

***Fear of missing out* pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri?**

Veni Anjar Wati¹, Herlan Pratikto², Akta Ririn Aristawati³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: herlanpratikto@untag-sby.ac.id

Published:
1 Januari 2023

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and fear of missing out among adolescents in Surabaya. This study uses quantitative methods to achieve research objectives. The research subjects used in this study were teenagers in Surabaya aged 12-18 years, totaling 153 people. This research is a population study research. The measuring tool uses a self-regulation scale with fear of missing out in adolescents. The research data were analyzed using the Product Moment correlation test. The results of data analysis calculations show a product moment correlation coefficient of -0.331 with a significance level of $p = 0.000 < 0.05$, this result means that there is a significant negative relationship between self-regulation and fear of missing out in adolescents. From these results it can be interpreted that the higher the self-regulation the lower the effect of missing output, and vice versa. The hypothesis that says there is a relationship between self-regulation and fear of missing out in adolescents is accepted. The hypothesis which states that there is a relationship between self-regulation and fear of missing out among adolescents in Surabaya is accepted.

Keywords: Self regulation, Fear of missing out, Teenagers.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di Surabaya yang berusia 12 – 18 tahun yang berjumlah 153 orang. Penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Alat ukur menggunakan skala regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment. Hasil perhitungan analisis data menunjukkan koefisien korelasi product moment sebesar -0,331 dengan taraf signifikansi $p = 0.000 < 0.05$, hasil ini berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja. Pada hasil ini dapat dimaknai bahwa semakin tinggi regulasi diri semakin rendah feaf of missing out, dan sebaliknya. Hipotesis yang berbunyi adahubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja diterima. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja di Surabaya diterima.

Kata Kunci: Regulasi diri, fear of missing out, Remaja.

Pendahuluan

Para ahli mengatakan bahwa remaja adalah usia 12 hingga 21 tahun. Para ahli juga membaginya menjadi tiga klasifikasi, yaitu: Usia 12-15 tahun dihitung sebagai remaja awal, usia 15-18 tahun sebagai usia paruh baya, dan usia 18-21 tahun sebagai masa dewasa akhir. Pandangan lain dari Hurlock adalah untuk mengetahui batas antara remaja awal dan akhir pada usia 17 tahun, remaja biasanya bersekolah di SMA. Remaja harus mampu melakukan perubahan untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sosial orang dewasa. Yang paling sulit adalah adaptasi melalui peningkatan pengaruh teman sebaya, perilaku sosial, pengelompokan sosial (persahabatan), penolakan sosial, nilai-nilai baru untuk mendukung atau pilihan manajemen. Di sisi lain, perkembangan teknologi mempengaruhi perkembangan generasi muda. Inovasi teknologi dapat menarik dan membuat orang tetap terhubung, termasuk remaja.

Pada tahap perkembangan ini, anak muda mengalami krisis identitas, mereka biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, selalu ingin mencoba hal baru, dan mudah terkesan oleh teman sebayanya. Orang yang mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yg tinggi dan bisa menyampaikan pikiran & perasaannya dan kreatif. Di sisi lain, individu dengan rasa ingin tahu yang rendah kurang percaya diri, merasa tidak aman dan tidak dapat dengan bebas mengungkapkan pikiran dan perasaannya (Sari, Ilyas & Ildil, 2017). Remaja adalah kelompok yang paling rentan dalam masalah penggunaan ponsel. Dari masa kecil mereka, mereka terpapar dengan TIK, dan mereka menggunakannya tanpa pelatihan khusus. Mengenai perbedaan antara jenis kelamin, anak perempuan menggunakan ponsel mereka lebih banyak untuk mengatasi perasaan cemas, mengatasi kebosanan atau tidak merasa sendirian, dan membuat lebih banyak bermain ponsel dibandingkan dengan anak laki-laki, tugas koordinasi dan hiburan, mereka memiliki tingkat yang lebih tinggi "takut tidak merasa terhubung" dan lebih banyak kesulitan untuk berhenti menggunakannya secara berlebihan (Santana-Vega, Gómez-Muñoz, & Feliciano-García, 2019).

Menurut Christina (2019), FoMO merupakan keperluan seseorang untuk selalu terhubung mengenai aktivitas orang lain. Perilaku ini terjadi karena didahului oleh dorongan atau dorongan tertentu sehingga muncul sebagai suatu tindakan. FoMO dapat menyebabkan stres, rasa kehilangan dan rasa terkucilkan karena tak diberitahu mengenai informasi penting tentang individu maupun kelompok lain.

Menurut Przybylski et al. (dalam Dossey, 2014) Fakta tentang takut ketinggalan adalah kekuatan seseorang menggunakan internet, terutama media sosial adalah tingkat FoMO tertinggi bagi kaum muda yang memiliki pengalaman yang lebih rentan pada masa dewasa awal.

