

## REGULASI DIRI SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN FOMO DAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA

Sofia, Riana Sahrani, Bianca Marella

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara

Corresponding email: rianas@fpsi.untar.ac.id

---

### ABSTRACT

*The rapid advancement of technology and the internet makes it impossible for humans to be separated from using it. One of the developments used is social media. Social media is a collection of internet-based applications and interactions between users. Through social media we can share information and build social connections virtually. While it has benefits, it also brings challenges, such as the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO). FoMO is a fear experienced by individuals due to missing out on events that only other individuals have. The impact can be experienced by every individual so that self-regulation is very necessary. Self-regulation is a behavior that helps to focus on achieving future goals. High school students are teenagers who are studying at a secondary level. Teenagers really need to have self-regulation to be able to manage themselves to achieve their desired goals. This study aims to determine the role of self-regulation as a moderator in the relationship between FoMO and social media use in high school students. A quantitative study with 301 participants. The measuring instruments used were SMUQ, FoMOs, and SSRQ. The results show that FoMO has a positive relationship with social media use with a  $p$  value =  $0.000 < 0.05$ , which means that the higher the FoMO, the higher the use of social media. However, there is no role of self-regulation as a moderator in the relationship between FoMO and social media use in high school students because MRA test  $p$  value =  $0.326 > 0.05$ .*

**Keywords:** *fear of missing out, social media use, self-regulation, high school student.*

### ABSTRAK

Semakin cepat kemajuan teknologi dan internet membuat manusia tidak bisa terlepas dari menggunakannya. Salah satu perkembangan yang digunakan adalah media sosial. Media sosial adalah kumpulan aplikasi yang berbasis internet dan adanya interaksi pada penggunaannya. Melalui media sosial, pengguna dapat berbagi informasi dan membangun koneksi sosial secara virtual. Penggunaan media sosial bisa berdampak positif dan negatif. Salah satu adalah fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. FoMO merupakan rasa takut yang dialami oleh individu akibat ketinggalan pada peristiwa yang hanya dimiliki oleh individu lain. Dampak bisa dialami oleh setiap individu sehingga sangat perlu adanya regulasi diri. Regulasi diri adalah perilaku yang membantu untuk fokus meraih tujuan masa depan. Siswa SMA merupakan remaja yang sedang belajar pada tingkat menengah. Remaja sangat perlu memiliki regulasi diri agar dapat mengatur dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan regulasi diri sebagai moderator dalam hubungan FoMO dan penggunaan media sosial pada siswa SMA. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah 301 partisipan. Alat ukur yang digunakan adalah SMUQ, FoMOs, dan SSRQ. Hasil analisis menunjukkan FoMO memiliki hubungan positif pada penggunaan media sosial dengan nilai  $p = 0.000 < 0.05$ , yang memiliki arti semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi juga intensitas penggunaan media sosialnya. Namun, tidak ada peranan regulasi diri sebagai moderator dalam hubungan FoMO dan penggunaan media sosial pada siswa SMA karena hasil uji MRA nilai  $p = 0.326 > 0.05$ .

**Kata Kunci:** *fear of missing out, penggunaan media sosial, regulasi diri, siswa SMA*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Perkembangan teknologi dan internet yang semakin cepat ini banyak membantu untuk mempermudah dalam keseharian kehidupan manusia. Hasil Survei di tahun 2023 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menemukan bahwa penetrasi internet atau pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah 215.626.156 jiwa dengan proporsi sebanyak 78,19% dari total populasi 275.773.901 jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2023). Data dari laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam Lavinda (2023) bahwa 98,2% dengan kontribusi 12,15% merupakan masyarakat berusia 13-18 tahun yang paling banyak menggunakan internet.

