

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat dari penelitian.

### 1.1 Latar Belakang

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 et al., 2019) *Fear of Missing Out (FoMO)* sendiri ditandai dengan perasaan tidak nyaman 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).

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 & Kaloeti, 2019).

Merujuk fenomena di atas, ada fenomena menarik lain yang berhasil peneliti telusuri berkaitan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, dimana tanggal 11 Maret 2023 saat salah satu girl band asal Korea Selatan yaitu *Blackpink* menggelar konser di Jakarta. Salah satu selebgram RV menjadi sorotan di tengah kehadiran girl band asal Korea Selatan itu. 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). Penjualan tiket di hari pertama habis hanya dalam waktu kurang dari 15 menit. Sementara

untuk penjualan hari kedua, juga menunjukkan hasil yang tak 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 & 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 merasa takut ketinggalan informasi terbaru yang ada di mediasosial 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 penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019), dimana 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 survey 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 & Wiyono, 2020).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fradisa, Primal dan Gustira (2022) menunjukkan adanya pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Bahwa semakin rendah konsep diri dan regulasi diri pada mahasiswa semakin bertambah tinggi pula kemungkinan terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)* begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lain dilakukan oleh 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, 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 et al., 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 sosial media 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 & Kaloeti, 2019).

Menurut Zimmerman (dalam Hendrianur, 2015) menyatakan 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 teralihkan 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 & 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 buruknya regulasi diri serta rendahnya kepuasan pada kebutuhan psikologis.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan tema

yang sama baik regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah sebagai berikut :

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) mengenai “Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Korelasi negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dan berlaku sebaliknya.

Penelitian dilakukan oleh Utami dan Aviani (2021) mengenai “Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*”. Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja pengguna Instagram, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja pengguna Instagram. Sehingga, dapat diasumsikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terbentuknya *FoMO*.

Pada penelitian yang dilakukan Yusra dan Napitulu (2022) mengenai “Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*”. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau dengan jumlah responden penelitian yaitu 118 orang. Hal ini bermakna dengan semakin tinggi regulasi diri maka akan rendah pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*, begitu juga selanjutnya apabila regulasi diri rendah maka akan tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Humaira (2023) 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)* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial di Universitas Islam Riau. Hal ini ditunjukkan dengan 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi dan Suhartanto (2022) mengenai “Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*”. Berdasarkan hasil penelitian dengan teknik korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Pekanbaru dengan signifikansi dan koefisien korelasi antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* berada pada tingkat koefisien korelasi rendah. Angka dari koefisien korelasi tersebut bernilai positif sehingga arah hubungannya positif. Artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* dan begitu juga sebaliknya.

Dari berbagai penelitian di atas, keaslian dari penelitian ini berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terlebih dahulu terdapat perbedaan pada responden, variabel penelitian, dan metode penelitian yang dilakukan. Maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Universitas X di Bekasi.



### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Universitas x di Bekasi.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

#### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dalam ilmu psikologi khususnya dibidang Psikologi Sosial dalam menangani permasalahan mengenai regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman yang berguna kepada mahasiswa pengguna media sosial agar menggunakan media sosial dengan bijak dan tidak berlebihan sehingga dapat terhindar dari kecenderungan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)*, memberikan pemahaman tentang dampak yang dapat terjadi serta memahami tanggung jawab dan kewajiban mereka sendiri sebagai mahasiswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini dijelaskan teori mengenai variabel-variabel penelitian yang akan diteliti, definisi, aspek, faktor, alat ukur yang digunakan maupun hubungan antar variabel.

#### **2.1 Uraian Variabel**

##### **2.1.1 Fear of Missing Out (FoMO)**

Berikut dijelaskan mengenai definisi *Fear of Missing Out (FoMO)*, aspek-aspek *Fear of Missing Out (FoMO)*, faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* dan alat ukur yang digunakan.

###### **2.1.1.1 Definisi *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. Menurut JWT Intelligence (2012) *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan kecemasan yang berkaitan dengan emosi seseorang, seperti merasa kehilangan atau tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dari apa yang sedang dilakukannya saat itu.

Menurut Abel et al., (2016) *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai perasaan tidak nyaman dan terkadang yang dirasakan hanyalah perasaan tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu, mengetahui sesuatu atau memiliki sesuatu yang lebih baik atau lebih banyak daripada kita. Adapun menurut Christina dan Prabowo (2019) *Fear of Missing Out (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.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan Przyblyski et al., (2013) yang mengatakan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai ketakutan umum ketika individu lain memiliki aktivitas yang lebih memuaskan dari yang dialaminya.

