

Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram

Putri Dianda Utami, Yolivia Irna Aviani
Psikologi, Universitas Negeri Padang
Email : putridiandautami18@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa masih terdapat regulasi diri yang rendah pada remaja karena menggunakan media sosial khususnya Instagram secara berlebihan. Hal ini berasal dari keingintahuan mereka yang selalu terhubung dengan orang lain, sehingga mereka cemas ketika tidak mengetahui aktivitas yang ada di media sosial, yang disebut Fear of Missing Out (FOMO). Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan regulasi diri dengan FoMO pada remaja pengguna Instagram. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 446 orang remaja yang aktif menggunakan Instagram. Adapun teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Penelitian ini menggunakan skala FoMO dari Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) dan Self-Regulation Questionnaire (SRQ) yang diadaptasi oleh Gawi (2019). Teknik analisis data pada penelitian ini adalah Product Moment Correlation Coefisien dan analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi $-0,017$ dan $p = 0.716$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja yang menggunakan Instagram.

Kata kunci: FoMO, regulasi diri, remaja, Instagram

Abstract

This research is based on the fact that there is still low self-regulation in adolescents due to excessive use of social media, especially Instagram. This comes from their curiosity who is always connected with other people, so they are afraid and anxious when they do not know the activities that exist in social media, which is called Fear of Missing Out (FOMO). This study aims to prove whether there is a relationship between self-regulation and FoMO in teenage Instagram users. The sample in this study were 446 adolescents who actively use Instagram. The sample technique used in this study was purposive sampling technique. This study uses the FoMO scale from Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) and the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) adapted by Gawi (2019). The data analysis technique in this research is Product Moment Correlation Coefficient and regression analysis. The results of this study indicate the correlation value is -0.017 and $p = 0.716$ ($p > 0.05$). This shows that there is a relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in adolescents who use Instagram.

Keywords: FoMO, self-regulation, adolescents, Instagram

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini penggunaan internet secara signifikan meningkat seiring dengan kebutuhan dan keperluan si penggunanya. Internet adalah perlengkapan inti pada sebuah komputer yang digunakan untuk berkomunikasi. Internet dapat mencakup ke seluruh dunia yang mengaitkan beribu-ribu jaringan dan koneksi dari komputer (Santrock, 2007). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2017, mengungkapkan bahwa orang yang menggunakan internet di negara Indonesia mencapai 147,26 juta orang (54.68%), berdasarkan jumlah populasi masyarakat Indonesia yang berjumlah 262 juta orang. Hal ini

membuktikan bahwa masyarakat Indonesia lebih dari setengahnya terhubung dengan internet pada kesehariannya. Selain itu, APJII (2017) juga mensurvey orang-orang yang menggunakan internet tertinggi berada pada usia 19 hingga 34 tahun (49,52%). Sedangkan layanan internet yang banyak diakses oleh mereka yaitu media sosial (87,13%). Media sosial yang populer diakses oleh para remaja adalah Instagram. Hal ini terbukti pada studi yang dilakukan oleh CupoNation (dalam Liputan 6, 2019). Indonesia berada diperingkat ke-4 yang menggunakan Instagram terbanyak didunia sebanyak 56 juta. Menurut survey tersebut, penggunaan media sosial Instagram tertinggi yaitu pada usia 18-24 tahun.

Hasil studi Royal Society for Public Health (2017) kepada 1.500 remaja di Inggris mengungkapkan bahwa, Instagram merupakan media sosial yang terburuk untuk kesehatan mental dan kesejahteraan karena Instagram berfokus pada gambar dan mendorong perasaan kekurangan dan kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, dibandingkan dengan orang dewasa, remaja yang pada dasarnya memiliki karakteristik yang tidak stabil terhadap perilaku dan mental, kemudian berkecenderungan untuk mengetahui hal-hal baru (Mahendra, 2017). Sehingga, alasan remaja mengakses media sosial khususnya Instagram adalah untuk mencari informasi, memiliki banyak teman, agar tidak ketinggalan trend, ingin selalu tampil eksis dan kemudian membagikan kegiatan yang mereka lakukan melalui media sosial (Mahendra, 2017).

