

Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang

Lisa Sonia Yoshinta Se'u¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²

^{1,2}Department of Psychology, Satya Wacana Christian University, Indonesia

Email: ¹lisayoshinta01@gmail.com, ²nugraheni.maria@uksw.edu

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 13/06/2022

Revisi 20/06/2022

Diterima 30/06/2022

Keyword:

Self-regulation; FoMO;

Late teens;

Social Media

ABSTRACT

The aim of this research to prove whether there is a relationship between self-regulation and FoMO in adolescents which use social media in Kupang City. This research used a qualitative approach. This research used accidental sampling technique. The subjects were 125 adolescents which use social media in Kupang City. The data collection method used the Self-regulation Questionnaire (SRQ) which consists of 43 items with $\alpha = 0.933$ and foMO scale from Przybylski which consists of 9 items with $\alpha = 0.89$. The data analysis technique using the Pearson Product Moment correlation test resulted in a calculated r value = $-0,116$ and a P value = 0.099 ($p < 0.05$). this means that there is no negative and significant relationship between self-regulation and FoMO in adolescents which use social media in Kupang City.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja yang menggunakan media sosial di Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Subjek penelitian adalah 125 remaja pengguna media sosial di Kota Kupang. Metode pengumpulan data menggunakan Self-Regulation Questionnaire (SRQ) yang terdiri dari 43 item dengan $\alpha = 0,933$ dan skala FoMO dari Przybylski yang terdiri dari 9 item dengan $\alpha = 0,89$. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai r hitung = $-0,116$ dan nilai $P = 0,099$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di Kota Kupang.

Kata Kunci

Regulasi diri;
FoMO;
Remaja akhir;
Media sosial

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Lisa Sonia Yoshinta Se'u

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: lisayoshinta01@gmail.com



LATAR BELAKANG

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2019-2020, menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia mencapai 196,71 juta jiwa (73,7%), layanan internet yang paling banyak diakses yaitu media sosial (87,13%), dengan pengguna tertinggi yaitu pada usia 15-24 tahun sebanyak 23,7. Di Kota Kupang, data penggunaan internet mengalami peningkatan dari tahun 2018 ke tahun 2019 sebanyak 383 ribu.

Media sosial dapat memudahkan individu untuk saling terhubung dan berkomunikasi satu sama lain, selain itu individu dapat dengan mudah mengetahui apa saja yang dilakukan oleh orang lain. Hal tersebut membuat individu terutama remaja menjadi ketagihan dengan media sosial yang membuat remaja menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Ketika tidak mengakses media sosial, remaja akan merasa ketinggalan informasi yang dilakukan orang lain di media sosial, sehingga muncul rasa cemas dan khawatir dalam diri remaja yang dikenal dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *JWT Intelligence* (2012) menunjukkan bahwa individu yang mengalami FoMO yang tinggi akan memiliki dorongan untuk selalu memeriksa media sosial.

Individu mengalami FoMO dicirikan dengan selalu terikat dengan smartphone, perasaan takut, cemas, khawatir, dan gelisah ketika tidak mengecek media sosial, ingin selalu membagikan semua kegiatan yang dilakukan melalui media sosial (Abef, Buff, & Burr, 2016).

Menurut *JWT Intelligence* 70% masyarakat yang berusia 18-34 tahun berhubungan dengan FoMO, usia tersebut termasuk usia remaja akhir sampai dewasa awal, namun usia remaja terutama remaja akhir lebih berhubungan dengan FoMO karena pada usia tersebut mereka memiliki

lebih sedikit sumber daya dan terlibat dalam deprivasi relatif atau kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, mereka ingin sama dengan apa yang diperlihatkan oleh orang lain di media sosial, baik itu materi, pengalaman, maupun perilaku orang lain. Hal tersebut terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *autonomy, competence dan relatedness*, dalam diri individu (*Self Determination Theory*).

