napitupulu. 2022. “Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2(2):73–80. doi: 10.25299/jicop.v2i2.8718.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. 2013. “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.” *Computers in Human Behavior* 29(4):1841–48. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Putri, Lisy Septiani, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi. 2019. “Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing out Di Kota Palembang.” *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21(2):129–48.
- Sianipar, Nicho Alinton, and Dian Veronika S. Kaloeti. 2019. “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama.” *Jurnal Empati* 8(1):136–43.
- Widhyastuti, Cahyaning, and Amarina Ariyanto. 2018. “Pengaruh Identifikasi Kolektif Terhadap Ingroup Criticism (Studi Pada Kelompok Suporter Sepakbola).” *Jurnal Ecopsy* 5(3). doi: 10.20527/ecopsy.v5i3.5490.