Pada masa remaja diterima dan terkoneksi dengan teman seumuran termasuk hal yang paling penting (Desjarlais & Willoughby, 2010). Sehingga, remaja tersebut sangat tertarik mengakses media sosial. Dengan menggunakan media soisal, remaja dapat memuaskan kebutuhan mereka untuk menjadi bagian dari kelompok sosial mereka, tetapi mereka juga memiliki risiko yang lebih tinggi dalam kecemasan ketika mereka merasa tidak termasuk didalamnya dan mereka merasa kehilangan pengalaman bersama yang penting dengan teman mereka (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017).

Oleh karena itu, jika keinginan remaja mendapatkan berita terbaru pada media sosial tidak terwujud dapat memunculkan perasaan takut dan khawatir saat jauh dari media sosial akibat ketinggalan berita atau tidak update. Situasi ini disebut sebagai Fear of Missing Out atau FoMO yaitu suatu kecemasan dialami seseorang ketika terlambat atau bahkan tidak mengetahui aktivitas orang lain di media sosial, sehingga membuat mereka akan selalu terhubung dengan dunia maya (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013).

Sedangkan menurut Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) FoMO dalam konteks media sosial pada smartphone yaitu fenomena sosial yang membuat sejumlah pengguna smartphone sering mencek smartphone dan terpaku pada aplikasi yang terdapat didalamnya. Mereka ingin mendapatkan berbagai macam nilai dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka memunculkan beragam reaksi negatif seperti merasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, mudah marah, dan lain-lain.

Menurut Abel, Buff & Burr (dalam Akbar et al., 2019) seseorang yang memiliki kecenderungan FoMO mengalami berbagai gejala yaitu, sulit melepaskan diri dari smartphone, merasa gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, mereka antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatannya dan merasa gelisah bahkan merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat postingannya.

Menurut survey dari JWT Intelligence (2012) orang-orang dengan FoMO merasa cemburu atau buruk setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial. Dan mereka mudah merasa kesepian karena lebih senang dan sering terhubung ke media sosial dibanding dengan bersosialisasi di dunia nyata. Hal ini membuat mereka mudah untuk merasa terisolasi dari dunia nyatanya sendiri (Dossey, 2014).

Dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial yang sering digunakan oleh remaja menjadi salah satu alasan remaja tersebut memiliki kecenderungan FoMO. Terbukti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuster, Chamarro, & Oberst (2017) bahwa penggunaan

media sosial di smartphone mendatangkan kecanduan dan terkait dengan FoMO. Daan diketahui juga dalam penelitian ini bahwa 7,6 % sampel berefek kecanduan meda sosial.

Dari penjelasan diatas, FoMO merupakan fenomena memprihatinkan yang diakibatkan dari rangsangan yang diperoleh dalam penggunaan teknologi. Rangsangan dari tingginya intensitas penggunaan media sosial ini disebabkan oleh rendahnya regulasi diri pada seseorang. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengendalikan diri terhadap perilaku, pikiran, dan emosinya dalam kondisi krisis yang dijumpainya. Inilah yang disebut dengan regulasi diri. Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) menjelaskan pengertian regulasi diri yaitu keterampilan dari individu agar dapat menerapkan dan mengembangkan perilaku yang telah dirancang dalam mencapai tujuan secara fleksibel. Pervin, Cervone, & John (2012) mengungkapkan bahwa regulasi diri 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.

Adapun hasil penelitian Wang, Lee, & Hua (2014) menjelaskan bahwa regulasi diri yang kurang dan perasaan terganggu menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Senada dengan hasil penelitian Wanjohi & Mwebi (2015), yaitu mahasiswa menunjukkan kurangnya pengaturan diri sehingga memiliki kecenderungan kecanduan terhadap penggunaan meida sosial. Mayoritas mahasiswa tidak bisa menghentikan keinginan untuk menggunakan media sosial saat berada di kelas dan tidak dapat mengendalikannya agar tidak mengganggu studi mereka.

Melihat fenomena yang telah dijabarkan, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang keterkaitan regulasi diri dengan FoMO pada remaja yang menggunakan Instagram. Selanjutnya kajian ini bertujuan untuk menegaskan bahwa remaja yang menggunakan Instagram memerlukan pengaturan dan rencana-rencana dalam beraktivitas sehingga terjaga oleh pengaruh kecanduan media sosial.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen peelitian, analisis data bersifat statistik atau angka, dengan tujuan menguji dan menggambarkan hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Sedangkan jenis penelitiannya adalah kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lain (Yusuf, 2017).