Media sosial merupakan salah satu perkembangan teknologi dan internet yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Pada Januari 2023, di Indonesia tercatat ada 167 juta pengguna media sosial (Kemp, 2023). Menurut Whiting dan Williams (2013) individu menggunakan media sosial untuk melakukan interaksi sosial dengan berbagai jenis individu; mencari berbagai informasi; melewati waktu yang bosan atau kosong; hiburan seperti mendengarkan lagu, menonton video, dan bermain games; relaksasi dari sesuatu hal yang menyebabkan stres; untuk mengekspresikan pemikiran dan pendapat; utilitas komunikatif; utilitas kenyamanan dikarenakan sangat mudah diakses kapan pun dan di mana pun; menyebarkan informasi atau berbagi cerita mengenai diri sendiri; pengawasan atau pengetahuan tentang individu lain dimana individu tersebut dapat mengetahui apa yang individu lain sedang lakukan.

Penggunaan sesuatu hal atau barang tentunya bisa memberikan dampak terhadap diri kita, baik itu dampak yang positif maupun negatif. Menurut Ahmad dan Nurhidaya (2020) dampak positif dalam menggunakan media sosial adalah memperluas koneksi, mempermudah kegiatan aktivitas kehidupan, meningkatkan aktualisasi diri, mudah menyebarkan suatu informasi, dan meningkatkan keterampilan dan kepekaan sosial individu. Berdasarkan hasil riset BBC Future dalam Ahmad dan Nurhidaya (2020) dampak negatif penggunaan media sosial adalah menyebabkan stres, mempengaruhi suasana hati, mengalami kecemasan, menyebabkan depresi, mengalami gangguan tidur, mengakibatkan kecanduan yang bisa berdampak pada kondisi psikis, mempengaruhi kepercayaan diri, dan membuat kesepian.

Siswa-siswi yang duduk di bangku sekolah menengah atas (SMA) berada pada rentang usia remaja. Pada masa ini, individu mengalami transisi dari anak-anak ke dewasa, dan mengalami banyak perubahan pada aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock dalam Sunaryo & Wijaya, 2021). Dampak yang besar bisa terjadi kepada perkembangan siswa di masa depan dimana dampak ini merupakan hasil dari proses menjalankan pendidikannya di SMA (Sucipto dalam Aliviani & Astuti, 2022). Remaja di Indonesia merupakan pengguna terbesar pada salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini yaitu media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja bisa menimbulkan dampak negatif seperti muncul rasa cemas ketinggalan, ingin mencoba berbagai hal, ingin mengikuti apa yang dilihat atau dilakukan oleh yang ditampilkan di dalam media sosial, dan bisa juga berdampak pada nilai akademik.

*Fear of missing out* (FoMO) merupakan rasa takut atau cemas ketinggalan dalam suatu peristiwa yang mungkin hanya dimiliki oleh orang lain. FoMO sering dikaitkan dengan dengan intensitas penggunaan media sosial. Dalam penelitian Blackwell et al. (2017) bahwa FoMO merupakan penyebab dari penggunaan media sosial dan adiksi media sosial. Pada penelitian Roberts dan David (2020) menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan intensitas media sosial

dikarenakan keinginan untuk tetap terhubung. Selain itu, FoMO yang tinggi akan mengakibatkan *problematic smartphone use* yang tinggi juga (Adrian & Sahrani, 2021). Pada penelitian Przybylski et al. (2013) dalam membuat pemahaman empiris mengenai FoMO mengacu pada teori *Self-determination theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan bahwa fenomena FoMO terjadi dikarenakan rendahnya regulasi diri akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai perasaan takut yang disebabkan oleh keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain namun dirinya tidak terlibat ke dalam peristiwa-peristiwa penting yang mungkin hanya dimiliki oleh orang lain tersebut. Ketika regulasi diri lemah, individu cenderung menggunakan media sosial untuk mengatasi kecemasan akibat FoMO, sehingga menciptakan siklus negatif: rendahnya regulasi diri memperburuk FoMO dan berlaku sebaliknya.