#### **2.1.1.2 Aspek *Fear of Missing Out (FoMO)***

Menurut Przyblyski et al., (2013) *Fear of Missing Out (FoMO)* terdiri dari beberapa aspek, yaitu :

- a. *Self*, merupakan kebutuhan psikologis yang berhubungan dengan autonomi dan kompetensi. Autonomi dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam mengambil sebuah keputusan. Sedangkan kompetensi adalah keyakinan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan secara efektif dan efisien, jika kebutuhan dasar psikologis akan *self* tidak dapat dipenuhi, maka seseorang cenderung mencurahkan melalui internet agar mendapatkan berbagai informasi dan terhubung dengan orang lain.
- b. *Relatedness*, adalah kebutuhan seseorang untuk selalu merasa terhubung, terkait dengan orang lain dalam kebersamaan. Saat kebutuhan *relatedness* tidak terpenuhi, seseorang akan merasa kekhawatiran dan mencoba mengetahui peristiwa dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain melalui internet.

Aspek *Fear of Missing Out (FoMO)* berdasarkan teori Przyblyski et al., (2013) yang dikembangkan oleh Reagle (2015) sebagai berikut :

- a. *Comparison with friends*, yaitu melakukan perbandingan dengan orang lain, hal ini menyebabkan munculnya perasaan negatif.
- b. *Being left out*, yaitu timbulnya rasa negatif dikarenakan tidak diikuti sertakan pada suatu perbincangan maupun peristiwa.
- c. *Missed experiences*, yaitu muncul rasa negatif dikarenakan tidak bisa melibatkan diri atau dilupakan pada peristiwa.

- d. *Compulsion*, yaitu tingkah laku memeriksa berulang-ulang atau memantau orang lain dengan tujuan mengelakkan rasa ketertinggalan informasi terkini.

Berdasarkan penjabaran mengenai aspek – aspek *Fear of Missing Out (FoMO)* diatas yang telah dikemukakan oleh Przybylski et al., (2013) akan dijadikan sebagai acuan dari pembuatan skala yang akan dilakukan oleh peneliti karena penjabaran aspek tergolong lengkap serta dapat digunakan untuk meninjau masalah dan mengungkap variabel *Fear of Missing Out (FoMO)*.

### 2.1.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut Przybylski et al., (2013) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *FoMO*, yaitu :

- a. *Kebutuhan psikologis self* yang tidak terpenuhi  
Kebutuhan ini memiliki kaitan dengan 2 hal, yaitu *competence* serta *autonomy*. *Competence* ialah suatu keinginan individu untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tujuan. *Autonomy* ialah kebebasan serta kemandirian individu untuk memilih apa yang akan dilakukan oleh dirinya tanpa adanya dorongan dari orang lain. Hal inilah yang menjadi pemicu individu untuk melampiaskan di media sosial saat kebutuhan psikologis akan *self* ini tidak terpenuhi.
- b. *Kebutuhan psikologis relatedness* yang tidak terpenuhi  
Kebutuhan ini merupakan hasrat individu untuk tergabung maupun terhubung dengan individu lain. Bila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tak terpenuhi maka dapat menyebabkan individu merasa cemas, takut, serta khawatir sehingga mencoba untuk mencari tahu tentang aktivitas serta pengalaman apa yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial
- c. *Usia dan Gender*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk (2013) menunjukkan usia berhubungan *negative* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dan laki-laki cenderung mempunyai level *Fear of Missing Out (FoMO)* yang lebih tinggi daripada wanita. Dari pernyataan tersebut bisa disimpulkan bahwa laki-laki dengan usia muda cenderung mempunyai level *Fear of Missing Out (FoMO)* yang lebih tinggi

d. *Well-Being*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk (2013) menunjukkan bahwa *general mood* serta *overall life satisfaction* berhubungan secara negatif. Hal tersebut berarti individu yang mempunyai level *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi cenderung mempunyai level *general mood* yang rendah. Begitu juga pada *overall life satisfaction*, individu yg mempunyai level *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi cenderung mempunyai level *overall life satisfaction* yang rendah

e. Regulasi diri

Selain itu ada faktor lain yang memengaruhi perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Sianipar & Kaloeti (2019) yaitu berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dimana ketika individu memiliki regulasi diri yang rendah maka individu tersebut memiliki tingkat kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi, begitu juga sebaliknya, ketika individu memiliki regulasi diri tinggi maka individu tersebut memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* yang rendah.

#### 2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan dalam pengukuran *Fear of Missing Out (FoMO)* ini adalah skala *Fear of Missing Out (FoMO)* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przyblylski et al., (2013) aspek-aspek tersebut yaitu tidak

terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness* dan *Self* dengan *autonomy dan competency*. Pengukuran *Fear of Missing Out (FoMO)* disusun berdasarkan skala *Likert* yang menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Dalam model skala *Likert* ini terdapat dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

## 2.1.2 Regulasi Diri

Berikut dijelaskan mengenai definisi regulasi diri, aspek regulasi diri, faktor yang dipengaruhi regulasi diri dan alat ukur yang digunakan.

### 2.1.2.1 Definisi Regulasi Diri

Menurut Bandura (Ormrod, 2012) regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu.