Saat ini, fenomena FoMO sangat marak terjadi, dimana hampir seluruh remaja yang menggunakan media sosial mengalami FoMO. Salah satunya yaitu terjadi pada remaja di Kota Kupang, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa remaja akhir di Kota Kupang mengakses media sosial selama 5-10 jam per hari. Mereka mengatakan bahwa tujuan mengakses media sosial yaitu untuk memberikan untuk melihat informasi-informasi terbaru, melihat postingan orang lain, membagikan aktivitas yang mereka lakukan melalui media sosial, melihat informasi mengenai sekolah dan perkuliahan. Ketika mereka tidak mengakses media sosial, mereka merasa cemas dan khawatir karena takut ketinggalan informasi yang ada di media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abel, dkk (2016) mengatakan bahwa individu yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi akan lebih cenderung memiliki dorongan untuk mengecek media sosial. Menurut Przybylski, dkk (2013) FoMO ditandai dengan keinginan individu untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial, dan memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain di media sosial. Selain itu juga, sebagian besar dari mereka akan cenderung untuk selalu mengecek media sosial mereka, walaupun sedang berkumpul dengan orang lain, hal ini dapat membuat mereka tidak menghargai orang-orang yang sedang duduk bersama

dengan mereka, dan menjadi kurang adanya interaksi sosial (Rahayu, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi remaja mengalami FoMO karena kurang adanya pengaturan diri pada remaja. Menurut Miller dan Brown (1999), pengaturan diri merupakan kemampuan untuk mengembangkan, merencanakan, dan menerapkan perilaku agar secara fleksibel dapat menghadapi keadaan yang berubah-ubah untuk mencapai tujuan. Berdasarkan pengertian diatas, pengaturan diri penting dimiliki remaja, karena ketika remaja tidak memiliki kemampuan pengaturan diri, remaja tidak dapat mengelola kecemasan mengenai keinginannya untuk mengetahui apa yang dilakukan orang di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Orang yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, walaupun pengaruh lingkungan sangat besar namun dia dapat mengelola dirinya agar tidak terpengaruh dengan apa yang dilakukan oleh lingkungan. Ketika remaja tidak dapat mengatur waktu dan dirinya dengan baik akan lebih cenderung mengalami kecanduan untuk memeriksa media sosial, karena remaja mengalami kebosanan yang berujung pada keinginan untuk selalu mengecek media sosial untuk melihat aktivitas orang lain (Huang, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah pula tingkat FoMO dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanjohi, Mwebi dan Nyang'ra (2015) yang mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa, dia akan semakin dapat mengelola dirinya dalam menggunakan Facebook, yang nantinya akan berdampak pada meningkatnya prestasi akademik.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Aviani (2021) yang menyatakan bahwa regulasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan dan juga berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa korelasi antara regulasi diri dengan FoMO masih ada pro dan kontra, oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena data dalam penelitian berupa data numerik atau angka, dengan metode korelasional untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang.

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan peneliti menggunakan teknik sampling yaitu *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja akhir pengguna media sosial yang berada di Kota Kupang. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja yang berada di Kota Kupang, berusia 18-21 tahun, aktif menggunakan salah satu atau lebih media sosial seperti Youtube, Instagram, WhatsApp, Facebook, Tik-tok, Twitter, Telegram, minimal 5 jam perhari.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala

Likert. Skala terdiri dari dua skala, yaitu skala regulasi diri dan skala FoMO. Skala regulasi diri dibuat oleh Miller dan Brown (1991), yaitu *Self regulation Questionnaire* (SRQ), adaptasi skala kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti, dan diuji pada 72 remaja akhir yang menggunakan media sosial. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki nilai *Cronbach alpha* $\alpha = 0,933$. Dari 63 item dari skala *Self regulation Questionnaire* (SRQ), terdapat 20 item, yaitu item no (2, 3, 9, 13, 14, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 28, 31, 37, 41, 44, 51, 56, 59, 63) yang dieliminasi karena memiliki skor *corrected item total correlation* dibawah 0,25. Item yang masih tersisa berjumlah 43 item dengan rentang skor *corrected item total correlation* mulai dari 0,257-0,739.

