

# Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Melisa Lusiana Kusnadi

Paulus Eddy Suhartanto

*Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma*

<https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.4933>

*Abstract.* This research aimed to determine the correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who used social media. The hypothesis of this research there was a negative correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who used social media. The participants of this research were 402 college students aged 18 to 25 years who used at least one of the following four social media: YouTube, WhatsApp, Facebook, or Instagram. This research was quantitative research using a non-probability sampling technique. The instruments used in this research were two scales arranged by the researcher, self-regulation modeled on Bandura's self-regulation theory (in Feist et al., 2018), and the FoMO scale modeled on Przybylski et al's FoMO theory (2013). According to the try-out of scales, the reliability coefficient on the self-regulation scale was 0,861 and on the FoMO scale was 0,815. The data analysis technique in this research used Spearman's rho technique because the data were not normally distributed. The results of this research showed that there was a significant negative correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who use social media ( $r = -0,247, p = 0,000$ ).

*Keywords:* self-regulation, fear of missing out (FoMO), college students who use social media

## Pendahuluan

Masa pandemi Covid-19 mendorong terjadinya peningkatan penggunaan media sosial secara signifikan. Hasil survei Firma Konsultan Kantar terhadap lebih dari 25 ribu orang pada tanggal 14-24 Maret 2020 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial WhatsApp meningkat sebanyak 27%-40% dan Instagram sebanyak lebih dari 40% (Jelantik, 2020). Selain itu, jumlah pengguna harian Twitter meningkat hingga 166 juta pengguna di masa pandemi (Rohmah, 2020). Terakhir, sebanyak 140 juta

---

### Korespondensi Penulis

Paulus Eddy Suhartanto, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Email: [eddysto6@gmail.com](mailto:eddysto6@gmail.com)

pengguna Facebook terpantau mulai beraktivitas kembali di masa pandemi (Wardani, 2021). Secara keseluruhan, jumlah pengguna media sosial secara global telah menembus angka 4,2 miliar per Januari 2021 (Bayu, 2021).

Berdasarkan hasil survei TIK tahun 2017, kelompok yang mendominasi penggunaan media sosial ialah mahasiswa. Individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi disebut mahasiswa (Siswoyo, 2007, dalam Hulukati & Djibran, 2018). Media sosial cenderung digunakan oleh mahasiswa untuk mengembangkan identitas diri sebagaimana mereka ingin diperhatikan oleh orang lain (Artvianti, 2016, dalam Hartinah et al., 2019). Hal ini turut didukung oleh pandangan Arnett (2015) bahwa mahasiswa gencar mengeksplorasi identitas diri akibat berada pada masa transisi dari remaja ke dewasa atau yang sering disebut dengan *emerging adulthood* (Arnett, 2015). Melalui media sosial, mahasiswa dapat berbagi profil pribadi, berinteraksi di dunia maya dengan teman-teman dari dunia nyata, maupun bertemu dengan banyak orang yang memiliki kesamaan minat (Kuss & Griffiths, 2011, dalam Rahardjo, Qomariyah, Andriani, Hermita, & Zanah, 2020).

Pemahaman media sosial dapat dilihat dari beberapa perpektif. Salah satu pemahaman media sosial adalah sebagai situs web dan aplikasi internet yang memungkinkan pengguna berbagi konten dan atau berpartisipasi dalam jejaring sosial (Leyrer Wilson, 2018, dalam Aichner et.al., 2021). Media sosial menyediakan akses yang leluasa, sehingga individu dengan mudah dapat melihat apa yang dilakukan atau dikatakan oleh orang lain (Abel, Buff, & Burr, 2016). Di sisi lain, kemudahan akses pada media sosial sering kali mendorong mahasiswa untuk selalu mengecek media sosial, bahkan pada waktu yang tidak tepat. Sebagai contoh yaitu ketika kelas berlangsung atau saat berkendara (Arnett, 2015). Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor ketidakstabilan dan kekacauan peran pada diri mahasiswa selaku individu *emerging adulthood*. Alih-alih memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk mencari identitas dan eksistensi diri, mahasiswa dapat terlena dalam menggunakan media sosial. Hal ini turut didukung oleh pandangan Arnett (2015) bahwa adanya dorongan untuk terus menerus mengecek aktivitas orang lain mengilhami terjadinya fenomena *Fear of Missing Out* (Arnett, 2015).

