

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
PADA MAHASISWA PENGGUNA  
MEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi ) Pada  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:  
**Fita Uly Erica**  
**NPM. 1831080150**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 2022 M/1444 H**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
PADA MAHASISWA PENGGUNA  
MEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi ) Pada  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



**Oleh:  
Fita Uly Erica  
NPM. 1831080150**

**Program Studi : Psikologi Islam**

Pembimbing I : Dr. Afif Anshori, M.A

Pembimbing II : Khoiriya Ulfah, MA

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 2022 M/1444 H**

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia memiliki peran sebagai makhluk sosial manusia sebagai makhluk sosial juga dikemukakan oleh Aristoteles melalui istilah *zoon politicon*. *Zoon politicon* memiliki arti bahwa manusia dikodratkan untuk hidup bermasyarakat dan berinteraksi dengan manusia lain. Selain itu, manusia sebagai makhluk sosial juga berarti dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, manusia akan selalu bergantung pada orang lain. Dengan begitu, manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat dipisahkan dari kelompok masyarakat karena manusia memiliki naluri untuk hidup bersama dengan orang lain. Dalam kehidupan bermasyarakat, diperlukan interaksi sosial yang dapat diwujudkan dengan berbagai cara. Interaksi sosial dapat dilakukan dengan cara berbincang, berjabat tangan, bertanya, bekerja sama, dan sebagainya yang umumnya dilakukan oleh seluruh masyarakat, namun di era teknologi internet yang semakin modern dan berkembang seperti saat ini interaksi sosial dapat dilakukan secara daring tanpa tatap muka, seperti melakukan panggilan suara atau video melalui telepon dan mengirim pesan melalui aplikasi media sosial.

Kemajuan teknologi internet menghasilkan beraneka ragam layanan seperti media sosial adapun layanan media sosial yang sering digunakan sebagai media yang digunakan untuk interaksi sosial seperti aplikasi *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, *tweter* dan lain sebagainya. Media sosial merupakan komunitas virtual berbasis website yang memungkinkan untuk membuat profil individu maupun publik. Media sosial menyediakan ruang bagi seseorang atau sekelompok orang untuk melakukan interaksi sosial tanpa melakukan pertemuan secara langsung sehingga banyak orang yang aktif menggunakan media sosial untuk berinteraksi baik dengan teman, saudara atau bahkan orang-orang baru dikenal. Hal ini menyebabkan

media sosial dan interaksi di media sosial tidak terlepas dalam kehidupan masyarakat saat ini.

Disisi lain perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perilaku mahasiswa. Teknologi yang terus berinovasi membuat mahasiswa pengguna media sosial tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak digandrungi oleh mahasiswa adalah internet (Taylor, 2013).

Berdasarkan Survei Internet Indonesia Tahun 2021-2022 (Q1), pengguna internet di Indonesia mencapai 220 juta orang. Sebelum pandemi, jumlah pengguna internet di Indonesia adalah 175 juta orang.

Menurut data survei APJII, pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 jumlah penduduk yang terkoneksi internet 2021-2022 sebanyak 210.026.769 jiwa dari total populasi 272.682.600 jiwa penduduk Indonesia Tahun 2021. Suvei penggunaan internet di Indonesia periode 2021-2022 kuartil I menyebutkan jumlah pengguna internet pada tahun 2018 sebanyak 64,80%, tahun 2019-2020 sebanyak 73,70% dan pada tahun 2021-2022 jumlah pengguna internet naik sebanyak 77,02%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap tahunnya pengguna internet mengalami kenaikan yang cukup signifikan.

**Gambar 1**  
**Penggunaan Media Sosial di Indonesia Tahun 2022**



Sumber :WeAreSosial

Berdasarkan hasil riset *Wearesosial Hootsuite* yang dirilis Februari 2022 jumlah keseluruhan penduduk pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 204,7 juta pengguna atau jika dipresentasikan sebanyak 73,7% dari Total Populasi (jumlah penduduk): 277,7 juta (tahun 2021: 294,7 juta/naik 1%). Perangkat Mobile yang terhubung: 370,1 juta (tahun 2021: 345,3 juta/naik 3,6%). Pengguna Internet: 204,7 juta (2021: 202,6 juta/naik 1%). Pengguna Media Sosial Aktif: 191,4 juta (2021: 170 juta, naik 12,6%). *Wearesosial Hootsuite* menyimpulkan bahwa jumlah penggunaan internet di Indonesia terus mengalami kenaikan setiap tahun.

Penggunaan gawai yang berlebihan akan menimbulkan suatu dampak. Dampak negatif terbanyak yang dihasilkan adalah adiksi internet. Adiksi internet akan mengakibatkan perubahan perilaku, terlebih perilaku pada individu yang merasa sedih dan cemas jika tertinggal berita di media sosial. Salah satunya adalah *Fear of missing out*. *Fear of missing out* menurut Przybycki (2017) merupakan suatu keinginan untuk selalu mengikuti dan bergabung dengan kegiatan orang lain, seakan merasa sedih jika tertinggal moment atau tidak mengetahui cerita orang lain.

*Fear Of Missing Out* merupakan suatu hal yang negatif karena seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan yang akan menimbulkan sikap FoMO pada pengguna media sosial baik anak-anak maupun remaja atau mahasiswa. FoMO

*Fear Of Missing Out* memberikan dampak yang cukup besar yaitu komunikasi intrapersonal dimana individu merasakan kekhawatiran, kecemasan, hingga ketakutan ketertinggalan informasi yang beredar di media sosial. Mereka yang mengalami sindrom FoMO disebabkan individu mengalami kurangnya pemuasan kebutuhan dan juga mood serta rendah nya kepuasan kehidupan di dunia nyata, fenomena FoMO tersebut dapat terjadi karena pesatnya perkembangan teknologi yang mudah diakses sehingga masyarakat ingin selalu mengetahui tentang berita yang sedang terjadi, jika seseorang mengalami FoMO yang sudah akut maka hal ini akan berbahaya seseorang akan mengalami gambaran diri negatif, masalah identitas diri, perasaan tersingkirkan dan iri hati.

Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Mulyono (2021) menjelaskan kegiatan yang sedang viral di media sosial memberikan

dampak FoMO yang membuat seseorang lebih sering melihat media sosial mereka, mereka akan selalu melihat update terbaru dari kegiatan tersebut. Penggunaan media sosial yang berlebihan merupakan faktor terjadinya FoMO di kalangan masyarakat.

Menurut Lumongga, (2016). *Fear of Missing Out* menimbulkan kecemasan dan dorongan yang kuat dalam menggunakan media sosial ketika sedang offline (Sabekti, 2019). Fenomena *Fear Of Missing Out* adalah munculnya perasaan frustrasi, mental melemah dan perasaan di kucilkan, fenomena tersebut sering terjadi pada kalangan remaja di Indonesia dan sudah mencapai level memprihatinkan. (Lumongga, 2016).

Penelitian yang dilakukan Wulandari (2020) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan akan menimbulkan dampak negatif seperti *fear of missing out* atau yang sering dikenal dengan FOMO yaitu kecanduan mengakses media sosial sehingga mahasiswa merasa kesepian, takut ketinggalan informasi dan juga mengakibatkan orang melakukan hal-hal yang tidak diinginkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Adam (2016) menjelaskan FoMO dapat berpengaruh pada terganggunya waktu tidur. Individu merasa takut apabila mereka segera tidur maka mereka melewatkan waktu yang penting dan menyenangkan yang terjadi, apalagi jika mengetahui bahwa teman media sosialnya sedang melakukan aktivitas. Dawson (dalam Wire 2014) menjabarkan penyebab terjadinya FoMO pada individu ialah sejatinya manusia adalah makhluk yang selalu membutuhkan orang lain, dan membutuhkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungannya. Terlebih individu bukan hanya ingin eksis di dunia non virtual, namun juga di dunia virtual Abel, Buff, dan Burr (2016).

seseorang yang memiliki kecenderungan FoMO mengalami berbagai gejala yaitu, sulit melepaskan diri dari penggunaan gawai, 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.

FoMO yang berlebihan dapat memberikan dampak seorang individu akan terus memantau kegiatan yang orang lain lakukan sehingga individu akan terus menerus melihat media sosial mereka. Selain itu, FoMO juga ditandai dengan selalu melihat notifikasi di dalam ponselnya. Hal ini akan membuat individu selalu memeriksa dan melihat notifikasi ponselnya (Przybylski dkk, 2013).

Tentunya dari dampak tersebut menjadikan diri kita kurang produktif, karena hanya sibuk memantau kegiatan orang lain yang tidak sama sekali bermanfaat. Hal tersebut perlu kita cegah dan jika sudah teridentifikasi mengalami FoMO perlu kita sadari dan perlahan-lahan mulai kurang segala hal yang mengarah pada timbulnya FoMO.

Fenoema *fear of missing out* merupakan fenomena baru yang ditemukan di masyarakat yang sering kali memberikan dampak yang negatif terhadap penggunaannya jika kita lihat dari perspektif Islam, hal ini mengarah pada sifat hasad (iri hati); yaitu tidak mampu mengikuti atau memiliki sesuatu yang orang lain miliki. Jika hal ini terjadi, pada akhirnya menimbulkan kecemasan yang berlebih atau bahkan rasa kesal dan gelisah dalam hati. Padahal sudah jelas di dalam Al-Quran itu sendiri Allah memerintahkan kita untuk tidak iri hati. Hal tersebut sudah tercantum dalam surah An-Nisa ayat 32 :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ  
نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ  
مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya : dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi Para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada

*Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu.*

Terkadang kita sering lupa bahwa sesungguhnya Allah telah menjelaskan di dalam Al-Quran sebelum istilah FoMO ini muncul. Masalah iri hati ini memang pasti akan rentan terjadi pada manusia, baik laki-laki maupun perempuan. Secara istilah memang boleh berbeda, namun hakekat nilai yang diajarkan itu sama. Untuk itu Allah telah memberikan pula solusi dan obat untuk mencegah hal tersebut.

Di dalam ayat lain pun Allah menjelaskan agar kita terhindar dan tidak terjebak dalam perasaan hasad atau FoMO sehingga dengan kita mengetahui bahwa dalam agama Islam kita dilarang untuk memiliki sikap FOMO dan diharapkan kita bisa menjauhi perilaku tersebut. Dalam QS. Al-Hijr :88 yang artinya :

*“Janganlah sekali-kali kamu menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka, dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman.” (Q.S. Al-Hijr: 88).*

Jika hidup kita selalu berlandaskan dengan nilai dan aturan Al-Quran, InsyaAllah segala permasalahan dunia akan mudah kita hadapi.

Selanjutnya peneliti melakukan observasi terhadap mahasiswa yang akan dijadikan subjek penelitian sehingga didapatkan Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada Februari 2022 kepada delapan Mahasiswa Angkatan 2021 Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Di dapati hasil bahwa ke delapan responden memiliki keterikatan yang erat kaitannya dengan media sosial. Responden mengatakan bahwa mereka dapat menyumbangkan waktu dalam sehari hingga dua puluh empat jam dalam sehari untuk membuka media sosial . responden mengakui bahwa menggunakan media sosial hingga kepalanya pusing. Serta mahasiswa merasa gelisah jika tidak melihat postingan atau aktivitas oyang dilakukan orang lain di media sosial.