Skala FoMO dibuat oleh Przybylski, dkk (2013), hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa variabel FoMO memiliki nilai *Cronbach alpha* $\alpha = 0,826$. Dari 10 item dari skala FoMO terdapat 1 item, yaitu item no (6) yang dieliminasi karena memiliki skor *corrected item total correlation* dibawah

0,25. Item yang masih tersisa berjumlah 9 item dengan rentang skor *corrected item total correlation* mulai dari 0,285-0,667.

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Korelasi Product Moment* dari *Pearson*. Teknik ini dibuat untuk melihat hubungan antara kedua variabel, apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan FoMO.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang.

Data Demografi

Partisipan dalam penelitian ini yaitu remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang, berusia 18-21 tahun, dan menggunakan media sosial minimal 5 jam per hari. Peneliti mendeskripsikan partisipan dengan karakteristik demografi seperti tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Data Demografi		Frekuensi	Presentase	Total
Jenis Kelamin	Laki	29	23%	125
	Perempuan	96	77%	
Usia	18 Tahun	7	6%	125
	19 Tahun	20	16%	
	20 Tahun	23	18%	
	21 Tahun	75	60%	
Media Sosial yang Digunakan (Boleh memilih lebih dari 1)	Youtube	71	57%	125
	Instagram	84	67%	
	WhatsApp	114	91%	
	Facebook	66	53%	
	Tik-tok	56	45%	
	Twiter	8	6%	
Durasi Penggunaan Media Sosial	5-6 Jam	59	47%	125
	6-7 Jam	16	13%	
	7-8 Jam	26	21%	
	8-9 Jam	9	7%	
	9-10 Jam	5	4%	
	>10 Jam	10	8%	

Berdasarkan data demografi pada tabel 4.1, diketahui bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 96 partisipan (77%). Berdasarkan usia, diketahui bahwa mayoritas partisipan berusia 21 tahun yaitu sebanyak 75 partisipan (60%). Berdasarkan jenis media sosial yang digunakan, mayoritas dari partisipan menggunakan media sosial WhatsApp yaitu sebanyak 114 partisipan (91%). Berdasarkan durasi penggunaan media sosial per hari,

mayoritas partisipan menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial selama 5-6 jam per hari yaitu sebanyak 59 partisipan (47%).

Kategorisasi

Data empirik yang didapat dari hasil jawaban partisipan, untuk mengetahui gambaran tingkat regulasi diri dan FoMO dari partisipan, peneliti membuat kategorisasi pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Diri dan FoMO

Variabel	Mean	SD	Kategori					
			Tinggi		Sedang		Rendah	
			F	%	F	%	F	%
Regulasi Diri	123	14,060	20	13,6%	88	70,4%	17	16,0%
FoMO	22	5,401	23	18,4%	82	65,6%	20	16,0%

Dari hasil analisis deskriptif pada tabel 4.2, yang dilakukan kepada 125 remaja akhir pengguna media sosial yang berada di Kota Kupang, terdapat 20 partisipan (16%) berada pada kategori tinggi, 88 partisipan (70,4%) berada pada kategori sedang, 17 partisipan (13,6%) yang berada dalam kategori rendah. Maka dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang berada pada kategori sedang. Untuk variabel FoMO terdapat 20 partisipan (16%) yang berada dalam kategori rendah, 82 partisipan (65,6%) berada pada kategori

sedang, dan 23 partisipan (18,4%) berada pada kategori tinggi. Maka dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat FoMO remaja akhir di Kota Kupang yang menggunakan media sosial berada pada kategori sedang.