Populasi merupakan kawasan generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan karakteristik dan kuantitas tertentu yang telah ditetapkan peneliti guna dikaji dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2018). Adapun populasi yang telah ditetapkan peneliti adalah remaja yang menggunakan media sosial Instagram. Dan subjek dari penelitian ini berjumlah 446 remaja pengguna Instagram. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017).

Pertimbangan sampel dalam penelitian ini yaitu: a) Orang-orang dengan usia 15-23 tahun yang aktif menggunakan Instagram, b) Memiliki durasi penggunaan Instagram lebih dari 5 jam per hari. Hal ini sesuai dengan penelitian Gezgin et al., (2017) menjelaskan bahwa individu yang mengidap FoMO memiliki durasi 5-7 jam ke atas dalam mengakses media sosial khususnya Instagram.

Adapun instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang gejala sosial (Hikmawati, 2018).

Skala FoMO disusun dan dimodifikasi berdasarkan 4 aspek dari Song et al., (2017) yang berjumlah 18 aitem. Sehingga, jumlah aitem yang diperoleh setelah dimodifikasi adalah 54 aitem pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai,

dan sangat sesuai. Setelah aitem diuji coba, didapatkan reliabilitas sebesar 0,942 dan diperoleh 48 aitem yang sah dari 54 aitem.

Sedangkan, skala yang digunakan untuk mengukur variabel regulasi diri diadaptasi dari Gawi (2019) yang disusun berdasarkan 7 aspek Miller & Brown (Neal & Carey, 2005) yaitu Self-Regulation Questionnaire (SRQ). Di dapatkan reliabilitas sebesar 0,926, dan diperoleh 48 aitem yang sah dari 63 aitem. Dengan 4 pilihan jawaban yaitu dari sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju.

Terdapat tiga tahapan dalam prosedur penelitian ini. Pada tahap pertama peneliti melakukan penyusunan alat ukur yang akan dipergunakan untuk penelitian. Kemudian pada tahap kedua, peneliti melakukan uji coba alat ukur kepada remaja yang menggunakan Instagram sebanyak 217 orang. Dengan dilakukannya uji coba ini berguna untuk menguji kelayakan alat ukur yang akan digunakan dengan cara menguji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian peneliti melakukan pengambilan data menggunakan bantuan Google Form kepada remaja pengguna Instagram sebanyak 463 orang, namun terdapat subjek yang tidak termasuk ke dalam kriteria sebanyak 17 orang. Sehingga jumlah subjek yang akan dianalisis sebanyak 446 orang dengan 48 aitem sah dari kedua variabel yang diteliti.

Analisis data adalah proses penyusunan dan pencarian secara menyeluruh terhadap data yang telah diperoleh berdasarkan pengamatan lapangan, hasil wawancara, atau hasil lainnya, sehingga temuan tersebut dapat di publikasikan (Sugiyono, 2018). Peneliti menggunakan teknik analisis parametrik oleh Pearson dengan product moment correlation coefficient. Product moment correlation coefficient menggambarkan korelasi antar variabel yang berjenis rasio atau interval (Winarsunu, 2012). Bertujuan untuk membuktikan korelasi antara FoMO dengan regulasi diri.

HASIL PENELITIAN

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang aktif menggunakan Instagram berdurasi lebih dari 5 jam perhari, yang berusia 15-23 tahun sebanyak 446 orang. Peneliti dapat mendeskripsikan subjek berdasarkan usia dan durasi penggunaan Instagram. Berikut ini adalah uraian dari gambaran subjek penelitian:

Tabel 1. Gambaran Deskripsi Usia Subjek (N=446)

Usia	N	%
15 tahun	31 orang	6,9 %
16 tahun	32 orang	7,1 %
17 tahun	51 orang	11,4 %
18 tahun	64 orang	14,3 %
19 tahun	60 orang	13,4 %
20 tahun	62 orang	13,9 %
21 tahun	73 orang	16,3 %
22 tahun	49 orang	10,9 %
23 tahun	26 orang	5,8 %
Total	446 orang	100 %

Berdasarkan tabel 1, mayoritas subjek dalam penelitian ini berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 73 orang dengan persentase 16,3% dari total subjek penelitian. Berdasarkan tabel 2, dalam durasi penggunaan Instagram, peneliti membagi subjek berdasarkan 4 kategori seperti yang terlihat pada tabel untuk merincikan kategori subjek dalam penelitian. Terlihat

bahwa mayoritas subjek dalam menggunakan Instagram adalah 5 jam hingga 7 jam perharinya sebanyak 385 orang dengan persentase 86,32 %.