Hal ini yang menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk membatasi penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa semua mahasiswa merupakan pengguna aktif media sosial dan internet seperti aplikasi *Youtube, Instagram, WhatsApp, Facebook, Tiktok dan Twitter*. Disebabkan banyaknya akun media sosial yang dimiliki individu, akan membuat orang tersebut lebih tahu banyak mengenai informasi terbaru (up to date) dengan pesat daripada situs yang lain. Semakin banyak media sosial yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya. Ini terjadi karena adanya usaha untuk tetap menjaga pertemanan di setiap akun sosial medianya (Li & Chen, 2014).

Menurut *JWT Intelligence* (2012) menyebutkan ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya FoMO, yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, sosial One-Upmanship, peristiwa yang disebarluaskan melalui fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, serta banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi.

Fenomena *Fear Of Missing Out* tidak akan terjadi apabila seorang individu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik sehingga individu dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi merupakan salah satu faktor dari *Fear Of Missing Out*, hal ini menjadikan individu selalu mencari informasi terbaru yang ada di media sosial, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial dan akan berdampak negatif.

Regulasi diri merupakan pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. (Bandura, 2008)

Regulasi diri menurut Zimmerman (1990) yaitu suatu proses yang ada pada diri individu dalam memulai dan memelihara pola pikir, rasa dan perilaku yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Bouree (2010) Regulasi diri yaitu (*self regulation*), merupakan salah satu hal penting sebagai pendorong dan pengontrol individu dalam menjalankan aktivitasnya sesuai kepribadian dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” didapatkan hasil adanya hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan FoMO Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yang menjelaskan bahwa regulasi diri tinggi, maka level FoMO akan semakin rendah. begitupun sebaliknya ketika regulasi diri rendah, maka level regulasi diri akan semakin tinggi. Regulasi diri merupakan bagian dari kecerdasan seseorang dalam mengatur dirinya agar dapat menggunakan media sosial dengan baik.

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 media sosial. Mayoritas mahasiswa tidak bisa menghentikan keinginan untuk menggunakan media sosial saat berada di kelas dan tidak dapat mengendalikannya agar tidak mengganggu studi mereka.

Berdasarkan deskripsi dan penelitian yang telah di jabarkan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang keterkaitan regulasi diri dengan FoMO pada remaja yang menggunakan media sosial. Dimana regulasi diri memberikan dampak yang cukup besar terhadap FOMO. Sehingga bisa didapatkan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara kedua variabel yang digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan uraian diatas peneliti kemudian tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial.

## B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial ?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari pemaparan yang telah disampaikan pada latar belakang dan rumusan masalah , penelitian ini memiliki tujuan yaitu :

Untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial.

## D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis melalui penelitian ini:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan mampu untuk dapat memberikan sumbangan baik pengetahuan, ide, dan saran bagi perkembangan dan wawasan ilmu psikologi bagi semua kalangan yang membutuhkan terkhususnya bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan.

### 2. Manfaat Praktis

Sedangkan secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

#### a. Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa pengguna media sosial untuk dapat memiliki regulasi diri yang baik dalam menggunakan media sosial, sehingga meminimalisir terjadinya *fear of missing out*.

#### b. Orang Tua

Menjadi acuan bagi orangtua untuk lebih memperhatikan anak dalam menggunakan media sosial dan menjalankan fungsi pengawasan dengan baik, sehingga diharapkan agar anak terhindar dari perilaku *fear of missing out*.

#### c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, khususnya yang akan meneliti regulasi diri dengan *fear of missing out* dan diharapkan juga agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan faktor lain terkait *fear of missing out*.

### **E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah peneliti temukan yang sekiranya selaras dengan tema diatas. Adapun penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri & Sawitri (2017) yang berjudul “Hubungan tingkat neurotisme dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial”, hasil menunjukkan dalam sampel penelitian 110 siswa smp menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara skor neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) ialah sebesar 0,464 dengan  $p=0,00 < 0,01$ , maka semakin tinggi kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula risiko untuk mengalami kekhawatiran akan aktivitas orang lain yang dianggap lebih menyenangkan dan berharga. Besaran kontribusi neurotisme terhadap *fear of missing out* (FoMO) ialah 21,5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Christina dan Prabowo (2019) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan *Fear Of Missing Out*”. Hasil menunjukkan dengan sampel penelitian 150 mahasiswa pengguna instagram tidak terdapat hubungan yang signifikan intensitas penggunaan instagram terhadap regulasi diri (nilai sig. F change sebesar 0.226 dan nilai  $R = 0.099$ ), dan tidak ada hubungan yang signifikan intensitas penggunaan instagram terhadap *fear of missing out* (nilai sig. F change sebesar 0.085 dan nilai  $R = 0.141$ ).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Lanasari (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dengan Kecenderungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z”. Hasil menunjukkan dengan sampel penelitian 150 responden dengan klasifikasi usia 15-25 tahun dan

menggunakan media sosial yang aktif hasil analisis lain secara terpisah pada penelitian ini adalah ada hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan *fear of missing out* (FOMO) sebesar -1.582 dengan signifikansi sebesar  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan kebutuhan afiliasi. Temuan lain kedua pada penelitian ini adalah ada hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan tipe kepribadian ekstrovert sebesar 2.168 dengan signifikansi sebesar  $p = 0.032$  ( $< 0.05$ ) Artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan tipe kepribadian ekstrovert.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Koelati (2019) "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro". Hasil menunjukkan dengan sampel 246 mahasiswa menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO ( $r_{xy} = -.169$  dengan  $p = .010$ ), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah FoMO yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO adalah 2.9%. Kecilnya sumbangan tersebut disebabkan karena Generasi Z merupakan generasi yang introspektif dan sadar dengan kesehatan mental, Sehingga memiliki kesadaran akan dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Ambarita (2017) "*Fear Of Missing Out* Ditinjau Dari Aspek Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert" mahasiswa jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian ekstrovert dan introvert akan mengalami kecemasan atau takut ketika berada di situasi yang mengancam atau situasi lingkungan yang tidak sesuai dengan dirinya.