Menurut Pervin, Cervone dan John (2012) mengungkapkan bahwa tidak hanya untuk menyusun strategi dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan, tetapi mengobservasi diri sendiri agar terhindar dari paparan lingkungan yang dapat menghambat kegiatan individu.

Menurut Cervone dan Pervin (2012) 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. Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Khairuddin, 2014) regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan Bandura yang mengatakan regulasi diri sebagai suatu kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan.

### 2.1.2.2 Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) ada beberapa aspek regulasi diri yaitu :

- a. Menetapkan standar dan tujuan  
Sebagaimana manusia yang mengatur diri, individu cenderung memiliki standar yang umum bagi perilaku individu tersebut serta membuat tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah serta sasaran untuk perilaku individu
- b. Memonitor Diri (*Self-monitoring*)  
Memonitor diri adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu agar lebih terarah. Individu harus sadar tentang seberapa baik yang sedang dilakukan dan ketika individu tersebut melihat dirinya sendiri membuat kemajuan ke arah tujuan yang hendak ia capai
- c. Evaluasi Diri (*Self-evaluation*)  
Evaluasi diri adalah penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Evaluasi diri terdiri dari penilaian diri atas perilaku yang dilakukan dengan membandingkan tujuan seseorang dan reaksi diri pada penilaian tersebut.
- d. Konsekuensi yang ditetapkan atas kesuksesan atau kegagalan  
Konsekuensi disini artinya adalah individu bisa memberikan penguatan ataupun hukuman atas perilaku yang dilakukan. Individu bisa memberikan penguatan pada diri sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan. Dan individu juga bisa membuat konsekuensi hukuman untuk diri sendiri, ketika individu melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa individu tersebut.

### 2.1.2.3 Faktor Yang Dipengaruhi Regulasi Diri

Dalam pembentukan regulasi diri, Zimmerman (1990) mengemukakan bahwa ada tiga faktor, yaitu:

#### a. Individu

Faktor individu terbagi menjadi tiga antara lain :

- 1) Pengetahuan individu yaitu semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki seseorang maka semakin membantu seseorang dalam melakukan regulasi diri
- 2) Kemampuan metakognisi yaitu semakin tinggi kemampuan metakognisi individu maka akan semakin membantu pelaksanaan regulasi diri pada individu
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, yaitu semakin banyak dan kompleks tujuan yang diraih maka semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

#### b. Perilaku

Perilaku yaitu bagaimana individu menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan regulasi diri. Semakin besar upaya yang diarahkan individu dalam mengorganisasikan kegiatan maka secara individu dalam mengorganisasikan kegiatan maka secara tidak langsung akan meningkatkan regulasi diri pada individu

#### c. Lingkungan

Lingkungan berkaitan dengan bagaimana lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung individu dalam pelaksanaan regulasi diri individu tersebut.

### 2.1.2.3 Alat Ukur Yang Digunakan

Penelitian ini menggunakan alat ukur dari aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Ormrod, 2008). Aspek-aspek tersebut yaitu menetapkan standar dan tujuan, memonitor diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan konsekuensi atas kesuksesan atau kegagalan. Pengukuran regulasi diri disusun



berdasarkan skala *Likert* yang menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Dalam model skala *Likert* ini terdapat dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

## 2.2 Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut JWT Intelligence (2012) *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan kecemasan yang berkaitan dengan emosi seseorang, seperti merasa kehilangan atau tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dari apa yang sedang dilakukannya saat itu. Sementara itu, Bandura (Ormrod, 2012) mengatakan regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu.

Banyak faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*, Menurut Przybylski et al., (2013) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*, diantaranya kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi, kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi, usia dan *gender*, serta regulasi diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dimana ketika individu memiliki regulasi diri yang rendah maka individu tersebut memiliki tingkat kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi, begitu juga sebaliknya, ketika individu memiliki regulasi diri yang tinggi maka individu tersebut memiliki tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* yang rendah.

Cervone dan Pervin (2012) berpendapat bahwa regulasi diri bukan hanya sekedar mengatur strategi serta tindakan untuk mencapai tujuan, tetapi sikap mengamati diri sendiri dan menghindari stimulus yang merusak aktivitas adalah bentuk dari kognitif sosial yang terdapat pada regulasi diri. Mahasiswa yang mempunyai regulasi diri tinggi bisa mengendalikan penggunaan media sosial mereka dan akan terhindar dari dampak-dampak negatif seperti keterikatan di media sosial hingga pemakaian yang kompulsif dan adiktif (Wanjohi et al., 2015). Penggunaan gadget yang didasari oleh pemakaian

media sosial yang kompulsif merupakan salah satu komponen yang dapat membangun *Fear of Missing Out (FoMO)* pada tiap individu (Reagle, 2015).

Penelitian dilakukan oleh Yusra dan Napitupulu (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* akan menjadi rendah begitu juga sebaliknya apabila tingkat regulasi diri rendah maka tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* akan semakin tinggi. Namun ada penelitian lain yang dilakukan oleh Kusnadi dan Suhartanto (2022) yang menunjukkan hasil adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*, sedangkan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*.