Situasi di mana seseorang menghargai aktivitas orang lain lebih dari pengalaman sendiri menyebabkan ketakutan yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). Fenomena FoMO adalah ketakutan akan tertinggal dan tidak mengetahui pengalaman dan aktivitas menarik orang lain. Secara khusus, fakta bahwa orang sangat peduli tentang apa yang dilakukan dan dipikirkan orang lain terkait dengan rasa dikucilkan - ketakutan akan apa yang dipikirkan orang lain tentang hidup kita (JWT Marketing Communications, 2012).

FoMO takut ketinggalan berita atau pembaruan apa pun, jadi harus mengikuti media sosial di beranda dan halaman orang lain. Penghalang paling umum dalam hidup orang-orang dengan pengalaman FoMO adalah perasaan bahwa kontribusi orang lain lebih menarik dan orang lain dapat melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat tanpa mereka, dan bahwa mereka tidak ingin menonton film, bepergian, dan melakukan aktivitas lain. tak terlihat. Seseorang

merasa bahwa dia harus dapat meniru lebih dari yang lain, dan jika ini tidak dilakukan, dia merasa ada yang salah dengan hidupnya dan berhenti hidup. Saat kecacauan FoMO ini berlanjut, banyak orang menjadi lebih asyik di dunia maya daripada dunia nyata, terobsesi dengan status dan pesan orang lain, dan tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri. (Nurajizah & Indriani, 2018). (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013) menemukan bahwa mereka yang mengalami FoMO di media sosial justru mengalami kepuasan kebutuhan, suasana hati, dan kepuasan hidup yang lebih rendah dalam kehidupan nyata. Keterikatan pada media sosial tertentu hingga terciptanya FoMO menjadi sangat berbahaya karena individu dapat berperilaku tidak rasional untuk mengatasi FoMO seperti: Bagi individu tersebut, mereka merasa tidak dapat dipisahkan dari smartphone dan media sosialnya dan menjadi bingung ketika tidak mengetahui berita terbaru atau ketika teman-teman bertanya mengapa mereka tidak tahu berita terbaru.

Konsekuensi negatif FoMO bagi kaum muda termasuk masalah identitas diri, kesepian, citra diri negatif, perasaan dikucilkan, dan kecemburuan. FOMO merupakan fenomena yang sangat memprihatinkan karena kehadirannya mengalihkan perhatian individu dari rangsangan yang dihadirkan oleh penggunaan dunia digital saat ini. Salah satu penyebab tingginya intensitas penggunaan media sosial adalah rendahnya *self-regulation*. Hal ini diperkuat oleh Wang, Lee & Hua 2014 (Sianipar & Kaloeti, 2019) menjelaskan bahwa perasaan cemas dan kurangnya regulasi diri berdampak positif pada ketergantungan media sosial. Apalagi saat ini orang tidak hanya ingin berada di dunia nyata tetapi juga di dunia maya (Abel, Buff, & Burr, 2016).

Beberapa komponen FoMO menurut Reagle (2015) mengikuti definisi FoMO dari Przybylski et al (2013), yaitu perbandingan dengan orang lain, perasaan ditinggalkan dalam aktivitas atau percakapan, emosi negatif saat menyampaikan pengalaman, dan perilaku kompulsif. Menurut Elhai, Levine, Dvorak, dan Hall (2016), orang yang melakukan kesalahan saat menggunakan perangkatnya menyebabkan kecemasan, terutama jika terlalu sering menggunakannya, yang dapat menyebabkan depresi dan FOMO.

Kurangnya pengendalian diri pada remaja sering menimbulkan berbagai perilaku negatif. Menurut Bandura, *self-regulation* adalah orang yang mampu mengatur dirinya sendiri, kemudian mengatur lingkungan untuk mempengaruhi perilaku, memberikan dukungan kognitif, dan menciptakan konsekuensi atas tindakan seseorang (Alwisol, 2018). Hal ini sesuai dengan pernyataan Cervone dan Pervin bahwa regulasi diri merupakan motivasi intrinsik yang dapat mengarahkan seseorang untuk menentukan tujuan hidupnya dengan merencanakan strategi yang akan digunakan, mengevaluasi perilaku, dan mengubahnya (Cervone & Pervin, 2012).

Regulasi diri juga dapat didefinisikan sebagai proses menghasilkan dan memelihara pikiran, tingkat perilaku, dan emosi untuk mencapai tujuan. Berdasarkan pengertian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengaturan diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan dan mengevaluasi perilakunya guna mencapai tujuan hidupnya. Menurut Bandura, regulasi diri memiliki tiga aspek: refleksi diri, proses evaluasi, dan proses tanggung jawab diri. Kesadaran diri adalah apa yang di rasakan setelah mencapai suatu tujuan berdasarkan faktor-faktor seperti kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinalitas perilaku.