Regulasi diri merupakan aspek penting yang harus ada pada kehidupan masa kanak-kanak, remaja, dan seterusnya karena regulasi diri membantu agar lebih teliti dalam kehidupan (Santrock, 2018). Menurut Miller dan Brown (dalam Se'u & Rahayu, 2022), regulasi diri merupakan kemampuan yang fleksibel dalam mencapai tujuan dengan cara mengembangkan, merencanakan, dan menerapkan suatu perilaku tertentu. Individu yang memiliki regulasi dalam dirinya maka ia memiliki perilaku yang dapat mengatur diri sendiri agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Carey et al. (2004) mendefinisikan regulasi diri sebagai perilaku yang menunjang untuk mencapai hasil yang diimpikan di masa depan maka diperlukan perilaku yang terarah pada tujuan dan bisa memungkinkan untuk menunda kepuasan pada jangka pendek. Menurut Setyowati dan Sahrani (2021) regulasi diri dapat dikaitkan sebagai kapasitas untuk menyelesaikan masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahapatra (2019) kurangnya regulasi pada individu diakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak ke kinerja individu, keluarga, dan akademik. Ada beberapa penelitian yang merincikan pada salah satu media sosial, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Blachnio & Przepiorka (2016) menemukan bahwa regulasi diri tidak memiliki hubungan dengan *facebook addiction*. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Alt dan Boniel-Nissim (2018) dengan sampel partisipan berusia 13 hingga 18 tahun menemukan bahwa FoMO memiliki karakteristik pada penurunan tingkat regulasi diri yang mungkin mengarah pada tingkat tertentu *problematic internet use*. Sehingga pada penelitian tersebut Alt dan Boniel-Nissim (2018) menyatakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri agar dapat mengatasi atau mengurangi tingkat FoMO dan akibatnya pada perilaku *problematic internet use*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara FoMO dan penggunaan media sosial dengan regulasi diri sebagai moderator pada siswa SMA?

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk non-eksperimental. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di JABODETABEK (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi). Subyek merupakan siswa dengan rentang usia 17 hingga 20 tahun yang sedang duduk di kelas 10, 11, dan 12. Teknik pengambilan sampel nonprobability sampling dengan jenis *purposive sampling*. Pada penelitian ini diperoleh subjek sebanyak 301 siswa-siswi SMA.

Pada penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu, yang pertama *Social Media Use Questionnaire* (SMUQ) oleh Xanidis dan Brignell yang sudah diadaptasi oleh Risdyanti et al.

(2019). Alat ukur ini terdapat dua dimensi yaitu *withdrawal* dan *compulsion* dengan jumlah total secara keseluruhan alat ukur ini terdiri 8 butir pertanyaan serta diukur menggunakan skala likert dengan poin 0 memiliki keterangan “tidak pernah” hingga poin 4 memiliki keterangan “selalu”. Contoh butir pertanyaan dari *Social Media Use Questionnaire* (SMUQ) yaitu “Saya lupa waktu ketika menggunakan media sosial”. Hasil uji reliabilitas pada alat ukur *Social Media Use Questionnaire* (SMUQ) secara keseluruhan menunjukkan hasil *alpha cronbach* sebesar sebesar 0.727 dan dengan nilai *corrected-item total correlation* diatas 0.2. Sedangkan, berdasarkan pada dimensi *withdrawal* menunjukkan hasil *alpha cronbach* sebesar sebesar 0.608 dan *compulsion* menunjukkan hasil *alpha cronbach* sebesar sebesar 0.650 serta hasil *corrected item-total correlation* pada masing-masing dimensi memiliki hasil diatas 0.2.

Alat ukur yang kedua, *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang diadaptasi oleh Sutanto et al., (2020) terdiri dari 10 butir pertanyaan dan diukur menggunakan skala likert dengan poin 1 memiliki keterangan “sangat tidak sesuai” hingga poin 5 memiliki keterangan “sangat sesuai”. Contoh butir pertanyaan dari *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yaitu “Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding saya”. Hasil uji reliabilitas pada alat ukur *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) menunjukkan hasil *alpha cronbach* sebesar sebesar 0.872 dan dengan nilai *corrected-item total correlation* diatas 0.2.

Alat ukur yang ketiga, *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang dikembangkan oleh Carey et al. (2004). Alat ukur ini telah dilakukan uji translasi oleh peneliti yang terdiri dari 31 butir pertanyaan dan diukur menggunakan skala likert dengan poin 1 memiliki keterangan “sangat tidak setuju” hingga poin 5 memiliki keterangan “sangat setuju”. Contoh butir pertanyaan dari *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yaitu “Saya biasanya memantau kemajuan saya dalam mencapai tujuan saya”. Hasil uji reliabilitas pada alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) menunjukkan hasil *alpha cronbach* sebesar sebesar 0.899 dan dengan nilai *corrected-item total correlation* diatas 0.2.