### 2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori serta penelitian terdahulu yang sudah diuraikan, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

**Hipotesis Alternatif (Ha)** : Terdapat pengaruh antara Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Universitas X di Bekasi.

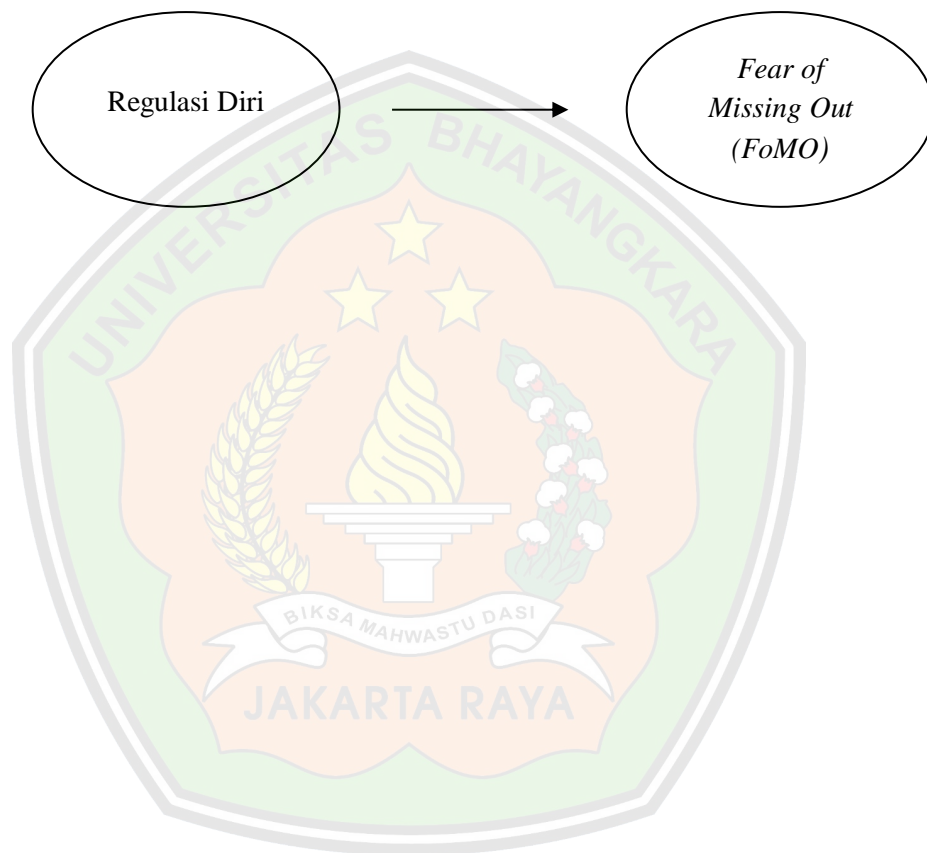
### 2.4 Kerangka Berpikir

*Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan kecemasan yang berkaitan dengan emosi seseorang, seperti merasa kehilangan atau tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dari apa yang sedang dilakukannya saat itu dan selalu ingin terhubung dengan kegiatan apapun yang orang lain lakukan. Individu akan dapat mengontrol perilakunya sendiri jika individu mempunyai kemampuan regulasi diri yang baik. Maka dari itu, kemampuan regulasi diri yang baik sangat diperlukan oleh individu untuk mengontrol perilaku individu.

*Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan pola perilaku sedangkan regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku. Jadi, apabila

individu mempunyai regulasi diri yang baik maka individu dapat menghindari kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Begitu pula sebaliknya, jika individu memiliki regulasi diri yang rendah maka individu rentan mengalami kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dari uraian tersebut, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan mengenai tipe penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.

#### **3.1 Tipe Penelitian**

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 statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Tujuan metode penelitian kuantitatif ini untuk mengembangkan model-model matematis, teori-teori serta hipotesis yang berhubungan terhadap sebuah fenomena yang tujuannya menentukan hubungan antar variabel dalam suatu populasi (Balaka, 2022).

#### **3.2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari individu, obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel terikat atau *dependen* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun kedua variabel tersebut adalah :

##### **3.2.1. Variabel Bebas (Independent Variable)**

Variabel ini sering disebut variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent* atau dalam bahasa Indonesia disebut variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Nikmatur, 2017). Variabel bebas pada penelitian ini adalah Regulasi Diri.

### 3.2.2 Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat disebut juga variabel *output*, kriteria, konsekuen atau dalam bahasa Indonesia disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, sebab adanya variabel bebas (Nikmatur, 2017). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*.

### 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan definisi yang menjadikan variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya menggunakan proses pengukuran variabel-variabel tersebut (Nikmatur, 2017).