Persamaan penelitian " Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial".

Terletak pada variabel tergantung yaitu *fear of missing out* dan subjek penelitian yang menggunakan subjek Remaja Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian yaitu aspek kepribadian introved dan ekstoved sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel bebas Reguladi Diri.

Perbedaan penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya terletak pada salah satu variabel bebas setiap penelitian terdahulu yang relevan, teknik analisis yang digunakan peneliti adalah produk moment yang berbeda dari peneliti sebelumnya, dan terdapat perbedaan subjek dan lokasi penelitian.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### ***A. Fear Of Missing Out***

##### **1. Pengertian *Fear Of Missing Out***

*Fear of missing out* menurut Przybylski (2017) merupakan suatu keinginan untuk selalu mengikuti dan bergabung dengan kegiatan orang lain, seakan merasa sedih jika tertinggal moment atau tidak mengetahui cerita orang lain.

*Fear of missing out* menurut Hodkinson&Poropat (2018) merupakan ketakutan individu untuk tertinggal dan kehilangan seseorang. Suatu perasaan yang mengganggu suasana hati seseorang yang merasakan ini. Perasaan tersebut dapat timbul salah satunya dari trauma masalah yang kurang menyenangkan. Trauma ini menyebabkan seseorang tersebut memiliki rasa ketakutan yang berlebihan, baik itu takut tertinggal sesuatu hal ataupun takut kehilangan seseorang.

*Fear of missing out* menurut Sianipar dan Kaloeti (2019) merupakan suatu masalah yang membuat individu terlalu memperdulikan hal-hal yang dipaparkan oleh pengguna digital.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Fear Of Missing Out* merupakan suatu kejadian dimana seseorang takut akan tertinggal nya fenomena terbaru yang dilakukan orang lain. *Fear of missing out* merupakan keadaan seseorang merasakan hal-hal lebih menyenangkan yang menyebabkan rasa tidak nyaman saat tertinggal moment tertentu.

##### **2. Aspek-Aspek *Fear Of Missing Out***

Menurut Przybylski (2017) tentang sebuah konstruk dapat berbentuk unidimensional atau multidimensional, model pengukuran *Fear Of Missing out* menurut Przybylski menggunakan model unidimensional, dalam konteks pengukuran model ini mengembangkan aitem-aitem yang bersifat bebas dari konteks, di dalam *Fear Of Missing Out* terdapat tiga komponen untuk mengungkapkan kepuasan hidup yaitu:

- a) Ketakutakan kehilangan peristiwa atau aktivitas berharga.  
Ketakutan individu akan tertinggalnya suatu peristiwa penting bagi hidupnya, apa itu karena dia tidak mendengar informasi ataupun tidak diberi tahu.
- b) Ketakutan kehilangan pengalaman berharga.  
Pengalaman ialah guru terbaik bagi beberapa orang, tidak salah jika beberapa orang takut kehilangan pengalaman berharga dalam hidupnya, biasanya pengalaman hidup akan terekam sepanjang masa di dalam pikiran manusia,tak heran jika beberapa orang takut akan kehilangan ingatan tersebut karena ia merasa pengalaman atau kejadian- kejadian yang pernah terjadi ada hal yang paling berharga.
- c) Ketakutan kehilangan kecakapan dalam lingkaran sosial.  
Kecakapan sosial ialah potensi seseorang untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang memiliki ketakutan kehilangan kecakapan sosial cenderung selalu takut untuk mengeluarkan kata-kata, dan berfikir kalimat-kalimat yang terucap harus terdengar baik dan pantas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek *Fear Of Missing Out* menurut Przybylski (2017) terdiri dari tiga macam yaitu Ketakutakan kehilangan peristiwa atau aktivitas berharga, Ketakutan kehilangan pengalaman berharga, dan Ketakutan kehilangan kecakapan dalam lingkaran sosial.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear Of Missing Out*

Jwt Intelligence (2012) menyebutkan ada enam Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear Of Missing Out* diantaranya:

- a) Keterbukaan informasi di media social

Media sosial menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan fitur-fitur terbaru yang berfungsi untuk memamerkan aktivitas yang sedang dialami saat ini seperti sedang dinner, renang,jalan-jalan atau sedang menonton film. Laman media sosial semakin terus banyak pembaharuan yang membuat remaja selalu tetap ingin



update dan tidak mau ketinggalan. Keterbukaan informasi melalui media sosial ini mengubah kultur budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang bersifat terbuka.

b) Usia

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh JWT Intelligence (2012) usia muda yaitu remaja dengan umur 13-33 tahun. Pada usia ini menunjukkan ketakutan yang terjadi pada remaja lebih tinggi disbanding usia tua. Sebab hal ini terjadi diperkirakan karena pada remaja lebih tertarik akan hal-hal yang mudah dan pasti. Contohnya, remaja yang yakin dan pasti ada yang menjaminkannya dapat masuk dalam penerimaan suatu kelompok, tanpa ia takut harus menghadapi kegagalan.

c) *Sosial one-upmanship*

Berdasarkan kamus daring Merriam-Webster (“One upmanship,”n.d), *social one-upmanship* merupakan perilaku atau perbuatan yang menunjukkan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain seperti perbuatan,perkataan, atau perilaku lain yang dilakukan. FoMO disebabkan karena dipengaruhi adanya keinginan untuk menjadi paling terkenal atau paling update dibanding dengan orang lain. Aktivitas yang dilakukan dengan cara memamerkan sesuatu lewat media sosial menjadikan pemicu munculnya *Fear of missing out* (FoMO).