JWT *Intelligence* (2012) Takut ketinggalan adalah ketakutan yang diasosiasikan dengan orang-orang yang memiliki perasaan. Misalnya, merasa tersesat atau ditinggalkan saat melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga daripada yang dilakukan orang lain saat itu.. FoMO juga didefinisikan sebagai kecemasan terus-menerus yang berlebihan ketika merasa kehilangan sesuatu yang dianggap penting. Orang-orang dengan FoMO mungkin

tidak menyadari apa yang telah mereka lewatkan, tetapi mereka masih takut individu lain mengalami waktu yang lebih berharga daripada mereka.

Zimmerman mendefinisikan regulasi diri sebagai proses yang dilakukan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perasaan, dan perilaku Anda untuk mencapai tujuan pribadi. Winne menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk menciptakan dan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu (tujuan belajar dalam hal ini). Zimmerman berpendapat bahwa manajemen diri melibatkan pemikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri, direncanakan, dan adanya umpan balik adaptif dalam mencapai tujuan pribadi. Seperti manajemen diri mengacu pada metakognisi, motivasi dan perilaku yang secara aktif berpartisipasi dalam pencapaian tujuan pribadi. Dalam hal ini tujuannya bersifat umum, misalnya tujuan pembelajaran. Zimmerman mengartikan individu saat berbicara tentang regulasi diri ketika pikiran dan berperilaku dan dikendalikan oleh diri sendiri, bukan di bawah kendali orang lain dan lingkungan.

Dari sini dapat ditarik kesimpulan mengenai konsep regulasi diri adalah suatu bentuk kecakapan individu seperti mengembangkan pemahaman tentang reaksi yang tidak tepat dan mengendalikan perilaku metakognitif, motivasional dan perilaku diri sendiri.

Remaja dengan regulasi diri yang baik memiliki keadaan psikologis dan pengendalian diri yang stabil, yang memungkinkan mereka untuk mengontrol bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dianggap oleh orang lain. Orang dengan pengaturan diri yang baik biasanya menunjukkan perilaku yang mencerminkan tujuan dan standar tertentu menyatakan bahwa efektivitas pengaturan diri merupakan aspek penting dalam adaptasi kehidupan. Jika remaja dapat mengelola dirinya dengan baik, maka ia akan mampu membimbing dirinya sendiri sehingga dapat berkomunikasi dengan baik dan beradaptasi dengan baik tanpa rasa cemas. Sebaliknya, jika remaja memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, mereka akan merasa minder dan mengalami kecemasan saat berinteraksi secara terbuka dan berusaha menyesuaikan diri.

Metode

Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mempelajari populasi atau sampel tertentu, alat penelitian digunakan untuk pengumpulan data, dan analisis data bersifat statistik atau numerik untuk menguji dan menjelaskan hipotesis yang telah ditetapkan.

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan remaja berusia 12 – 18 tahun berjumlah 153 orang baik itu yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *accidental sampling*. Dimana dalam prosesnya peneliti meminta kesediaan melalui media angket, menyiapkan serta membagikan instrument yang telah disusun dan diberikan pada partisipan.

Instrumen

Skala yang digunakan dalam instrumen pengumpulan data penelitian antara lain skala regulasi diri dan skala fear of missing out. Alat ukur yang digunakan hendaknya disesuaikan dengan tujuan penelitian dan bentuk data yang akan diambil dan diukur (Azwar,

2015). Berdasarkan uji validitas item pada skala regulasi diri sebanyak 50 item yang dilakukan dalam 6 kali putaran dengan batas *index aitem* dan *total corelation* < 0,3 maka diperoleh aitem yang gugur sebanyak 23 aitem.

Berdasarkan uji validitas item pada skala *fear of missing out* sebanyak 50 item yang dilakukan dalam 5 kali putaran dengan batas *index aitem* dan *total corelation* < 0,3 maka diperoleh aitem yang gugur sebanyak 34 aitem.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahapan penelitian yang paling penting. Untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti, dilakukan analisis data. Penelitian ini menggunakan *statistic parametric*. Jenis analisis data yang digunakan adalah *product-moment*. Test yang menguji variabel regulasi diri dan *fear of missing out* dengan menggunakan program SPSS 16.0 for Windows.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Surabaya pada tanggal 11 Oktober 2022 sampai 28 Oktober 2022, di waktu tersebut peneliti menyebarkan skala regulasi diri dan *fear of missing out* kepada 153 remaja di Surabaya yang sudah berusia 12 – 18 tahun. Peneliti menyebar melalui google formulir untuk mengisi skala penelitian ini.