#### 3.3.1 Fear of Missing Out (FoMO)

*Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan suatu kecemasan yang berkaitan dengan emosi seseorang, seperti merasa kehilangan atau tertinggal ketika orang lain mengetahui sesuatu, memiliki sesuatu atau melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dari apa yang sedang dilakukannya saat itu. Variabel ini diukur menggunakan skala dari aspek *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dikemukakan oleh Przybylski et al., (2013) aspek-aspek tersebut yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness* dan *Self* dengan *autonomy* dan *competency*. Individu yang memiliki perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi akan memiliki nilai skor yang tinggi. Individu yang memiliki perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* yang rendah akan memiliki nilai skor yang rendah.

#### 3.3.2 Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri motivasi, berupa keinginan-keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Variabel ini diukur menggunakan skala dari aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (Ormrod, 2008). Aspek-aspek tersebut yaitu

menetapkan standar dan tujuan, memonitor diri (*self-monitoring*), evaluasi diri, dan konsekuensi atas kesuksesan atau kegagalan.. Individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan memiliki nilai skor yang tinggi. Individu yang memiliki regulasi diri yang rendah akan memiliki nilai skor yang rendah.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi Penelitian**

Populasi merupakan wilayah generalisasi atau keseluruhan dari objek atau subjek yang memiliki kausalitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 773 mahasiswa. Pada penelitian ini peneliti sudah menentukan kriteria tertentu yang akan diterapkan berdasarkan tujuan atau permasalahan penelitian.

Adapun kriteria pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif fakultas psikologi
2. Berusia 18-25 tahun
3. Sering merasa cemas
4. Pernah menonton konser musik

#### **3.4.2 Sampel dan Sampling Penelitian**

##### **3.4.2.1 Sampel Penelitian**

Sampel penelitian menurut Sugiyono (2016) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasinya besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada di populasi tersebut, sehingga peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan Gpower. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Gpower, diperoleh hasil minimum sebanyak 95 responden.

### 3.4.2.2 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti 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, 2010). *Cluster Sampling* merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Penentuan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti atau evaluator tentang sampel mana yang paling bermanfaat dan *representative* sesuai dengan ciri-ciri yg telah diketahui sebelumnya (Khija et al., 2015)

## 3.5 Teknik Pengumpulan Data

### 3.5.1 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Peneliti menghilangkan jawaban Netral (N) dengan alasan tidak memberikan ketegasan pendapat responden ke arah setuju atau tidak setuju dan menghindari responden memiliki kecenderungan memilih jawaban netral (Azwar, 2015) Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek tiap variabel, yang kemudian diturunkan menjadi indikator dan aitem, baik aitem *favorable* maupun *unfavorable*.

**Tabel 3. 1 Skala *Likert***

Alternatif Jawaban	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

### 3.5.1.1 Skala Regulasi Diri

Pada skala regulasi diri yang digunakan adalah skala yang disusun oleh Wicaksono (2015) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Ormrod, 2008). Aspek-aspek tersebut yaitu menetapkan standar dan tujuan, memonitor diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan konsekuensi atas kesuksesan atau kegagalan. Pernyataan disusun dalam dua kelompok aitem, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Adapun kriteria jawaban terdapat empat alternatif pilihan jawaban untuk *favorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Adapun untuk *unfavorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

**Tabel 3. 2 Blueprint Regulasi Diri Sebelum Try Out**

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
1.	Menetapkan standar dan Tujuan	Mampu membuat standar evaluasi bagi perilaku	1, 3	6, 8	4
		Mampu menentukan tujuan sebagai arah perilaku	19, 21	25, 27	4
2.	Memonitor Diri	Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	5, 7	2, 4	4
		Memiliki kesadaran terhadap tindakan yang dilakukan	9, 31	29, 32	4
3.	Evaluasi Diri	Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	11, 15	10, 20	4
		Mampu menilai kinerja dalam	26, 30	23, 28	4



No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
4.	Konsekuensi kesuksesan atau kegagalan	mencapai tujuan Memberikan penguatan ketik amencapai tujuan	12, 18	14, 16	4
		Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standar dan tujuan.	13, 17	22, 24	4
<b>Total</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

### 3.5.1.2 Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Pada skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang digunakan adalah skala yang disusun oleh Abdulloh (2021) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al., (2013) aspek-aspek tersebut yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* dengan *autonomy* dan *competency*. Pernyataan disusun dalam dua kelompok aitem, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Adapun kriteria jawaban terdapat empat alternatif pilihan jawaban untuk *favorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Adapun untuk *unfavorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

**Tabel 3. 3 Blueprint Fear of Missing Out (FoMO) Sebelum Try Out**

No.	Aspek	Indikator	Fav	Unfav
1.	Rendahnya Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Akan Relatedness	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya Khawatir ketika teman/orang	1, 2, 3, 4	27, 28, 29, 30, 5, 6, 7,

No.	Aspek	Indikator	Fav	Unfav
		lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya	11, 12 16,	8
2.	Rendahnya Pemenuhan Kebutuhan psikologis akan Self	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya	16, 17, 18	13, 14, 15
		Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya	19, 20, 21, 22	26, 25, 24, 23
<b>Total</b>			<b>16</b>	<b>14</b>

### 3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

#### 3.5.2.1 Validitas

Validitas adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur sejauh mana skala dapat mengungkapkan data atribut yang diukur dengan akurat dan teliti (Azwar, 2015). Adapun syarat minimum untuk dinyatakan valid menurut Azwar (2015) apabila  $r > 0,30$ . Jika jumlah aitem masih kurang mencukupi, maka standar 0,30 dapat diturunkan menjadi 0,25. Pada penelitian ini menggunakan validitas isi untuk menentukan bahwa aitem sudah baik dan benar dengan memastikan komponen, indikator dan aitem adalah selaras (Periantalo, 2018).