d) Peristiwa yang disebarkan melalui fitur hastag

Media sosial memiliki fitur hastag (#) hashtag bekerja dengan cara menghubungkan percakapan berbagai pengguna menjadi satu kumpulan tertentu. Hastag ini menghubungkan percakapan berbagai pengguna ke dalam satu kelompok. Misalnya, pada saat event shopee 11.11 ada promo dan juga vocer gratis ongkir. Ketika pada saat yang bersamaan banyak pengguna media sosial memamerkan aktivitasnya dengan menuliskan #shopee11.11.Jika pengguna media sosial menggunakan hastag yang sama, maka kiriman mereka akan muncul di kelompok hastag

tersebut. hal demikian akan mengakibatkan perasaan tertinggal bagi individu yang tidak ikut serta dalam melakukan aktivitas tersebut.

e) Kondisi deprivasi relatif

Kondisi deprivasi relatif adalah suatu hal yang menggambarkan perasaan ketidakpuasaan seseorang yang membandingkan kondisi yang terjadi pada dirinya dengan kondisi yang terjadi pada orang lain. Festinger (dalam Eddleston, 2009) mengatakan dalam teori perbandingan sosialnya, individu melakukan penilaian atas dirinya dengan cara membandingkan kondisi yang terjadi pada dirinya dengan kondisi yang terjadi pada oranglain. Perasaan tidak puas dengan apa yang dimiliki muncul saat para pengguna media sosial membandingkan apa yang dimilikinya dengan apa yang dimiliki orang lain.

f) Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Zaman sekarang adalah zaman dimana serba digital mulai dari berbelanja, belajar dan juga mencari informasi yang ingin diketahui tanpa perlu adanya usaha untuk mendapatkannya. Hal ini menyebabkan munculnya stimulus-stimulus yang ada mengakibatkan keinginan seseorang untuk terus mengikuti dan mencari tahu berita-berita terkini sesuai dengan perkembangan zaman. Keinginan individu untuk terus ingin mengetahui perkembangan ini menyebabkan munculnya *Fear Of Missing Out* (FoMO).

#### 4. Hubungan *FearOf Missing Out* Dengan Media Sosial

Media sosial menurut Nasrullah (2015), media sosial merupakan sebuah alat bantu dalam penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain untuk mencapai tujuan individu maupun kelompok. Jadi, sosial media merupakan alat seseorang untuk menyampaikan sebuah berita maupun informasi kepada seluruh pengguna sosial media yang disampaikan dari satu orang kepada orang lain. Hampir setiap manusia di dunia ini menggunakan sosial media karena sebuah kebutuhan dan

keperluan akan sebuah tugas dalam memperoleh berita, sosial media juga mempermudah seseorang dalam melakukan komunikasi.

Meskipun dengan jarak jauh dengan media sosial maka silaturahmi akan tetap terjalin dengan baik namun dampak buruk media sosial juga ada seperti konten-konten yang negatif yang bisa memberikan dampak buruk kepada pengguna media sosial tersebut. Bahkan kekerasan yang ada di sosial media tersebut juga merupakan sebuah dampak negatif dari sosial media, dimana seseorang akan menirukan apa yang dia lihat.

Dengan adanya media sosial di era globalisasi ini maka seseorang akan menimbulkan FoMO, FoMO sendiri berarti fenomena dimana individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet. Jadi hubungan *Fear Of Missing Out* sangat lah berhubungan karena makna dari FoMO sendiri adalah dimana individu merasa tidak ingin melewatkan moment yang menyenangkan, mereka tidak ingin tertinggal informasi, berita, maupun gaya yang masih trend pada zaman sekarang.

Jika mereka tertinggal akan informasi dan berita maka mereka akan merasakan kecemasan dalam diri karena mereka merasa telah tertinggal oleh zaman, oleh sebab itu banyak orang yang setiap harinya tidak akan bisa lepas dari media sosial, jika kita terlalu sering memainkan media sosial karena takut akan tertinggal informasi maupun berita, media sosial memang sangat penting untuk memperoleh informasi maupun memenuhi tugas sekolah dan tugas kuliah, namun jika setiap individu terlalu sering memainkan gawai nya maka FoMO akan muncul dalam diri setiap individu yang terlalu sering menggunakan sosial media.

## 5. *Fear Of Missing Out* Menurut Perspektif Islam

*Fear Of Missing Out* merupakan suatu kejadian dimana seseorang takut akan tertinggal nya fenomena terbaru yang dilakukan orang lain. *Fear of missing out* merupakan keadaan

seseorang merasakan hal-hal lebih menyenangkan yang menyebabkan rasa tidak nyaman saat tertinggal moment tertentu.

Hal itu sebagaimana firman Allah SWT dalam QS.Al-Baqarah: 155 :

Dalam tafsirnya Al-Misbah, M. Quraish Shihab menafsirkan surah Al Baqarah ayat 155 menjelaskan ujian yang diberikan Allah sedikit. kadarnya sedikit bila dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah kepada manusia. Ia hanya sedikit, sehingga setiap yang diuji akan mampu memikulnya jika ia menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah itu. Ini tidak ubahnya dengan ujian pada lembaga pendidikan.

Patut dicamkan bahwa ayat ini mengajarkan shalat dan sabar. Jika demikian, yang diajarkan itu harus diamalkan sebelum datangnya ujian Allah . demikian pula ketika ujian berlangsung. Itu sebabnya Rasul saw., sebagaimana di riwayatkan oleh Imam Ahmad melalui sahabat, Nabi saw Hudzaifah Ibn al-Yaman, bahwa "Apabila beliau dihadapkan pada satu kesulitan/ujian, beliau melaksanakan shalat."

Apakah bentuk ujian itu? *Sedikit dari rasa takut*, yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi, *sedikit rasa lapar*, yakni keinginan meluap untuk makan karena perut kosong, tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan, serta *kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan*.