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* atau yang lazim disebut dengan FoMO sebagai perasaan cemas, takut, dan khawatir akan melewatkan suatu aktivitas menarik atau menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain yang membuat seseorang ingin terus terhubung dengan kehidupan orang lain. Kecemasan ini yang membuat seseorang dengan FoMO memiliki dorongan yang lebih untuk mengecek notifikasi atau pesan yang masuk secara terus menerus (Arnett, 2015). Mengacu pada perspektif *Self-Determination Theory* (SDT), FoMO terjadi akibat tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis manusia (Przybylski et al., 2013). Adapun ketiga kebutuhan yang dimaksud yaitu kebutuhan untuk mengemban tugas sehari-hari (*competence*), kebutuhan untuk menjalin relasi yang dekat dengan orang lain (*relatedness*), dan kebutuhan untuk menentukan dan menjalankan kehidupan secara mandiri (*autonomy*).

Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis di atas mendorong seseorang untuk mengatasi emosi-emosi negatifnya melalui aktivitas di media sosial. Hal ini dikarenakan menurut McGinnis (2020), FoMO merupakan masalah yang sarat dengan emosi. Seseorang dengan FoMO memiliki persepsi bahwa terdapat kesenjangan antara pilihan atau harapan dengan realitas yang akhirnya memunculkan emosi-emosi negatif dalam diri mereka, seperti kecemasan, kekecewaan, ketidaknyamanan, kekurangan dan sebagainya (Utami & Aviani, 2021). Emosi-emosi negatif ini salah satunya dapat ditangani oleh media sosial yang dapat memfasilitasi pemenuhan kebutuhan dasar psikologis seseorang (Rahardjo et al., 2020). Di sisi lain, adanya ketidakstabilan membuat mahasiswa sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial dan terus menerus bergantung pada media sosial. Alih-alih menggunakan media sosial sebagai pelarian, mahasiswa justru dapat terjebak pada penggunaan media sosial yang kompulsif atau adiktif. Hal ini akan memicu berbagai dampak negatif seperti meningkatkan gejala fisik dan depresi, menurunkan kesadaran akan diri (*mindfulness*) (Baker et al., 2016), dan bahkan menurunkan kesejahteraan individu (Stead & Bibby, 2017). Pada akhirnya dapat dikatakan bahwa FoMO merupakan permasalahan yang serius, terutama pada mahasiswa. Salah satu faktor yang dinilai berperan penting pada timbulnya FoMO, yakni regulasi diri.

Menurut Bandura (1991), regulasi diri merupakan dasar bagi seseorang untuk melakukan tindakan atau perilaku yang bertujuan. Peran regulasi diri lebih berfokus pada pencapaian tujuan daripada sekadar tanggapan otomatis terhadap kondisi eksternal (Carver & Scheier, 1991). Adapun mekanisme regulasi diri mencakup proses pengamatan seseorang terhadap perilakunya secara sadar (*self-observation*), kemudian diikuti dengan proses evaluasi terhadap perilaku mereka dengan mempertimbangkan standar yang telah mereka tetapkan sendiri (*judgmental process*), dan bagaimana reaksi mereka terhadap perilakunya jika disandingkan dengan standar yang telah ditetapkannya (*self-reaction*), dengan terus mengupayakan keselarasan perilaku dengan tujuan yang ingin mereka capai (Bandura, 1986, 1996, dalam Feist et al., 2018). Semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan penggunaan media sosial (Gökçearslan, Mumcu, Haşlamam, & Çevik, 2016; Sianipar & Kaloeti, 2019), sehingga kecenderungan untuk mengalami FoMO akan berkurang. Dengan demikian, maka penelitian ini mengasumsikan bahwa regulasi diri berhubungan negatif dengan FoMO.