**Tabel 3. 4 Klasifikasi Daya Beda Aitem**

Skor	Klasifikasi
>0,400	Sangat Bagus
0,300-0,399	Bagus
0,250-0,299	Cukup Bagus
0,200 – 0,249	Agak Bagus
<0,200	Jelek
Minus (-)	Sangat Jelek

### 3.5.2.2 Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai keakuratan hasil dari alat ukur seberapa akurat skor yang dihasilkan tersebut sama apabila diukur pada kurun waktu yang berbeda. Menurut Periantalo (2018) didalam sebuah penelitian, skor reliabilitas dikatakan reliabel apabila nilai korelasi minimal  $>0,70$ .

**Tabel 3. 5 Reliabilitas**

Skor	Kriteria
$>0,9$	Sangat Reliabel
$0,8 - 0,89$	Reliabel
$0,7 - 0,79$	Cukup Reliabel
$0,6 - 0,69$	Kurang Reliabel
$<0,6$	Tidak Reliabel

Analisis data merupakan kegiatan setelah pengumpulan data dari seluruh responden terkumpul. Analisis data mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabilisasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan (Sugiyono, 2010). 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*.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai profil responden, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, diskusi dan pembahasan.

#### 4.1 Profil Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas X yang berjumlah sebanyak 773 mahasiswa. Dalam pengambilan data, jumlah responden yang diperoleh berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebanyak 100 responden. Hal ini dapat diperoleh dengan gambaran tabel sebagai berikut :

**Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian**

	<b>Profil</b>	<b>N</b>	<b>Persentase</b>
<b>Gender</b>	Laki-laki	33	33%
	Perempuan	67	67%
<b>Usia</b>	18-20	9	9%
	<20	91	91%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 67 orang dengan persentase 67% pada tahapan usia 20 – 25 tahun. Sementara itu dapat diketahui minoritas pada penelitian ini pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang dengan persentase 33%.

#### 4.2 Pelaksanaan Penelitian

##### 4.2.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ini berawal dari ketertarikan peneliti pada fenomena orang menonton konser musik dengan antusiasme tinggi pada pembelian tiket yang mengakibatkan tiket habis hanya dalam waktu singkat. Selanjutnya, peneliti mencoba mencari tahu lebih lanjut mengenai fenomena dan mencari

referensi yang berhubungan dengan fenomena yang terjadi melalui artikel-artikel, jurnal, dan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan untuk digunakan sebagai pendukung dalam penelitian.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang ada saat ini, dimana tengah menjadi perbincangan hangat mengenai banyaknya konser musik yang digelar, seperti konser *Blackpink* beberapa waktu lalu dan konser *Coldplay* yang akan digelar dalam waktu dekat. Banyak yang menyebut orang-orang hanya *Fear of Missing Out (FoMO)* pada apa yang sedang trend saat ini. Terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu regulasi diri, maka peneliti menentukan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai variabel terikat dan regulasi diri sebagai variabel bebas.

Sementara itu, peneliti menyebar kuisioner untuk mengetahui apakah terdapat fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa universitas X di Bekasi. Setelah mengetahui adanya fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tersebut, peneliti mencari referensi yang berkaitan dengan variabel tersebut dan menentukan alat ukur yang akan digunakan dari kedua variabel tersebut. Lalu, peneliti menentukan metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini.

Pada pengukuran *Fear of Missing Out (FoMO)* peneliti menetapkan untuk memodifikasi skala yang disusun oleh Abdulloh (2021) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al., (2013). Sedangkan pada pengukuran regulasi diri peneliti menetapkan untuk memodifikasi skala yang disusun oleh Wicaksono (2015) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman.

Setelah itu, peneliti menentukan teknik analisa data yang akan digunakan. Peneliti melakukan uji coba kedua variabel tersebut dengan menyebar kuesioner kepada 50 responden. Data uji coba kemudian dianalisis untuk memperoleh nilai validitas dan reliabilitas alat ukur dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPPS 21*. Pada alat ukur *Fear of Missing Out (FoMO)* terdapat 3 aitem yang gugur sehingga aitem yang valid dan akan digunakan

dalam penelitian sebanyak 27 aitem. Pada alat ukur regulasi diri tidak terdapat aitem yang gugur yang artinya semua aitem valid dan akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 32 aitem.

