

Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru

Nurul Natasha*, Rini Hartati, Auliya Syaf

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik, Universitas Abdurrah Pekanbaru, Indonesia.

*tashanurul51@gmail.com, rini.hartati@univrab.ac.id, auliya.syaf@univrab.ac.id

Abstract. Social media helps individuals to be able to connect with other people's activities thus causing addiction that makes users experience the Fear of missing out or FoMO. FoMO is characterized by a desire to stay connected to what other individuals are doing online. Students need the ability to self-regulate, or what is called good self-regulation in order to be able to regulate themselves. This study aims to see the relationship between self-regulation with fear of missing out on students in Pekanbaru. This research is correlational quantitative research with the number of samples in this study as many as 200 male and female students aged 18-28 years, using quota sampling. The research data was taken using the self-regulation scale and fear of missing out. The results showed that there was a significant relationship with the direction of a positive relationship between self-regulation and fear of missing out on students in Pekanbaru this means that when people are able to regulate themselves, they will not automatically be able to control the fear of losing information on social media.

Keywords: *Self-Regulation, Fear of Missing Out.*

Abstrak. Media sosial membantu individu untuk bisa terhubung dengan aktivitas orang lain sehingga menimbulkan ketagihan yang membuat penggunaannya mengalami *Fear of missing out* atau FoMO. FoMO dicirikan dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang individu lain lakukan di dunia maya. Mahasiswa memerlukan kemampuan mengatur diri, atau disebut regulasi diri agar bisa mengatur dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 200 mahasiswa laki-laki dan perempuan rentang usia 18-28 tahun menggunakan *quota sampling*. Data penelitian diambil menggunakan skala regulasi diri dan *fear of missing out*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang positif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Pekanbaru artinya ketika orang mampu mengregulasikan diri ia tidak serta merta akan bisa mengendalikan ketakutan akan kehilangan informasi di *media social*.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Fear of Missing Out.*

A. Pendahuluan

Media sosial meliputi perhatian pengguna internet yang memungkinkan untuk membagikan momen seperti foto, video ataupun cerita kepada pengguna media sosial lainnya secara *online*, media sosial juga memudahkan seseorang untuk selalu bisa terhubung dengan orang lain di belahan dunia manapun (Wibowo, S., D. & Nurwindasari, 2019). Data dari *We are social Hootsuite* yang dikutip oleh katadata.id menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia naik 73,7% dari populasi Indonesia yang 274,9 juta atau menembus 202,6 juta pengguna. Selama setahun terakhir, terjadi penambahan 27 juta pengguna. Waktu yang digunakan untuk mengakses internet juga meningkat dari 7 jam 59 menit menjadi 8 jam 52 menit. Dengan penggunaan untuk *chat* (96,3%), jejaring sosial (96,3%) *shopping* (78,2%) layanan keuangan (39,2%) entertainment (86,2%) dan lainnya (*Berapa Pengguna Media Sosial Di Indonesia*, 2021).

Tingginya keinginan untuk selalu terhubung dapat melihat aktivitas kehidupan orang lain secara *online* di media sosial yang digunakan oleh mahasiswa dalam waktu lebih dari 5 jam dalam sehari melalui hasil survei. Dapat memunculkan kecemasan dalam diri individu ketika membandingkan dirinya dengan pengalaman orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan dirinya atau yang disebut dengan *fear of missing out* (Christina, R., Y., M., S. & Prabowo, 2019) *Fear of Missing Out* atau FoMO adalah perasaan tidak nyaman atau merasa kehilangan sebagai akibat dari mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain, dan merasa bahwa aktivitas tersebut lebih menyenangkan, lebih berharga daripada aktivitasnya (Abel, J., Buff, C., Burr, S., 2016) Dengan kata lain FoMO adalah keinginan untuk selalu terhubung dan mengikuti aktivitas orang lain yang diposting di media sosialnya, dan kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

Hasil penelitian sebelumnya diketahui fenomena *fear of missing out* saat ini cenderung tinggi terjadi dikalangan mahasiswa dan media sosial mempermudah penggunaannya saat mengakses berbagai informasi terkait dengan aktivitas, kegiatan, dan berita yang terjadi, melalui percakapan di media sosial yang membuat penggunaannya mengalami FoMO (Putri, S., L. Purnama, D., H. & Idi, 2019).

FoMO merupakan suatu kebutuhan individu agar tetap terhubung dengan aktivitas sosial orang lain, perilaku tersebut terjadi karena adanya motivasi sehingga memunculkan sebuah perilaku atau tindakan (Christina, R., Y., M., S. & Prabowo, 2019) FoMO dapat dipahami sebagai krisis dalam meregulasi diri sebagai akibat dari tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar tersebut, yaitu kompetensi, otonomi dan keterhubungan (Przybylski, A., K. Murayama, K. DeHaan, C., R. & Gladwell, 2013). Tingginya intensitas penggunaan media sosial salah satunya dikarenakan rendahnya regulasi diri yang di miliki individu (Sianipar., N., A. & Kaloeti, D., V., 2019).