Takut menghadapi ujian adalah pintu gerbang kegagalan. Menghadapi sesuatu yang dihadapi adalah membetengi diri dari gangguannya. Biarkan ia datang kapan saja, tetapi ketika itu Anda telah siap menjawab atau menghadapinya.

Perasaan takut yang muncul karena seseorang tidak ingin ketinggalan informasi mengenai apapun di media sosial, ini muncul karena kebiasaan seseorang dalam menggunakan media sosial tanpa mempertimbangkan waktu pemakaian sehingga ketika individu melewatkan waktu dalam menggunakan media sosial akan timbul perasaan takut. Seseorang akan selalu berusaha terhubung dengan media

sosialnya, dengan melakukan berbagai cara yaitu, berusaha dalam mendapatkan koneksi internet, tidakingin jauh dari gawai, dan selalu terhubung dengan media sosial dimanapun berada (Muslih, 2002).

Bahkan seorang mukmin bisa takut jenis ini sebagaimana takutnya Musa tatkala membunuh seorang penduduk Mesir dan dicari oleh pasukan Fir'aun. Allah berfirman dalam Al-Qur'an :

تَصْرِيحُهُ بِالْأَمْسِ اسْتَنْصَرَهُ الَّذِي فَادَايَتَرَقَّبُ خَائِفًا الْمَدِينَةَ فِي فَأَصْبَحَ  
 ﴿١٨﴾ مُبِينٌ لِّغَوَىٰ إِبْنِكَ مُوسَىٰ لَهُ رُقَالٌ يَدُسُّ

Artinya :“Maka jadilah dia di kota itu seorang yang takut, menanti dengan khawatir, lalu tiba-tiba orang yang meminta pertolongan kemarin meneriakinya. Musa berkata kepadanya : “Sesungguhnya engkau benar-benar orang sesat yang nyata kesesatannya.” (QS. Al-Qashash: 18).

Dalam tafsirnya Al-Misbah, M.Quraish menafsirkan pada surat Al- Qashash 18 menjelaskan kata yatarqqab/ menanti boleh jadi terambil dari kata raqabah yakni leher. Dalam arti yang bersangkutan memalingkan lehernya ke kiri dan ke kanan memperhatikan situasi dan berusaha mendengar berita yang berkaitan dengan sesuatu yang mencemaskan. Orang yang demikian itu keadaannya, menantikan sesuatu yang mencemaskan tetapi tidak dia ketahui dari mana dan kapan datangnya (Muslih,2002)

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ketika kita merasakan takut yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial maka itu tidak tercela apabila tidak mempengaruhi aktivitas kita dan iman kita kepada Allah SWT, namun hal ini akan menjadi perbuatan tercela apabila membuat kita menjadi iri dan dengki terhadap apa yang kita lihat pada media sosial, membandingkan diri kita dengan orang lain dan membandingkan apa yang dilakukan orang lain akan menimbulkan penyakit hati dan rasa iri terhadap

orang lain. Maka dari itu kita harus mampu mengatur penggunaan media sosial guna meminimalisir munculnya FoMO agar terhindar dari sifat iri hati.

## **B. REGULASI DIRI**

### **1. Pengertian Regulasi Diri**

Regulasi diri menurut Zimmerman (1990) ialah suatu proses yang ada pada diri individu dalam memulai dan memelihara pola pikir, rasa dan perilaku yang akan di lakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Regulasi diri menurut Boeree (2010) merupakan salah satu hal penting sebagai pendorong dan pengontrol individu dalam menjalankan aktivitasnya sesuai kepribadian dirinya. Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri.

Regulasi diri menurut Cervone & Pervin (2010) ialah yang berhubungan dengan keinginan seseorang dalam menentukan tujuan hidup, serta dorongan untuk merencanakan strategi dalam mencapai tujuan yang di tuju oleh individu tersebut.

Regulasi diri menurut Aditya Kumara (2002) ialah salah satu komplemen penting untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan suatu peraturan diri dari setiap individu dalam melakukan suatu rencana atau tindakan yang dilakukan sesuai dengan keinginan individu itu sendiri. Regulasi diri dapat mengakibatkan munculnya keinginan personal untuk menentukan bagaimana tujuan hidupnya. Maka dari itu regulasi diri sangat penting agar individu dapat mencapai tujuan hidupnya atau mencapai prestasi sesuai dengan apa yang telah direncanakan.

### **2. Tahapan Regulasi Diri**

Pada ilmu psikologi sebenarnya akar dari teori regulasi diri adalah teori Albert Bandura yaitu teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa

kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan. Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan regulasi diantaranya yaitu:

a. *Receiving*

Merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek-aspek lainnya. Misalnya pada anak dalam tahap bermain dimana anak akan mendapatkan tantangan dari permainan tersebut serta dapat dinilai apakah anak dapat menyelesaikan dan ini akan berdampak pada regulasi diri anak pada tahapan penerimaan informasi.

b. *Evaluating*

Merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap *receiving*. Pada proses *evaluating* terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya

c. *Searching*

Merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut. Pencarian solusi atas

masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempresepsikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan.

*d. Formulating*

merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien. Pedoman pada tahapan ini biasanya menggunakan teknologi yang digunakan pendidik untuk memacu regulasi diri siswa untuk lebih maksimal dalam menetapkan tujuan. Penetapan tujuan adalah komponen yang penting dalam tahapan regulasi diri, dalam penetapan tujuan jangka panjang maka ada pula sub bagian yang disebut tujuan jangka pendek yang berguna untuk memantau seberapa besar kemajuan yang berhasil diraih, serta berguna juga untuk menyesuaikan strategi apa yang dapat diterapkan untuk menjadi kunci utama agar dapat meraih keberhasilan yang lebih baik.

*e. Implementing*

Adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan implementing, individu selayaknya menyadari bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini adalah sesuatu yang biasanya terjadi.