Penelitian terdahulu telah meneliti hubungan antara regulasi diri dengan FoMO di mana hasilnya selaras dengan asumsi penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO (Sianipar & Kaloeti, 2019; Surya & Aulina, 2020). Namun, penelitian lain menunjukkan hasil yang berlawanan di mana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO (Utami & Aviani, 2021). Dari segi partisipan, hubungan antara regulasi diri dengan FoMO telah diteliti pada berbagai jenis kelompok, diantaranya mahasiswa tingkat pertama (Sianipar & Kaloeti, 2019), individu *emerging adulthood* (Surya & Aulina, 2020), dan remaja pengguna Instagram (Utami & Aviani, 2021). Dari segi konteks, sebagian besar penelitian terdahulu

meneliti topik *Fear of Missing Out* (FoMO) mengukur FoMO pada konteks non media sosial, sebagaimana dapat ditemukan dalam penelitian Baker, Krieger, dan LeRoy, 2016; Stead dan Bibby, 2017; Fathadhika dan Afriani, 2018; Barry dan Wong, 2020. Para peneliti tersebut menggunakan alat ukur FoMO yang dikembangkan oleh Przybylski et al (2013). Sebaliknya, peneliti hanya menemukan dua penelitian yang mengukur FoMO dengan alat ukur yang dikembangkan oleh peneliti sendiri (Tresnawati, 2016; Sianipar & Kaloeti, 2019).

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti menemukan beberapa kekurangan. Mengacu pada hasil penelitian terdahulu yang meninjau hubungan antara regulasi diri dengan FoMO, terdapat inkonsistensi hasil penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO. Dari segi partisipan, penelitian serupa dilakukan terbatas pada mahasiswa tahun pertama, sehingga penelitian ini ditujukan bagi mahasiswa umum. Dari segi konteks, penelitian terdahulu cenderung mengukur FoMO pada konteks non media sosial yang relevansinya berkurang saat ini, sebagaimana dinyatakan oleh Hayran dan Anik (2021) bahwa telah terjadi perubahan bentuk pada FoMO yaitu menjadi aktivitas yang tergolong virtual.

Bertolak dari kekurangan yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca, terutama mahasiswa selaku *emerging adulthood* agar lebih mampu menyadari dan memahami hubungan antara regulasi diri dan FoMO, sehingga dapat menentukan bagaimana sikap untuk mencegah maupun menghadapi fenomena FoMO yang marak terjadi.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *non-probability sampling*. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google forms*. Partisipan penelitian yang didapat berjumlah 402 orang yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu mahasiswa/i berusia 18 – 25 tahun yang menggunakan minimal satu dari empat media sosial berikut: Youtube, WhatsApp, Facebook, atau Instagram. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian berupa skala Likert dengan 6 rentang jawaban yang merupakan hasil pengembangan peneliti. Skala pertama yakni skala regulasi diri yang mengacu pada teori Bandura (1986, 1996, dalam Feist et al., 2018) dengan reliabilitas skala sebesar 0,861. Skala kedua yakni skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mengacu pada teori Przybylski et al (2013) dengan reliabilitas skala sebesar 0,815. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. Mengacu pada uji asumsi, hasil uji normalitas bagi variabel regulasi diri menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menandakan bahwa data regulasi diri berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Pada variabel FoMO, hasil uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,038 yang menandakan bahwa data FoMO tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ). Selanjutnya, hasil uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000. Hasil ini menandakan bahwa variabel regulasi diri dan FoMO memiliki hubungan yang linier karena nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sehubungan dengan data FoMO yang tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *Spearman's rho* (Schober, Boer, & Schwarte, 2018).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial ( $r = -0,247$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Korelasi ini menandakan semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang mengemukakan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan FoMO yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO seseorang atau demikian pula sebaliknya (Sianipar & Kaloeti, 2019; Surya & Aulina, 2020).