Tabel 2. Gambaran Subjek Dilihat Dari Durasi penggunaan Instagram

Durasi penggunaan Instagram	N	%
5-7 jam	385 orang	86,32 %
7-9 jam	39 orang	8,74 %
9-11 jam	15 orang	3,36 %
> 11 jam	7 orang	1,58 %
Total	446 orang	100 %

Tabel 3. Kategorisasi FoMO dan Regulasi diri

Kategorisasi	FoMO		Regulasi Diri	
	F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Tinggi	27	6,05%	0	0%
Sedang	375	84,08%	422	94,62%
Rendah	44	9,87%	24	5,38%
Total	446	100%	446	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa remaja pengguna Instagram memiliki tingkat FoMO yang sedang berjumlah 375 orang (84,08%) dari subjek secara keseluruhan. Dan tingkat Regulasi diri juga berada pada kategori sedang, yaitu 422 orang (94,62%).

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data variabel terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan metode One Sample Kolmogorov Smirnov. Sebaran data dapat dikatakan normal apabila p atau Asymp. Sig (2-tailed) $> 0,05$, sebaliknya jika p atau Asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ maka sebaran data dianggap tidak normal. Hasil normalitas dari dua variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji normalitas sebaran variabel FoMO dan Regulasi diri

Variabel	KS-Z	Asymp. Sig(2-tailed)	Keterangan
FoMO	0,980	0,292	Normal
Regulasi diri	1,047	0,223	Normal

Berdasarkan data tabel di atas diketahui bahwa hasil uji normalitas sebaran variabel FoMO diperoleh dari nilai KS-Z yaitu 0,980 dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,292 ($p > 0,05$). Kemudian variabel regulasi diri diperoleh dari nilai KS-Z sebesar 1,047 dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,223 ($p > 0,05$). Berdasarkan tabel tersebut, uji normalitas menunjukkan kedua variabel dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Model statistik yang digunakan untuk melihat linearitas adalah F-deviation of linearity, yang memperlihatkan nilai linearitas pada regulasi diri dan FoMO.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas adalah jika $p > 0,05$ sebaran dianggap linear atau jika $p < 0,05$ maka sebaran dianggap tidak linear. Nilai linearitas regulasi diri dan FoMO sebesar $F = 1,203$ yang memiliki $p = 0,175$ ($p > 0,05$), dengan demikian dapat diartikan bahwa asumsi linear dalam penelitian terpenuhi

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity	
FoMO dan Regulasi diri	F	1,203
	Sig.	0,175

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan product moment correlation coefficient oleh Karl Pearson. Tujuannya ialah untuk memeriksa hipotesis yang telah dirumuskan apakah terdapat hubungan atau tidak pada kedua variabel yaitu FoMO dan regulasi diri, yang dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 20. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H0 diterima. Namun jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Pada penelitian ini, hasil analisis koefisien korelasi antara variabel regulasi diri dengan FoMO adalah -0,017 dengan $p = 0.716$ ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 446 subjek berusia remaja yang menggunakan Instagram dengan rentang usia 15-23 tahun, untuk membuktikan terdapat hubungan FoMO dengan regulasi diri pada remaja pengguna Instagram. Dari asumsi dan hipotesis awal penelitian yang menyatakan bahwa terdapat korelasi FoMO dengan regulasi diri pada remaja pengguna Instagram ditolak, dibuktikan dengan H0 diterima dan Ha ditolak. Ditolaknya hipotesis penelitian tersebut, menunjukkan bahwa regulasi diri dianggap tidak menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya FoMO pada remaja pengguna Instagram. Hal ini mungkin disebabkan karena tingkat regulasi diri tidak mempengaruhi remaja dalam penggunaan Instagram. Serupa dengan penelitian Surya & Aulina (2020) yang menunjukkan kontribusi regulasi diri dalam membentuk FoMO sebesar 0,4 %. Hal ini berarti bahwa FoMO tidak dibentuk oleh regulasi diri.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, tingkat FoMO pada remaja pengguna Instagram memiliki tingkat yang sedang ($n = 375$) dan juga berada di tingkat yang rendah ($n = 44$). Hal ini menunjukkan bahwa remaja pengguna instagram merasa cukup khawatir jika dan kehilangan saat tidak terhubung dengan orang lain dan cemas akan ketinggalan suatu informasi di instagram. Remaja tersebut cukup mampu mengatasi ketidakseimbangan dalam diri mereka untuk memenuhi kebutuhan psikologis dalam menggunakan media sosial, walaupun belum sempurna (Salim, Rahardjo, Tanaya, & Qurani, 2017).