*f. Assessing*



adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, akan tetapi pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan. Penilaian tentang seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek ketika melakukan tindakan selanjutnya, assesing adalah bagian dari proses intropeksi diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian diri tentang seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan.

### 3. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1990) menyatakan bahwa regulasi diri mencakup 3 aspek yaitu :

#### a. Metakognitif

Metakognitif merupakan kompetensi individu dalam mengintruksi diri, merencanakan, mengorganisasikan, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

#### b. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang muncul dari diri sendiri terkait kepercayaan diri yang dimiliki individu dalam menjalankan aktivitasnya. Adanya motivasi terhadap diri individu dapat mengontrol dan mengembangkan kompetensi yang akan dituju.

#### c. Perilaku

Perilaku ialah kebiasaan yang dilakukan inividu sebagai cara individu tersebut menjalankan aktivitas belajar maupun hal baru yang akan dijalankan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi diri menurut Zimmerman (1990) terdiri dari tiga aspek yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

### **C. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial**

Dalam kehidupan sehari-hari, tentunya kita banyak menemukan kejadian dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sosial. Sebagai manusia kita tidak mampu membendung dan mengendalikan lingkungan sekitar kita karena amatlah sangat luas cakupannya. Seiring dengan perkembangan saat ini, yang dapat kita lakukan menjalani kehidupan kita namun tetap berada pada jalur dan koridor yang sesuai dengan norma agama dan aturan negara. Suatu proses yang ada pada diri individu dalam memulai dan memelihara pola pikir, rasa dan perilaku yang akan di lakukan untuk mencapai suatu tujuan. Perilaku yang dimaksud disini salah satunya ialah perilaku kita terhadap perkembangan teknologi canggih masa kini seperti penggunaan pada situs-situs media sosial.

Dengan adanya regulasi diri yang baik maka seseorang akan mampu mengatur dirinya, perilakunya terhadap keadaan yang sedang berkembang di sekitarnya. Pada umumnya, media sosial ini memberikan layanan untuk mempermudah alat komunikasi baik antara sesama teman, maupun keluarga untuk menambah sosialisasi dan menambah kedekatan. Namun terlebih lagi kita dapat melihat dampak dari media sosial itu, yaitu ada positif dan negatifnya maka diharapkan adanya regulasi diri terhadap penggunaannya amatlah sangat penting.

Regulasi diri memiliki peranan penting terhadap terbentuknya perilaku dan tindakan seseorang dalam suatu rencana yang akan dilakukannya. Oleh karena itu agar perencanaan dan hasil evaluasi yang telah di rencanakan tersebut dapat berdampak positif, maka diperlukannya regulasi diri yang baik dari diri individu termasuk peserta didik yang mana ketika belajar di dalam kelas harus mampu untuk mengatur kapan penggunaan media sosial.

Seberapa besar frekuensi perhatiannya terhadap media sosial tersebut sehingga mampu untuk menyesuaikan diri ketika berada dilingkungan nyata sekitar tempat tinggalnya. Artinya jangan sampai terjadi sikap mengabaikan lawan bicara yang ada di

depan mata karena lebih fokus terhadap teman yang ada di kontak media sosial saja, terlebih lagi untuk peserta didik yang mana merupakan harapan orang tua untuk generasi penerus bangsa. Sedangkan dampak negatif dalam menggunakan internet secara berlebihan akan mengakibatkan seseorang mengalami *fear of missing out*.

Menurut Przybyski (2017) *Fear Of Missing Out* merupakan suatu keinginan untuk selalu mengikuti dan bergabung dengan kegiatan orang lain, seakan merasa sedih jika tertinggal moment atau tidak mengetahui cerita orang lain. Dampak dari perilaku FoMO ini membuat remaja ingin selalu terhubung dengan media sosial dan tidak mau ketinggalan informasi terbaru yang ada di media sosial.

Dalam penggunaan media sosial ini pengguna dituntut untuk mampu mengatur dirinya sendiri dalam berbagai hal. Karena dikhawatirkan penggunaan media sosial ini akan lebih cenderung kepada hal-hal yang negatif, oleh karena itu intensitas penggunaannya pun harus dapat di atur sebaik-baiknya seperti intensitas waktu pemakaian, daya penghayatan, frekuensi penggunaan bahkan jeda waktu penggunaan sekalipun agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti pengaruh buruk terhadap lingkungan sosial, tingkat akademik maupun terhadap sisi psikologis, kesehatan dan juga menyebabkan *fear of missing out* atau candu terhadap media sosial.

Regulasi diri dapat dikatakan baik apabila seseorang tersebut mampu untuk mengatur dirinya terhadap penggunaan yang positif, begitu juga sebaliknya. Hal ini terjadi dengan adanya kemauan dan kehendak seseorang tersebut untuk berbuat. Begitu juga terhadap penggunaan media sosial, intensitas media sosial ini dapat menjadi baik ketika regulasi diri yang positif lebih mendominasi dari pada regulasi diri yang negatif. Maka dari itu diperlukan adanya sikap regulasi diri terhadap penggunaan media sosial agar tidak bermain media sosial secara berlebihan. Seperti yang dinyatakan oleh Alsa dalam jurnal psikologi menyatakan bahwa “regulasi diri atau kemampuan mengatur perilaku sendiri merupakan salah satu penggerak utama kepribadian manusia”.

Oleh karena itu agar terhindarnya terhadap penggunaan media sosial yang tidak baik maka regulasi diri yang baik sangatlah penting. Sehingga dengan adanya regulasi diri yang baik ini, maka akan baik pula terhadap penggunaan media sosial yang akan digunakan. Begitu pula dalam kehidupan belajarnya sehari-hari maka peserta didik akan mampu untuk mencapai prestasi dalam pembelajarannya secara optimal selama menjalin proses pendidikannya.

#### D. Kerangka Berfikir



Gambar 2.