Berdasarkan data penelitian yang telah di analisis dan hasil dari uji prasyarat telah dilakukan dan menunjukkan data berdistribusi normal, langkah selanjutnya yaitu analisis data dengan menggunakan Uji korelasi Product Moment untuk mengetahui hubungan *self-regulation* dengan *fear of missing out* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics ver.16.0. Berikut adalah tabel pengujian hipotesis *product moment*.

Tabel 1
Hasil Uji Hipotesis Product Moment

Variabel	rx _y	Signifikansi
Regulasi diri – Fomo	-0,331	0,000

Hasil uji yang telah dilakukan, dari tabel uji korelasi Product Moment diatas diperoleh hasil sebesar koefisien korelasi $rx_y = -0,331$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ karena $p < 0,05$ maka hasil tersebut sangat signifikan yang artinya adanya hubungan *negative* yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*. Sebuah studi terhadap 153 remaja di Surabaya menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out*. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-regulation* pemuda Surabaya maka semakin rendah *fear of missing out* negatif antara *self-regulation* dengan *fear of missing out*.

Remaja yang mempunyai *fear of missing out* yakni kekhawatiran yang pervasif saat individu lain mempunyai Sesuatu yang lebih memuaskan atau bermanfaat, ditandai dengan selalu memiliki dorongan untuk berhubungan dengan orang lain. Hal ini membuat remaja terganggu dan

berbahaya karena keinginan untuk terus menggunakan media sosial dapat meningkatkan ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan dalam hidup mereka. FoMO juga dapat mengarahkan Anda untuk lebih terlibat dalam perilaku tidak sehat. Regulasi diri merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi *fear of missing out* 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. Secara umum regulasi diri adalah tugas manusia untuk mengubah tanggapan, seperti pengendalian dorongan perilaku (*behavioral impuls*), pengendalian keinginan, pengendalian pikiran dan modifikasi emosi (Rahmah dalam Khairuddin, 2014). Dengan kata lain, *self-regulation* adalah kemampuan individu untuk mengontrol dan memanipulasi perilaku dengan menggunakan kemampuan pikiran yang memungkinkan individu untuk merespon lingkungannya. Individu mempraktikkan pengaturan diri dengan cara mengamati, merenungkan, menghormati, atau menghukum diri sendiri. Sistem regulasi diri ini merupakan suatu bentuk standar yang dengannya seseorang mengamati perilaku dan kemampuan seseorang, menilai diri sendiri, dan menanggapi diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap *fear of missing out* pada remaja. Sehingga remaja yang memiliki regulasi tinggi maka mempunyai *fear of missing out* yang rendah, begitupun sebaliknya remaja yang memiliki regulasi diri yang rendah akan mempunyai tingkat *fear of missing out* yang tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan selama ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulation* remaja maka *fear of missing out* akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulation* remaja, maka semakin tinggi *fear of missing out*. Dalam penelitian ini, kami mengadopsi hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dan *fear of missing out* pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka saran yang dapat peneliti sampaikan bagi remaja di harapkan mampu untuk tetap menjaga regulasi dirinya dengan baik, mengontrol perilaku yang di miliki agar tidak termasuk pada gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) atau di sebut juga dengan takut ketinggalan moment dari orang lain. Bagi peneliti selanjutnya khususnya bagi yang ingin mengembangkan dan melanjutkan penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri diharapkan mampu lebih mengembangkannya lagi baik dari segi teori, aspek, indikator dan mampu memperluas subjek penelitian, kemudian tidak memfokuskan pada satu instansi saja. Kemudian untuk yang ingin meneliti tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) perlu mempelajari lebih dalam lagi tentang aspek-aspek yang mempengaruhi seseorang yang mengakibatkan timbulnya perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO), serta memperluas lagi jangkauan populasi dan subjek untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Serta mencari banyak referensi dari penelitian-penelitian terdahulu.

Referensi

Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33, 33-44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554.

Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.

-
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Eds.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cervone., & Pervin. (2012). *Kepribadian: Teori dan penelitian* (jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- 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>.
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia and Our Dangerous Experiment. *Exploration*, 10(2), 69-73. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/260644572_FOMO_Digital_Dementia_and_Our_Dangerous_Experiment diakses pada tanggal 04 September 2018.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- JWT Intelligence. (2012). *JWT: Fear Of Missing Out (FOMO)*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10), 1-8.
- Santana-Vega L., Gómez-Muñoz A. M., Feliciano- García L. (2019). Adolescents' problematic mobile phone use, fear of missing out and family communication. *Comunicar* 59 39-47. [10.3916/C59-2019-2014](https://doi.org/10.3916/C59-2019-2014).
- Sari, A., P., Ilyas, A. & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 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. *Jurnal Empati* (136-143).
- Sujarweni, V. Wiratna. 2015. *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Ekonomi*, 33. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.