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi dan *moderated regression analysis* (MRA). Seluruh pengolahan dan teknik analisis data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 24 for Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan kategorisasi pada setiap variabel menggunakan nilai *z-score*. Pada penelitian ini terdapat 3 kategorisasi, yaitu tinggi dengan skor  $>1.01$ , sedang dengan skor  $-1$  hingga  $1$ , dan rendah  $<-1.01$ . Hasil kategorisasi pada variabel penggunaan media sosial bahwa partisipan paling banyak berada pada kategorisasi sedang dengan jumlah 214 partisipan (71.1%), pada variabel FoMO bahwa partisipan paling banyak berada pada kategorisasi sedang dengan jumlah 201 partisipan (66.8%), dan pada variabel regulasi diri bahwa partisipan paling banyak berada pada kategorisasi sedang dengan jumlah 206 partisipan (68.4%).

Tabel 1. Kategorisasi Penggunaan Media Sosial

<i>Zscore</i>	Kategori	Jumlah	Persentase
$>1.01$	Tinggi	42	14.0%
$-1$ hingga $1$	Sedang	214	71.1%
$<-1.01$	Rendah	45	15.0%
<b>Total</b>		301	100%

Tabel 2. Kategorisasi FoMO

<i>Zscore</i>	Kategori	Jumlah	Persentase
>1.01	Tinggi	46	15.3%
-1 hingga 1	Sedang	201	66.8%
<-1.01	Rendah	54	17.9%
<b>Total</b>		301	100%

Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Diri

<i>Zscore</i>	Kategori	Jumlah	Persentase
>1.01	Tinggi	52	17.3%
-1 hingga 1	Sedang	206	68.4%
<-1.01	Rendah	43	14.3%
<b>Total</b>		301	100%

Peneliti melakukan uji normalitas pada ketiga variabel. Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas menggunakan data residu dari ketiga variabel menunjukkan bahwa nilai  $p = 0.507 > 0.05$ , sehingga dapat dianggap bahwa data yang diperoleh terdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig (2-tailed)	Keterangan
Residu Variabel Penggunaan Media Sosial, FoMO, & Regulasi Diri	0.507	Data distribusi normal

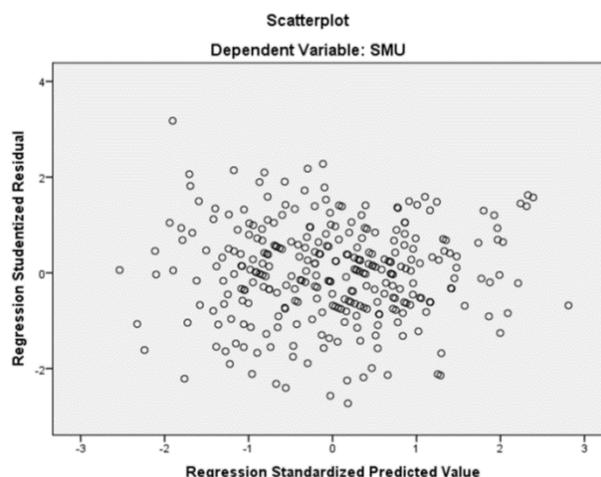
Peneliti melakukan uji multikolinearitas pada ketiga variabel. Hasil penelitian ini bahwa nilai *tolerance* dan VIF FoMO dan regulasi diri terhadap penggunaan media sosial sebesar 0.922 dan nilai VIF = 1.085. Artinya bahwa data ini tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
FoMO	0.922	1.085	Tidak terjadi multikolinearitas
Regulasi Diri	0.922	1.085	Tidak terjadi multikolinearitas

Peneliti melakukan uji heteroskedastisitas dengan cara melihat pada *scatterplot*. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola. Dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas



Peneliti melakukan uji linearitas pada ketiga variabel. Hasil uji linearitas variabel FoMO dengan penggunaan media sosial menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity sig.*  $0.793 > 0,05$  dan *Linearity Sig.*  $0.000 < 0.05$  sehingga hasilnya menunjukkan linear. Pada variabel regulasi diri dengan penggunaan media sosial menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity sig.*  $0.807 > 0,05$  dan *Linearity Sig.*  $0.000 < 0.05$  sehingga hasilnya menunjukkan linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity Sig.</i>	<i>Deviation from Linearity Sig.</i>	Keterangan
FoMO*Penggunaan Media Sosial	0.000	0.793	Linear
Regulasi Diri*Penggunaan Media Sosial	0.000	0.807	Linear

Peneliti melakukan uji korelasi pada ketiga variabel menggunakan korelasi *Pearson*. Hasil uji korelasi variabel FoMO terhadap penggunaan media sosial adalah 0.576, dapat diartikan bahwa terdapat korelasi positif. Sedangkan, variabel regulasi diri dengan penggunaan media sosial adalah -0.342, dan FoMO terhadap regulasi diri adalah -0.279, maka dapat diartikan bahwa terdapat korelasi negatif. Hasil uji korelasi ketiga variabel memiliki nilai signifikansi 0.00 pada level 0.01 (2-tailed) dan memiliki signifikansi  $< 0.05$ .

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

	Penggunaan Media Sosial	FoMO	Regulasi Diri
Penggunaan Media Sosial	1	0.576**	-0.342**
FoMO	0.576**	1	-0.279**
Regulasi Diri	-0.342**	-0.279**	1

Peneliti melakukan uji regresi linear berganda. Hasil yang diperoleh bahwa R-Square sebesar 0.368. Nilai ini menunjukkan bahwa FoMO dan regulasi diri dalam memberikan kontribusi atau peranan terhadap penggunaan media sosial adalah sebesar 36.8%.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi

Variabel	R	R Square	Std. Error
FoMO & Regulasi Diri -> Penggunaan Media Sosial	0.606	0.368	0.52465

Peneliti melakukan pengujian hipotesis parsial (Uji T). Hasilnya menunjukkan bahwa variabel FoMO dan regulasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa FoMO dan regulasi diri mempunyai hubungan terhadap penggunaan media sosial. Pada variabel FoMO, nilai t positif sebesar 10.874 menunjukkan bahwa variabel FoMO mempunyai peranan searah dengan penggunaan media sosial. Pada variabel regulasi diri, nilai t negatif sebesar -4.089 menunjukkan bahwa variabel regulasi diri mempunyai peranan tidak searah dengan penggunaan media sosial.

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Regresi secara Parsial

Model	T	Sig.
(Constant)	7.378	0.000
FoMO	10.874	0.000
Regulasi Diri	-4.089	0.000

Peneliti melakukan Uji F untuk menentukan signifikansi model secara menyeluruh. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada uji F adalah sebesar  $0.000 < 0.05$  yang diperoleh pada variabel FoMO dan regulasi diri terhadap penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peranan signifikan dari variabel FoMO dan regulasi diri secara simultan terhadap penggunaan media sosial.

Tabel 10. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	47.708	2	23.854	86.661	0.000
Residual	82.026	298	0.275		
Total	129.734	300			

Peneliti melakukan uji interaksi atau MRA (*moderating regression analysis*). Hasil yang diperoleh bahwa R-Square sebesar 0.370. Nilai ini menunjukkan bahwa FoMO, regulasi diri, dan interaksi dari FoMO dengan regulasi diri dalam memberikan kontribusi atau peranan terhadap penggunaan media sosial adalah sebesar 37%.

Tabel 11. Hasil Uji MRA

Variabel	R	R Square	Std. Error
FoMO, Regulasi Diri, Interaksi FoMO*Regulasi Diri -> Penggunaan Media Sosial	0.608	0.370	0.52468

Peneliti juga melakukan Uji F untuk menentukan signifikansi model secara menyeluruh. Hasil uji ini menunjukkan nilai signifikansi pada uji F adalah sebesar  $0.000 < 0.05$  yang diperoleh pada variabel FoMO, regulasi diri, dan interaksi dari FoMO dengan regulasi diri terhadap penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peranan signifikan dari variabel FoMO,

regulasi diri, dan interaksi FoMO dengan regulasi diri secara simultan terhadap penggunaan media sosial.