Skema Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Rendahnya Regulasi diri mahasiswa dalam penggunaan media sosial sangat mempengaruhi terjadinya FoMO. Banyaknya stimulus dalam mendapatkan informasi akan membuat individu merasa selalu ingin mendapatkan informasi terbaru (up to date), rendahnya regulasi diri seseorang dapat menimbulkan perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial sehingga akan menimbulkan *fear of missing out*, terlebih mahasiswa pada saat ini dihadapkan dengan kemajuan teknologi yang semakin meningkat, mengharuskannya untuk mengolah informasi melalui media sosial yang semakin lama semakin berkembang.

Regulasi diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial saling berhubungan. Regulasi diri merupakan suatu keadaan individu dalam mengatur, mengarahkan dan membimbing tingkah lakunya sendiri guna meminimalisir segala keluhan negatif, sehingga dapat menjadikan keadaan menjadi lebih baik. Seseorang dengan regulasi diri yang tinggi

maka akan dapat mengatur dirinya dalam melakukan segala sesuatu agar sesuai dengan norma, khususnya pada saat menggunakan media sosial.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan pada uraian landasan teori dan kerangka berpikir diatas, maka disimpulkan hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan Negatif antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* pada pengguna media sosial.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Adam, A. (2017). Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z. diakses dari [www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datanggenerasi-z-cnzX](http://www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datanggenerasi-z-cnzX).
- Al Menayes, J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in kuwait. *Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 23-28.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Sindrom fear of missing out sebagai gaya hidup Generasi Milenial di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi (JRMDK)*, 2(4), 166–177.
- Al-Menayes, J. (2015). Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Amaliya, Luthfatul. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial instagram, teman sebaya dan status sosial ekonomi orangtua terhadap perilaku konsumtif siswa (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Anggraini, Shella (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X DI MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Undergraduate Thesis, UIN Raden Intan Lampung.

Asri Wulandari, W. U. L. . (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.

Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.

Bestari, I. U., & Widayat, I. W. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7, 19–29.

Calista, A. B., & Anganthi, N. R. N. (2021). Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/93076>

Cherenson, M. (2015). Survey: Snapchat instagram, Facebook in deat heat for student use. Diakses dari [www.digital.scgadv.com/pages/services/social-media-white-paper/?ts=1492030559808](http://www.digital.scgadv.com/pages/services/social-media-white-paper/?ts=1492030559808).

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>

Crook, Christina (2015). *The Joy Of Missing Out : Finding Balance In A Wired World*. Canada : New Society Publishers

<https://www.suara.com/tekno/2022/02/23/191809/jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-capai-1914-juta-per-2022>

Hodkinson&Poropat “*Pengertian Fear Of Missing Out*” Tahun 2014,h.12-13

JWT Intelligence. (2012). *JWT: Fear of missing out (fomo)*. Diakses 25 maret 2019

Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *Psikologi Pendidikan*, 8(1), 1–11.

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2017). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

JWT Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO). Diunduh dari [www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f\\_JWT\\_FOMO\\_updat e\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f_JWT_FOMO_updat e_3.21.12.pdf).

Psikologi, F., Muhammadiyah, U., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan instagram terhadap regulasi diri dan fear of missing out suatu studi tentang intensitas penggunaan instagram dengan regulasi diri dan — fear of missing out | pada mahasiswa psikologi universitas x*. 323–327.

Li, X., & Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of social networking site use and social capital among Chinese international students in the United States. *Computers in Human Behavior*, 35, 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.012>

Lumongga, D. R. Namora. (2016). Depresi: tinjauan psikologis. Kencana.

McMahon, M., & Pospisil, R. (2005). Laptops for a digital lifestyle: Millennial students and wireless mobile technologies. *ASCILITE 2005 - The Australasian Society for Computers in Learning in Tertiary Education*, (2001), 421–431.



- Muslih, Basthoumi. (2020). Urgensi komunikasi dalam menumbuhkan motivasi di era pandemi Covid-19. *PENATARAN: Jurnal Penelitian Manajemen Terapan*, 5(1), 5765.
- Mulyono, Bambang Hari. (2021). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Social Connectedness Pada Dewasa Awal Selama Pandemi Covid-19 Yang Dimediasi Oleh Penggunaan Media Sosial. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rulli Nasrullah. (2016). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Sosioteknologi*, Cet.kedua, Simbiosis Rekatama Media, Bandung
- Ristia Angesti, & Imelda Dian Ika Oriza. (2018). Peran Fear of Missing Out (Fomo) Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Riyanti YAV. (2016). Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media Terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif Pada Siswa Kelas XI Jasa Boga di SMK 3 Klaten. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, Skripsi
- Sabekti, Ria. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738–745. <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>
- Sudaryono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan mix method (2nded.)*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fear of missing out (FoMO) in mobile social environment: conceptual development and measurement scale. *IConference*.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah : pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Vol.2. Jakarta : Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah : pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Vol.8. Jakarta : Lentera Hati.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara Regulasi diri dengan Fear of missing out (FoMO) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (January 29, 2021): 177–185. Accessed November 30.
- 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. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744>
- Wire, P. (2014). Summer Is The Peak Season For Fear Of Missing Out As New Research Shows That 60% Of Brits Claim To Experience FOMO. Diakses dari [www.pressat.co.uk/releases/summer-is-the-peak-season-for-fear-](http://www.pressat.co.uk/releases/summer-is-the-peak-season-for-fear-)

of- missing-out-as-new-research-shows-that-60-of-brits-claim-to-experience- fomo-d1c1c858ad089bab612f286719de42a1/

Wisudawati Novemberlin Ambarita, “ Fear Of Missing Out Ditinjau Dari Aspek Kepribadian Introved Dan Ekstroved” (semarang, universitas negeri semarang, 2017)

Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear Of Missing Out. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Jember.

Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.