Mengacu pada Dancey dan Reidy (2007, dalam Akoglu, 2018), koefisien korelasi bertanda negatif sebesar 0,247 mengindikasikan korelasi yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa pengguna media sosial umumnya berada pada fase *emerging adulthood* yang menganggap diri mereka sebagai penduduk asli digital, maka dari itu mereka sepenuhnya merasa nyaman dengan kehadiran teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Arnett, 2015). Media sosial menjadi salah satu hal yang penting bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi identitas dirinya. Melalui media sosial, mahasiswa dapat menampilkan identitas dirinya sebagaimana mereka ingin diperhatikan oleh orang lain (Artvianti, 2016, dalam Hartinah et al., 2019). Selain itu, media sosial juga berguna untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis, seperti menjalin relasi sosial yang hangat dengan orang lain dan menjalankan keseharian dengan baik (Rahardjo et al., 2020).

Di sisi lain, adanya ketidakstabilan dalam diri mahasiswa dengan didukung oleh keleluasaan akses pada media sosial kerap membuat mereka terlena dalam menggunakan media sosial. Mereka menjadi cenderung bermain atau setidaknya memantau media sosial bahkan di waktu yang tidak tepat, misalnya saat kelas berlangsung atau ketika berkendara (Arnett, 2015). Dorongan ini berasal dari adanya perasaan takut tertinggal pada diri mereka yang membuatnya ingin terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Hal inilah yang dikenal dengan *Fear of Missing Out* atau FoMO (Przybylski et al., 2013). Melalui hasil penelitian yang mengemukakan adanya hubungan negatif

antara regulasi diri dengan FoMO mengindikasikan bahwa peran regulasi diri tetap diperlukan untuk mengurangi kecenderungan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih terhindar dari berbagai efek negatif FoMO, seperti kecanduan media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018), gejala depresi, dan kurangnya perhatian pada diri (Baker et al., 2016), serta akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka (Stead & Bibby, 2017).

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif yang telah dilakukan, secara umum partisipan cenderung memiliki regulasi diri yang lebih tinggi dibandingkan tingkat regulasi diri secara teoretik ( $ME = 82,68 > MT = 70$ ). Hal ini didukung oleh hasil kategorisasi skor regulasi diri pada partisipan yang menunjukkan bahwa sebanyak 240 partisipan (setara dengan 59,7%) memiliki regulasi diri yang tergolong sedang dan sebanyak 156 partisipan lainnya memiliki regulasi diri yang tergolong tinggi. Tingginya tingkat regulasi diri pada mahasiswa ini dapat disebabkan oleh adanya optimisme dan kecenderungan fokus pada diri sebagaimana dicirikan oleh kaum *emerging adulthood* yang mampu mendorong mereka untuk berorientasi pada masa depan (Arnett, 2015). Dengan demikian, mereka dapat mengendalikan penggunaan media sosial selagi menyusun rencana untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Junco & O'Brien, 2012, dalam Sianipar & Kaloeti, 2019). Sebagai contoh hanya menggunakan media sosial untuk membangun atau mempertahankan relasi sosial yang positif dengan orang lain (Roberts & David, 2019). Sebaliknya, kecenderungan untuk bergantung, memantau aktivitas teman dan orang lain, atau mengupayakan keunggulan dari orang lain bukanlah suatu prioritas bagi mereka.

Selanjutnya, hasil uji deskriptif mengenai FoMO menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki tingkat FoMO yang hampir serupa dengan FoMO secara teoretik ( $ME = 48,10 < MT = 49$ ). Hal ini didukung oleh hasil kategorisasi skor FoMO yang menunjukkan sebanyak 275 partisipan (setara dengan 68,4%) mengalami FoMO dalam tingkat yang sedang. Pada dasarnya, hal ini terjadi karena FoMO melekat pada diri seseorang guna memenuhi kebutuhan dasar psikologis mereka, seperti untuk mendapatkan informasi atau menjadi bagian dari suatu kelompok (McGinnis, 2020). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Roberts dan David (2019) yang menemukan adanya dampak positif FoMO bagi kesejahteraan seseorang, yaitu apabila seseorang menggunakan media sosialnya yang mengarah pada pemupukan hubungan sosial. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingginya FoMO tidak selalu menandakan bahwa seseorang akan mengalami dampak negatif dari FoMO.