Uji Asumsi: Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan kriteria skor sig. > 0,05 maka distribusi dianggap normal, yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas FoMO dan Regulasi Diri

Variabel	KS-Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Regulasi Diri	0,601	0,863	Normal
FoMO	1,093	0,183	Normal

Hasil uji normalitas pada tabel 4.3 yang menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) menunjukkan hasil untuk variabel regulasi diri nilai KS-Z = 0.601 dengan nilai sig. 0,863 ($p > 0,05$) dan untuk variabel FoMO nilai KS-Z = 1,093 dengan nilai sig. 0,183 ($p > 0,05$), yang berarti bahwa sebaran data kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Asumsi: Linearitas

Uji linearitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji ANOVA Table dengan *deviation from linearity* skor sig. > 0,05 maka data akan dianggap linear. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas FoMO dan Regulasi Diri

	F	Sig	Keterangan
<i>Linearity</i>	1,618	0,207	Linear
<i>Deviation from linearity</i>	0,920	0,616	

Pada tabel 4 hasil uji linearitas diatas dengan analisis varians antara regulasi diri dan FoMO menunjukkan bahwa F beda sebesar 0,920 dan nilai sig. 0,616 ($p > 0,05$) yang berarti hubungan antara regulasi diri dengan FoMO adalah linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan

diterima atau ditolak. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, peneliti melakukan uji hipotesis dengan teknik *Korelasi Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS 21. Jika nilai sig. $< 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima, dan jika nilai sig. $> 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Regulasi Diri dan FoMO

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)	Kesimpulan
Regulasi Diri & FoMO	-0,116	0,099	Tidak ada Hubungan Signifikan

Uji hipotesis pada tabel 4.5 dengan menggunakan teknik *Korelasi product Moment* dari *Pearson* menunjukkan hasil $r = -0,116$ dengan nilai sig. 0,099 ($p < 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis data, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial, yang artinya bahwa regulasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti yaitu adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang, ditolak. Hasil yang didapat, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Aviani (2021) yang mengatakan bahwa regulasi diri dianggap

bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi FoMO pada remaja dalam menggunakan Instagram.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif, dapat dilihat bahwa mayoritas remaja akhir pengguna media sosial yang merupakan partisipan penelitian memiliki tingkat regulasi diri pada kategori sedang, yaitu sebanyak 88 partisipan (70,4%) yang artinya bahwa sebagian besar remaja akhir di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian ini cukup mampu mengatur diri, mengembangkan, merencanakan, dan menerapkan perilaku dalam menggunakan media sosial. Ada juga remaja akhir yang memiliki tingkat regulasi diri pada kategori yang tinggi, yaitu sebanyak 23 partisipan (18,4%) yang artinya bahwa remaja akhir di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian ini mampu untuk mengembangkan, merencanakan, dan menerapkan perilaku dalam menggunakan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Wanjohi, dkk (2015) yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan cenderung memberikan sedikit waktu untuk mengakses media sosial, dan memiliki frekuensi yang rendah terhadap

penggunaan Facebook untuk menghindari efek negatif pada kinerja akademik.

Untuk hasil analisis deskriptif variabel FoMO, dapat dilihat bahwa mayoritas remaja akhir yang merupakan partisipan dalam penelitian memiliki tingkat FoMO yang berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 82 partisipan (65,6%) yang artinya bahwa sebagian besar remaja akhir di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian ini, masih memiliki ketakutan ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga, sehingga masih memiliki kecenderungan untuk terhubung dengan orang lain secara online terutama melalui media sosial. Ada juga remaja akhir yang memiliki tingkat FoMO pada kategori tinggi, dimana sebanyak 23 partisipan (18,4%), hal ini artinya bahwa beberapa remaja yang menjadi responden penelitian ini memiliki ketakutan ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga, tidak ingin ketinggalan informasi terbaru, sehingga ingin terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