Situasi tersebut membuat remaja pengguna Instagram masih dapat mengontrol diri mereka, karena dalam mengakses instagram mereka tidak hanya memenuhi kebutuhan untuk terkoneksi, tetapi mereka juga memenuhi kebutuhan akan hiburan dan juga untuk menghabiskan waktu luang. Hal ini serupa dengan penelitian Prihatiningsih (2017) yang menyatakan bahwa melalui Instagram para remaja tersebut masih dapat mengikuti informasi atau berita yang tersedia saat ini, tanpa cemas dan takut akan ketinggalan informasi ter-update yang ada di dunia. Para remaja tersebut juga dapat memuaskan keinginan mereka dengan mencari konten-konten yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Mereka dapat berkomunikasi melalui media sosial instagram dengan teman, keluarga, dan orang yang baru dikenal tanpa keluar rumah. Mereka menggunakan Instagram karena terdapat konten-konten yang berisi foto dan video-video yang dapat menghibur.

Dalam data penelitian tidak dapat diabaikan fakta bahwa ada beberapa individu yang memiliki tingkat kecenderungan FoMO yang tinggi ($n=27$). Menurut Przybylski et al., (2013) individu dengan FoMO yang tinggi selalu mencari informasi terbaru dan kemungkinan untuk selalu terlibat dalam media sosial juga tinggi, bahkan ketika dalam situasi yang berpotensi tidak pantas atau berbahaya, misalnya saat mengemudi atau berada didalam kelas. Orang dengan FoMO yang tinggi juga cenderung membuat perbandingan diri dengan orang lain

yang dianggap lebih superior yang mereka lihat pada media sosial. Sehingga dapat memicu atau meningkatkan gejala depresi (Foroughi, Iranmanesh, Nikbin, & Hyun, 2019).

Sedangkan, pada variabel regulasi diri didapatkan hasil bahwa remaja yang menggunakan Instagram mayoritas berada pada kategori sedang ($n = 422$). Dapat diartikan bahwa remaja tersebut cukup baik dalam mengendalikan diri mereka untuk mengakses internet (Simanjuntak, 2018). Dan ketika mereka mengakses Instagram mereka sadar akan akibat yang akan ditimbulkan jika berlarut-larut menggunakan ponsel (Sianipar & Kaloeti, 2019). Hal ini membuat mereka tidak mengalami ketergantungan dan merasa khawatir saat ketinggalan informasi di Instagram.

Penyebab mereka memiliki regulasi diri yang cukup baik, dapat ditunjang berbagai faktor disekitar mereka seperti guru, orang tua, lingkungan, dan kemampuan mereka sendiri. Karena pada umumnya kemampuan regulasi diri telah dimiliki oleh setiap individu (Sari, 2014). Baumeister & Vohs (2007) menyatakan bahwa jika individu ingin meningkatkan regulasi dirinya maka individu harus berperilaku secara fleksibel sehingga mereka dapat beradaptasi. Perilaku tersebut menjadikan remaja pengguna Instagram mampu menempatkan tindakannya terhadap tuntutan dari lingkungan sosial yang lebih besar. Sehingga dapat diasumsikan remaja yang menggunakan Instagram memiliki regulasi diri yang cenderung baik, yang pada akhirnya mereka mampu menyelesaikan permasalahan mereka di lingkungan sekitar. Khususnya terkait dengan penggunaan Instagram yang dapat memunculkan FoMO.