#### 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan selama 14 hari, yaitu mulai tanggal 5 Juni 2023 – 18 Juni 2023. Dalam pengambilan data ini, peneliti menggunakan kuesioner online (*google form*) untuk disebarluaskan dalam bentuk link google form yang dikirimkan secara berulang kepada mahasiswa fakultas psikologi melalui grup pada pesan whatsapp. Total responden penelitian yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner online yaitu sebanyak 100 orang, setelah itu peneliti melakukan pengujian data untuk memperoleh hasil final.

#### 4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

##### 4.2.3.1 Validitas

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan uji validitas, pada skala regulasi diri tidak ditemukan aitem yang gugur sementara pada skala *Fear of Missing Out (FoMo)* terdapat beberapa aitem yang gugur. Hal ini dapat diketahui melalui tabel validitas skala regulasi diri dan skala *Fear of Missing Out (FoMo)* dibawah ini :

**Tabel 4. 2 Skala Regulasi Diri**

Aspek	Indikator Perilaku	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
		F	UF	F	UF
Menetapkan standar dan tujuan	Mampu membuat standar evaluasi bagi perilaku	1, 3	6, 8	1, 3	6, 8
	Mampu menentukan tujuan sebagai arah perilaku	19, 21	25, 27	19, 21	25, 27
Memonitor Diri	Mampu memantau perilaku sendiri	5, 7	2, 4	5, 7	2, 4

Aspek	Indikator Perilaku	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
		F	UF	F	UF
	dalam mencapai tujuan				
	Memiliki kesadaran terhadap tindakan yang dilakukan	9, 31	29, 32	9, 31	29, 32
Evaluasi Diri	Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	11, 15	10, 20	11, 15	10, 20
	Mampu menilai kinerja dalam mencapai tujuan	26, 30	23, 28	26, 30	23, 28
Konsekuensi atas kesuksesan atau Kegagalan	Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	12, 18	14, 16	12, 18	14, 16
	Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standar dan tujuan	13, 17	22, 24	13, 17	22, 24
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

Ket : Aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai <0.3

Berdasarkan hasil uji validitas, skala regulasi diri yang berjumlah 32 aitem setelah melewati uji coba alat ukur menunjukkan bahwa semua aitem dinyatakan valid, karena memiliki nilai koefisien diatas 0.3.

**Tabel 4. 3 Skala *Fear of Missing Out (FoMO)***

Aspek	Indikator Perilaku	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
		F	UF	F	UF
Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/ orang lain	1, 2, 3, 4	27, 28, 29, 30	1, 2, 3, 4	27, 28, 29, 30

Aspek	Indikator Perilaku	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
		F	UF	F	UF
	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya				
	Khawatir ketika teman/orang atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya	9, 10, 11, 12	5, 6, 7, 8	9, 10, 11, 12	5, 6, 7, 8
Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan self	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi Dengan teman/orang lain di dalam dunia maya	16*, 17, 18	13*, 14*, 15	17, 18	15
	Sering update Untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia Maya	19, 20, 21, 22	26, 25, 24, 23	19, 20, 21, 22	26, 25, 24, 23
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>12</b>

Ket : Aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai  $p < 0.3$ .

Berdasarkan hasil uji validitas, skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang awalnya terdapat 30 aitem setelah melewati uji coba alat ukur terdapat 3 aitem yang gugur yang nilai koefisiennya dibawah 0,30 yaitu aitem nomor 13, 14, dan 16. Berdasarkan uji validitas menunjukkan bahwa aitem dengan angka koefisien korelasi pada skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu 0,241 – 0,825.

#### 4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Uji reliabilitas cronbach's alpha pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 26 untuk menguji skala dalam penelitian, yang diperoleh hasil sebagai berikut :



**Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian**

	Skor Reliabilitas	Keterangan
Skala Regulasi Diri	0,976	Sangat Reliabel
Skala <i>Fear of Missing Out</i> ( <i>FoMO</i> )	0,943	Sangat Reliabel

### 4.3 Hasil Penelitian

#### 4.3.1 Profil Demografis

Jumlah responden dalam penelitian ini terdapat 100 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 33 orang dan jumlah responden perempuan sebanyak 67 orang. Berikut hasil perhitungan mean, median dan standar deviasi :

**Tabel 4. 5 Profil Demografis**

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

Berdasarkan data yang diperoleh, maka 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.

**Tabel 4. 6 Perbedaan Profil Demografi**

Karakteristik Responden	Regulasi Diri			<i>Fear of Missing Out</i> ( <i>FoMO</i> )		
	Mean	Sd	Sign	Mean	Sd	Sign
Gender						
Laki-laki	2,99	0,50	0,423	2,68	0,53	0,848
Perempuan	2,90	0,52		2,70	0,47	

Usia

Karakteristik Responden	Regulasi Diri			<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>		
	Mean	Sd	Sign	Mean	Sd	Sign
18-20	3,06	0,54	0,723	2,60	0,32	0,121
>20	2,91	0,52		2,70	0,50	

\*l.o.s ( $p < 0,05$ )

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tahapan usia kedua variabel tersebut.