Dari teori dan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dan FoMO, karena ketika remaja memiliki regulasi diri yang baik, dia akan cenderung untuk mengelola dirinya kapan dia ingin menggunakan media sosial, kapan dia ingin untuk tidak menggunakan media sosial dan memilih untuk melakukan hal lain. Namun dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di Kota Kupang. Hal ini dikarenakan alat ukur regulasi diri yang digunakan lebih mengarah pada hal yang lebih umum, bukan spesifik pada perilaku FoMO, sehingga hal tersebut kemungkinan membuat regulasi diri yang ada dalam diri remaja akhir di Kota Kupang lebih diprioritaskan ke hal lain bukan untuk FoMO.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 05 April 2022 kepada

3 remaja akhir yang menjadi responden, mereka mengatakan bahwa regulasi diri yang mereka gunakan lebih pada hal lain seperti mengerjakan tugas kuliah dan mengerjakan tugas sekolah, sehingga remaja mengalami kelelahan psikologis maupun fisik (*ego depletion*) karena lebih mengarahkan perilaku regulasi diri pada hal lain dibandingkan meregulasi perilaku dalam menggunakan media sosial.

Menurut Undarwati (2017), mengatakan bahwa *ego depletion* merupakan kondisi dimana individu mengalami kelelahan secara psikologis dan fisik yang membuat individu memiliki energi yang terbatas sehingga tidak dapat melakukan hal lain dengan optimal.

Oleh karena regulasi diri yang ada dalam diri individu digunakan untuk hal lainnya, sehingga perilaku FoMO remaja akhir di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian masih berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 3 April 2022 kepada 5 remaja akhir di Kota Kupang mereka mengatakan bahwa dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dan guru, hal tersebut membuat mereka untuk harus mengerjakan tugas kuliah, tugas sekolah dan pekerjaan rumah lainnya, sehingga ketika mereka merasakan kelelahan, mereka akan melakukan *refreshing* atau mencari hiburan dengan cara mengakses media sosial untuk melihat *story* yang dibagikan oleh orang-orang di media sosial.

Selain penjelasan di atas, menurut *Self Determination Theory* ada 3 faktor yang mempengaruhi FoMO yaitu kebutuhan akan kompetensi, kebutuhan untuk otonomi atau kemandirian dan juga kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain atau *relatedness*.

Di Kota Kupang sendiri memiliki gaya hidup kolektif atau secara berkelompok, sehingga individu di Kota Kupang senang untuk bersosialisasi dengan orang lain. Hal

tersebut membuat kebutuhan individu akan *relatedness* atau keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain sudah terpenuhi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 3 April 2022 kepada 5 remaja akhir di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian, mereka juga mengatakan bahwa mereka sering berkumpul bersama dengan keluarga yang ada di rumah, tetangga, dan teman-teman, sehingga ketika mereka berkumpul membuat mereka untuk tidak terlalu ingin mengakses media sosial, apalagi ketika berkumpul bersama dan membahas pembahasan yang menarik.

Hal tersebut menunjukkan bahwa di Kota Kupang, kebutuhan yang lebih menonjol yaitu *relatedness* dibandingkan kebutuhan akan kompetensi dan otonomi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk (2013), yang mengatakan bahwa individu yang kurang terpenuhi kebutuhan akan *relatedness* akan memiliki tingkat ketakutan kehilangan (FoMO) yang lebih tinggi. Hasil penelitian yang sama juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Virnanda (2020) yang mengatakan bahwa ketika kebutuhan akan *relatedness* tidak terpenuhi, maka rasa kesepian akan semakin meningkat sehingga akan memunculkan perilaku FoMO.