Dalam meregulasi diri ini dibutuhkan juga dukungan dan kontrol dari lingkungan khususnya orangtua. Menurut Tomczyk & Selmanagic-Liszde (2018) dalam penggunaan sosial media ini kontrol dan pengawasan orang tua akan semakin berkurang seiring perkembangan usia dari anak-anak mereka. Oleh karena itu, para remaja yang tidak dalam pengawasan orang tua mereka, akan lebih sering menggunakan media sosial khususnya Instagram dalam waktu dan situasi yang tidak tepat.

Menurut penelitian Sari (2014) individu dengan regulasi diri cenderung tinggi umumnya menunjukkan prestasi belajar yang juga tinggi. Mereka mampu menyadari semua langkah yang dikerjakannya, dan ia mampu memonitor atau merefleksi serta mengevaluasi sendiri langkah-langkah yang rencanakan tersebut, melalui pertanyaan kepada dirinya sendiri.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna Instagram memiliki regulasi diri dan FoMO memiliki kategori sedang. Dalam penelitian ini telah dibuktikan bahwa regulasi diri tidak memberikan kontribusi terhadap FoMO. Peneliti berasumsi bahwa adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi terbentuknya FoMO.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai hubungan regulasi diri dengan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- APJII. (2017). Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia. Retrieved from https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan_Survei_APJII_2017_v1.3.pdf. Di akses pada tanggal 10 Februari 2020.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1–14. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social

- compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896–905. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.004>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Foroughi, B., Iranmanesh, M., Nikbin, D., & Hyun, S. S. (2019). Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation. *Telematics and Informatics*, 43. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101247>
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out , online social networking and mobile phone addiction : A latent profile approach, 35(1), 23–30.
- Gawi, R. M. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan pembelian impulsif pada produk fashion. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2).
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social Networks Users : Fear of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Hikmawati, F. (2018). *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- JWT Intelligence. (2012). Study: Our unhappy addiction to social media. Retrieved from <https://www.jwtintelligence.com/2012/05/data-point-our-unhappy-addiction-to-social-media/>. Di akses pada 5 Oktober 2019.
- Liputan 6. (2019). Jumlah Pengguna Instagram dan Facebook Indonesia Terbesar ke-4 di Dunia. Jakarta. Retrieved from <https://www.liputan6.com/tekno/read/3998624/jumlah-pengguna-instagram-dan-facebook-indonesia-terbesar-ke-4-di-dunia>. Diakses pada tanggal 21 Maret 2020.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi sosial remaja dalam instagram (sebuah perspektif komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(01), 151–160.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire, 19(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- 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 (February), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2012). *Psikologi kepribadian: Teori dan penelitian* (9th ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Jurnal Communication VIII*, (1), 51–65.
- 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>
- Royal Society for Public Health. (2017). Instagram ranked worst for young people’s mental health. Inggris. Retrieved from <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>. Di akses pada tanggal 22 Maret 2020.
- Salim, F., Rahardjo, W., Tanaya, T., & Qurani, R. (2017). Are Self-Presentation of Instagram Users Influenced by Friendship-Contingent Self-Esteem and Fear of Missing Out? *Makara Hubs-Asia*, 21(2), 70–82. <https://doi.org/10.7454/mssh.v21i2.3502>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*, Jilid 2 (11th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. P. (2014). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation: Ranah Kognitif, Motivasi Dan Metakognisi. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2).
- 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. *Empati*, 8(1), 136–143.
- Simanjuntak, E. (2018). *First Year Challenge : The Role of Self-Regulated Learning to Prevent*

- Internet Addiction among First-Year University Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 133, 180–184.
- 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 *iConference 2017 Proceedings* (pp. 733–738).
<https://doi.org/https://doi.org/10.9776/17330>
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- 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). Retrieved from <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/inspira/article/view/1713>
- Tomczyk, L., & Selmanagic-Liszde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina — scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*.
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2014). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 40–49.
<https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- Wanjohi, R. N., & Mwebi, R. B. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities, 6(14), 109–114.
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.