Regulasi diri (*self regulation*) yaitu berarti perubahan, terutama perubahan pada perilaku atau keadaan, pada standar seperti cita-cita atau tujuan (Baumeister & Vohs, 2007). Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone, D. & Pervin, L., 2012). Regulasi diri memiliki peran yang penting bagi kehidupan mahasiswa, karena pentingnya regulasi diri dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk meregulasikan dirinya, semakin efektif regulasi diri yang dilakukan oleh individu maka membuat tujuan individu tersebut semakin sempurna, dan begitu juga sebaliknya (Alifiana, A., 2013)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Utami dan Aviani, (2021) regulasi diri pada remaja penggunaan instagram berada pada kategori sedang, yang dapat diartikan bahwa remaja tersebut cukup baik dalam mengendalikan diri mereka untuk mengakses internet, dan ketika mereka mengakses instagram mereka sadar akan akibat yang akan ditimbulkan jika berlarut-larut menggunakan ponsel, hal ini membuat mereka tidak mengalami ketergantungan dan merasa khawatir saat ketinggalan informasi di instagram, karena informasi didapatkan bahkan dari sosial media dan internet lain nya yang bisa cari kapan saja walaupun sudah ketinggalan (Utami, P., D. & Aviani, Y., 2021).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti, (2019) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa (Sianipar., N., A. & Kaloeti, D., V., 2019). Korelasi negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *fear of missing out* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dan berlaku sebaliknya. Hasil menunjukkan bahwa kecilnya sumbangan efektif regulasi diri disebabkan Gen Z mempunyai sifat introspektif diri dan kesadaran penuh terhadap teknologi dan membuat mereka sadar atas dampak dari pengguna teknologi yang berlebihan serta kebutuhan meregulasi diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Pekanbaru..

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan korelasi kuantitatif, dilakukan dengan menyebarkan skala Regulasi diri dan *Fear of Missing Out*. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa di Pekanbaru. Pengambilan sampel menggunakan Crocker dan Algina (2008) dengan *quota sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala regulasi diri yang disusun berdasarkan komponen dari Baumister dan Vohs (Baumeister & Vohs, 2007)) yaitu : standar, mentoring, fase tindakan dan operasi dan motivasi. Skala *Fear of Missing Out* disusun berdasarkan indikator dari Przybylski (2013), yaitu: ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Skala dinilai menggunakan skala likert dari sangat tidak sesuai (1) sampai sangat sesuai (5) (Przybylski, A., K. Murayama, K. DeHaan, C., R. & Gladwell, 2013).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Deskripsi Statistik Regulasi Diri

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Maks	Min	Mean	Sd	Maks	Min	Mean	Sd
Regulasi diri	99	26	77,67	11	100	20	60	13,3

Berdasarkan tabel 1 deskripsi data penelitian diatas, menunjukkan jumlah skor mean empirik lebih besar dari pada jumlah skor mean hipotetik ($77,67 > 60$) yang artinya tingkat regulasi diri yang dimiliki subjek yaitu cenderung tinggi.

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Fear of Missing Out*

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Maks	Min	Mean	Sd	Maks	Min	Mean	Sd
<i>FoMO</i>	61	15	40,95	9,197	65	13	39	8,7

Berdasarkan tabel 2 deskripsi data penelitian diatas, menunjukkan jumlah skor mean empirik lebih besar dari pada jumlah skor mean hipotetik ($40,95 > 39$) yang artinya tingkat *Fear of Missing Out* yang dimiliki subjek yaitu cenderung tinggi.

Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi normal ((Sugiyono, 2017). Pengujian ini dilakukan menggunakan teknik *skewnes* dan *kurtosis*. Pada penelitian ini, uji normalitas sebaran dilakukan pada dua vareabel yaitu, vareabel regulasi diri dan *fear of missing out* Berikut gambaran normalitas masing-masing vareabel dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Tes Skewness-Kurtosis

Variabel	Statistik		Keterangan
	Skewness	Kurtosis	
Regulasi Diri	-0,821	1,987	Normal
<i>Fear of Missing Out</i>	0,105	-1.807	Normal

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan didapat $p = 0,000$ ($p < 0,000$) yang artinya bahwa antara variabel regulasi diri dan *fear of missing out* terdapat hubungan yang linear. Lebih jelas gambaran linearitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	Sig	Keterangan
Regulasi Diri dengan <i>FoMO</i>	0,000	Linear

Uji Hipotesis

Pada penelitian kuantitatif ini pada dasarnya dilakukan untuk menguji hipotesis terhadap rumusan masalah penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara Regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa di Pekanbaru dengan arah hubungan.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig	Korelasi	Keterangan
Regulasi diri dan FoMO	0,000	0,311	Signifikan

Pada tabel di atas juga menunjukkan hasil dari analisis koefisien korelasi antara regulasi diri dengan *fear of missing out* adalah sebesar $(r) = 0,311$ artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel regulasi diri dengan *fear of missing out* adalah rendah dengan berada di interval 0,20-0,399. Angka dari koefisien korelasi pada tabel di atas bernilai positif yaitu 0,311 sehingga arah hubungannya positif antara regulasi diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa di Pekanbaru dan hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak di terima.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan teknik korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di pekanbaru dengan signifikansi dan koefisien korelasi antara regulasi diri dengan *fear of missing out*. Berada pada tingkat koefisien korelasi rendah. Angka dari koefisien korelasi tersebut bernilai positif yaitu 0,311 sehingga arah hubungannya positif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di pekanbaru. Artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi *fear of missing out*. Sedangkan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah *fear of missing out* pada mahasiswa di pekanbaru. Maka dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak diterima.

Daftar Pustaka

- [1] Abel, J., Buff, C., Burr, S. (2016).). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*.
- [2] Alifiana, A., D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2).
- [3] Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- [4] *Berapa pengguna media sosial di Indonesia*. (2021).
- [5] Cervone, D. & Pervin, L., A. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Salemba Empat.
- [6] Christina, R., Y., M., S. & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- [7] Crocker, L., & Algina, J. (2008). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. Cengage Learning.
- [8] Przybylski, A., K. Murayama, K. DeHaan, C., R. & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behaviour*. 29.
- [9] Putri, S., L. Purnama, D., H. & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2).
- [10] 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).
- [11] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- [12] 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).
- [13] Wibowo, S., D. & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*.