Dari pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka implikasi dari penelitian ini yaitu remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian perlu meregulasi diri bukan hanya pada pengerjaan tugas kuliah atau sekolah saja, namun juga perlu melatih diri untuk mengelola dirinya dalam menggunakan media sosial, agar tidak mengalami FoMO. Selain itu, ketika remaja ingin mencari hiburan karena banyaknya tugas atau kegiatan yang dikerjakan, remaja tidak harus mencarinya melalui media sosial, karena hal ini dapat berpotensi untuk meningkatkan kecenderungan remaja mengalami FoMO.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan peneliti tentang hubungan regulasi diri dan FoMO yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang. Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat regulasi diri pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian berada pada kategori sedang. Tingkat FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang yang menjadi responden penelitian berada pada kategori sedang.

Saran

Bagi Remaja di Kota Kupang perlu mengarahkan regulasi diri yang dimilikinya dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam bermedia sosial, sehingga remaja dapat mengatur perilaku dalam bermedia sosial dan menurunkan kecenderungan mengalami FoMO. Ketika remaja mengalami kelelahan dalam mengerjakan tugas, remaja jangan hanya mencari hiburan melalui media sosial, namun dapat mencari hiburan lain seperti bercerita dengan orang-orang yang berada di rumah, mendengarkan musik, istirahat, melihat pemandangan yang hijau, dll.

Bagi orang tua, diharapkan orang tua dapat memperhatikan dan mengawasi anak remaja dalam menggunakan media sosial, dan membantu anak untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam menggunakan media sosial, agar remaja tidak mengalami FoMO.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian pada variabel-variabel lain yang diduga lebih memiliki hubungan dengan FoMO seperti *relatedness*, *self-esteem* terutama pada individu yang berada di Kota Kupang.

REFERENSI

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- APJII. (2021). *Penetrasi & perilaku pengguna internet indonesia*. Diakses 14 September 2021 dari https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan_Survei_APJII_2021_v1.3.pdf
- Brown, J.M., Miller, W.R., & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In VandeCreek L & Jackson. T. L (Eds). In *Innovations in Clinical Practice: A source book* (p. 17, pp. 281–292).
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Deci, E.L., & Ryan, R. . (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Gezgin, D., Hamutoğlu, N., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers: *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- JWT Intelligence. *Study: Our unhappy addiction to social media. Fear of Missing Out* Diakses 20 Oktober 2021 dari <https://www.jwtintelligence.com/2012/05/data-point-our-unhappy-addiction-to-socialmedia/>
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram. *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(01), 151–160. www.frans.co.id
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Seminar ASEAN 2 Nd Psychology & Humanity*, 7–11.
- Mulyono, B. H. (2021). Pengaruh fomo terhadap social connectedness yang dimediasi oleh penggunaan media sosial. (*BRPKM*) *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1190–1198. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28660>
- Obar, J. A., & Wildman, S. S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, 39(9), 745–750. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2637879>
- Ormrod, J.E. (2012). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang* (ed.6). Jakarta: Erlangga
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2), 1–8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- 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>

- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. U. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42–51.
- Rahayu, B. B. (2021). Intensitas mengakses media sosial dengan perilaku phubbing pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 519–527. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6496>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 1–40. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Savitri, J. A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologica*, 1(1), 87–96.
- 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 DIPONEGORO | Sianipar | Jurnal EMPATI. *Empati*, 8(1), 136–143.
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of missing out (FoMO) in mobile social media environment: Conceptual development and measurement scale. In *In iConference 2017 Proceedings* (pp. 733–738).
- 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>
- Undarwati, A., Mahabati, A., Khaerani, andewi cahaya, Hapsari, ayu dyah, Kristanto, andreas agung, Stephany, endah sasmitohening, & Prawitasari, johana endang. (2017). Pengukuran ego depletion berbasis indigeneous psychology. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 67–73.
- 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.
- Virnanda, R. (2020). Hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671–683. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572>
- Wangi, E. N., & Walastri, A. (2014). Efektivitas thinking for a change terhadap peningkatan regulasi diri warga binaan pemasyarakatan kasus penipuan. (*JIP*) *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 251–264. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art8>
- Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-regulation of facebook usage and academic performance of students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109–113.