#### 4.3.2 Uji Asumsi Penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,640 ( $p > 0,05$ ), hasil tersebut dapat diartikan data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas pada kedua variabel telah dilakukan, maka diperoleh signifikansi sebesar 0,663. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $p > 0,05$  yang artinya hubungan antara kedua variabel linear. Pada uji homogen diperoleh nilai 0,429 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh bersifat homogen.

**Tabel 4. 7 Hasil Uji Asumsi**

	Uji Normalitas <i>Kolmogrof – Smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation From Linearity</i>	Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>
Sig.	0,640	0,663	0,429
Ket	Uji Asumsi Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi

#### 4.3.3 Kategorisasi Penelitian

##### 4.3.3.1 Kategorisasi Regulasi Diri

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi diri yang terdiri dari 32 aitem. Sehingga regulasi diri dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

$$\text{Skor Maksimum} = 32 \times 4 = 128$$

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Minimum} &= 32 \times 1 = 32 \\
 \text{Mean Hipotetik} &= \frac{\text{Skor maksimum} + \text{Skor minimum}}{2} \\
 &= \frac{128+32}{2} \\
 &= 80 \\
 \text{Standar Deviasi} &= \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{6} \\
 &= \frac{128-32}{6} \\
 &= 16
 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 8 Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Diri**

Variabel	Mean Empirik (x)	Mean Hipotetik ( $\mu$ )	Standar Deviasi ( $\sigma$ )
Regulasi Diri	93,99	80	16

Penentuan kategorisasi skor regulasi diri adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < \mu - 1. \sigma \\
 &= X < 80 - 16 \\
 &= X < 64 \\
 \text{Sedang} &= (\mu - 1. \sigma) < X < (\mu + 1. \sigma) \\
 &= (80 - 16) < X < (80 + 16) \\
 &= 64 < X < 96 \\
 \text{Tinggi} &= X > (\mu + 1. \sigma) \\
 &= X > 80 + 16 \\
 &= X > 96
 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor 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 diatas, 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.

#### 4.3.3.2 Kategorisasi Fear of Missing Out (FoMO)

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang terdiri dari 27 aitem. Sehingga regulasi diri dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

$$\text{Skor Maksimum} = 27 \times 4 = 108$$

$$\text{Skor Minimum} = 27 \times 1 = 27$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Hipotetik} &= \frac{\text{Skor maksimum} + \text{Skor minimum}}{2} \\ &= \frac{108 + 27}{2} \\ &= 67,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi} &= \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{2} \\ &= \frac{108 - 27}{2} \\ &= 40,5 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 10 Deskriptif Statistik *Fear of Missing Out (FoMO)***

Variabel	Mean Empirik ( $\bar{x}$ )	Mean Hipotetik ( $\mu$ )	Standar Deviasi ( $\sigma$ )
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	72,85	67,5	13,5

Penentuan kategorisasi skor regulasi diri adalah sebagai berikut :

Rendah	$= X < \mu - 1. \sigma$ $= X < 67,5 - 13,5$ $= X < 54$
Sedang	$= (\mu - 1. \sigma) < X < (\mu + 1. \sigma)$ $= (67,5 - 13,5) < X < (67,5 + 13,5)$ $= 54 < X < 81$
Tinggi	$= X > (\mu + 1. \sigma)$ $= X > 67,5 + 13,5$ $= X > 81$

**Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor *Fear of Missing Out (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)* diatas, 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 merasacukup 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.

#### 4.3.4 Uji Hipotesis

##### 4.3.4.1 Uji Korelasi

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

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson**

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig	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.

##### 4.3.4.2 Uji Regresi

Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dengan tujuan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil yang diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 4. 13 Hasil Uji F**

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 (FoMO)

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Berdasarkan tabel uji Anova 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)*.

**Tabel 4. 14 Model Summary**

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

a. Predictor (Constant), Regulasi Diri

Berdasarkan tabel *model summary* diatas 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 4. 15 Coefficients**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	49,742	7,266		6,846	0,000**
Regulasi Diri	0,246	0,076	0,310	3,230	0,002*

a. Dependent Variable: *Fear of Missing Out (FoMO)*

Berdasarkan tabel *coefficients* 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.

#### 4.4 Diskusi dan Pembahasan

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 bahwasebagian besar responden memiliki regulasi diri sedang yang 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.

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. 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  $H_0$  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.

Sementara itu, 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).

Keterbatasan pada penelitian yang dilakukan ini yaitu 1) penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa fakultas X 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*).



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Universitas x di Bekasi
2. 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)*
3. Kategori regulasi diri dan kategori *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Universitas X berada pada kategori sedang.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Akademis**

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat memperluas lagi responden penelitian dengan meneliti diberbagai fakultas atau universitas dan melihat profil demografi berdasarkan uang saku/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.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

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