Dalam rangka memperkaya hasil penelitian, maka penelitian ini menyertakan hasil analisis tambahan yakni uji beda bagi masing-masing variabel penelitian yang ditinjau berdasarkan data demografis diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, dan jumlah media sosial yang digunakan. Pertama berhubungan dengan jenis kelamin, hasil analisis tambahan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor FoMO pada laki-laki dan perempuan. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), dengan peringkat yang lebih tinggi pada perempuan. Hasil analisis tambahan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan

bahwa perempuan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi daripada laki-laki (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016; Elhai, Levine, Alghraibeh, Alafnan, Aldraiweesh, & Hall, 2018; Sianipar & Kaloeti, 2019). Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kebutuhan yang lebih tinggi untuk diterima dan diakui dalam suatu kelompok (Beyens et al., 2016), sehingga perempuan cenderung lebih menjaga relasinya dengan orang lain yang salah satunya diupayakan melalui jejaring sosial (Elhai et al., 2018).

Sehubungan dengan usia, hasil analisis tambahan menemukan adanya perbedaan yang signifikan antara rerata skor FoMO pada kelompok partisipan yang berusia 18 hingga 25 tahun. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ( $0,002 < 0,05$ ). Adapun tingkat FoMO tertinggi dimiliki oleh kelompok partisipan berusia 19 tahun dan terendah berada pada kelompok berusia 25 tahun. Pada kelompok FoMO tertinggi, terjadinya FoMO dapat disebabkan karena mahasiswa terletak pada batas awal fase *emerging adulthood*, sehingga lebih mungkin mengalami ketidakstabilan yang lebih besar (Arnett, 2015). Namun, terdapat faktor lain yang menyebabkan perbedaan tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial jika ditinjau berdasarkan usia, misalnya berkaitan dengan harga diri dan rasa kesepian (Baker et al., 2016).

Terakhir, berkaitan dengan jumlah media sosial yang digunakan, hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor regulasi diri ditinjau dari jumlah media sosial yang partisipan gunakan. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ( $0,006 < 0,05$ ). Adapun tingkat regulasi diri tertinggi dimiliki oleh kelompok partisipan yang hanya menggunakan satu media sosial. Meskipun demikian, hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor FoMO partisipan yang ditinjau dari jumlah media sosial yang digunakannya. Melalui hasil ini dapat dikatakan bahwa jumlah media sosial yang digunakan mempengaruhi kemampuan regulasi diri mahasiswa, namun tidak menentukan kecenderungan FoMO seseorang.

Mengacu pada temuan-temuan dalam penelitian ini, maka mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi dirinya agar dapat berfokus pada tujuan yang ingin dicapainya dan meminimalisir segala bentuk gangguan, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan. Adapun penggunaan media sosial yang disarankan yakni untuk menjaga relasi dengan orang lain dan mendapatkan sumber dukungan sosial dari orang lain. Hal ini menandakan bahwa penggunaan media hanya sebagai pelengkap dan bukan pengganti hubungan yang terjalin secara luring (Arnett, 2015). Hal ini perlu menjadi catatan karena dukungan sosial dan orientasi ke masa depan berperan sebagai faktor protektif dari penggunaan media yang bermasalah (Sun, Sun, Lin, & Zhou, 2022). Dengan demikian, peneliti berharap bahwa mahasiswa pengguna media sosial dapat meminimalisir efek negatif dari keberadaan FoMO.

Perlu diperhatikan, Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam proses pengumpulan data. Meskipun jangkauan terhadap partisipan meluas, pengambilan data yang dilakukan secara daring mengurangi kontrol pada pelaksanaan penelitian. Hal ini kemungkinan menjadi dasar munculnya data-data ekstrem. Data penelitian yang ekstrem ini salah satunya berdampak pada pendistribusian

data yang tidak normal. Untuk menanggapi keterbatasan ini, penelitian menggunakan teknik analisa data statistik non-parametrik, yakni teknik korelasi *Spearman's rho*. Selain itu, keterbatasan saat pengambilan data menyebabkan data demografis tidak merata. Hal ini berkaitan dengan hasil analisis tambahan yang bersifat sementara, sehingga memerlukan kajian lebih lanjut.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa pengguna media sosial. Sebagian besar partisipan penelitian memiliki tingkat regulasi diri dan FoMO yang tergolong sedang, sebagaimana dapat terjadi akibat penggunaan media sosial dianggap sebagai hal lumrah bagi mahasiswa pengguna media sosial selaku penduduk asli digital. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi diri mahasiswa pengguna media sosial jika ditinjau berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan maupun perbedaan yang signifikan antara tingkat FoMO jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usianya.

Mengacu pada temuan penelitian ini, maka saran diperuntukkan bagi mahasiswa pengguna media sosial, masyarakat umum, dan peneliti selanjutnya. Pertama, mahasiswa pengguna media sosial diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri. Salah satunya dengan cara memilah jenis media sosial yang berguna bagi diri, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian bahwa jumlah media sosial turut mempengaruhi tingkat regulasi diri seseorang. Hal ini juga berlaku untuk masyarakat umum yang diharapkan dapat menggunakan media sosial untuk kegiatan yang positif, seperti menjalin relasi yang hangat dengan orang lain.

Terakhir berkaitan dengan keterbatasan penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang diasumsikan berhubungan kuat dengan FoMO, misalnya tingkat kepuasan kebutuhan dasar psikologis seseorang, serta mengkaji kembali hubungan antara masing-masing variabel penelitian dengan variabel demografisnya karena data demografis tidak merata. Upaya tersebut dilakukan guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif.

## Daftar Acuan

- Abel, J., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14, 33–44.
- Aichner, T., Grunfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 24(4), 215–222 Mary Ann Liebert, Inc. [https://DOI: 10.1089/cyber.2020.0134](https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134)
- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Arnett, J. J. (2015). *EMERGING ADULTHOOD: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed). New York: Oxford University Press.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016), Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptom. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bayu, D. J. (2021, February 18). Jumlah pengguna media sosial di dunia capai 4,2 miliar. *databoks*. Diperoleh dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/02/18/jumlah-pengguna-media-sosial-di-dunia-capai-42-miliar>.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1991). Self-regulation and the self. In Strauss J., Goethals, G.R. (Eds), *The Self: Interdisciplinary Approaches* (pp. 168–207). Springer-Verlag New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5_10)
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M, Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and*

- Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2018). *Theories of Personality* (9th ed). New York: McGraw-Hill Education.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C.E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 123–133.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jelantik, I. G. N. S. (2020, August 4). Penggunaan media sosial melonjak, momentum baik optimalkan sosialisasi perpajakan. *Direktorat Jenderal Pajak*. Diperoleh dari <https://www.pajak.go.id/id/artikel/penggunaan-media-sosial-melonjak-momentum-baik-optimalkan-sosialisasi-perpajakan>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- 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>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rohmah, N. N. (2020). Media sosial sebagai media alternatif manfaat dan pemuas kebutuhan informasi masa pandemik global covid 19 (kajian analisis teori uses and gratification). *Al-FLam; Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 1–16.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia and Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- 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.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic mobile phone use increases with the fear of missing out among college students: The effects of self-control, perceived social support and future orientation. *Psychology research and behavior management*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>
- Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of fear of missing out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *INTUISI*, 8(3), 179–185. DOI: 10.15294/intuisi.v8i3.8661
- Utami, P.D., & Aviani, Y.I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>
- Wardani, A. S. (2021, February 23). Pengguna facebook indonesia aktif online di masa pandemi. *Liputan6*. Diperoleh dari <https://www.liputan6.com/tekno/read/4490709/pengguna-facebook-indonesia-aktif-online-di-masa-pandemi>