Tabel 12. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	47.974	3	15.991	58.091	0.000
Residual	81.760	297	0.275		
Total	129.734	300			

Peneliti juga melakukan pengujian hipotesis parsial (Uji T). Hasilnya menunjukkan bahwa variabel FoMO memiliki nilai koefisien 0.802 dengan signifikansi sebesar  $0.006 < 0.05$ . Pada regulasi diri memiliki nilai koefisien -0.061 dengan signifikansi sebesar  $0.676 > 0.05$ . Pada variabel interaksi FoMO dengan regulasi diri memiliki nilai koefisien -0.279 dengan signifikansi sebesar  $0.326 > 0.05$ , dapat disimpulkan regulasi diri bukan variabel moderating pada hubungan FoMO dan penggunaan media sosial. Sehingga, regulasi diri tidak dapat memoderasi pada hubungan FoMO dan penggunaan media sosial.

Tabel 13. Hasil Uji Koefisien Regresi secara Parsial

Model	Standarized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)		7.378	0.034
FoMO	0.802	10.874	0.006
Regulasi Diri	-0.061	-4.089	0.676
Interaksi FoMO*Regulasi Diri	-0.279	-0.984	0.326

Pada hasil penelitian ini menemukan bahwa FoMO berperan dalam meningkatkan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian Blackwell et al. (2017) bahwa penggunaan media sosial dan adiksi media sosial disebabkan oleh FoMO. Hal ini juga ditunjukkan dari hasil uji korelasi bahwa penggunaan media sosial dengan FoMO ada hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan penggunaan media sosial  $r(301) = 0.576$ ,  $p < 0.05$  yang artinya semakin tinggi skor FoMO, semakin tinggi juga intensitas penggunaan media sosial dan juga sebaliknya. Pada hasil uji regresi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki peranan terhadap FoMO adalah sebesar 33.2%.

Kemudian, pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada peranan regulasi diri sebagai moderator dalam hubungan FoMO dan penggunaan media sosial pada siswa SMA. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya Alt dan Boniel-Nissim (2018) mengenai kemungkinan arah tingkat tertentu *problematic internet use* dikarenakan penurunan regulasi diri yang merupakan karakteristik dari FoMO. Pada alat ukur Carey et al. (2004) menjelaskan mengenai regulasi diri merupakan perilaku yang memfokuskan untuk mencapai hasil yang diinginkan di masa depan dengan cara mengarahkan diri pada tujuan dan mungkin untuk menunda kesenangan dalam waktu yang pendek, namun pada alat ukur ini tidak memadai dalam konteks untuk memoderasi hubungan FoMO dan penggunaan media sosial.

Selain itu, berdasarkan dari hasil uji kategorisasi bahwa mayoritas partisipan memiliki penggunaan media sosial yang sedang sebanyak 214 (71.1%), FoMO yang sedang sebanyak 201 (66.8%) partisipan dan regulasi diri sebanyak 206 (68.4%) partisipan. Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Roberts & David (2020) yang menyatakan bahwa FoMO memiliki hubungan yang positif dengan intensitas media sosial dimana artinya semakin tinggi FoMO

maka intensitas penggunaan media sosialnya juga ikut tinggi. Lebih dalam lagi, menurut Przybylski et al. (2013) individu yang memiliki FoMO tingkat tinggi dikarenakan kurang puas terhadap kebutuhan psikologis dasar untuk kompetensi (efikasi), otonomi (pilihan yang bermakna), dan keterhubungan (keterhubungan dengan orang lain), serta FoMO tingkat tinggi berkaitan kuat atau memiliki peran dalam menjelaskan penggunaan media sosial. Selain itu, pada penelitian Xanidis dan Brignell (2016) menemukan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkaitan dengan gejala mirip kecanduan dan dapat memberikan dampak negatif pada fungsi sehari-hari. Namun, pada penelitian ini partisipan memiliki FoMO yang sedang dan penggunaan media sosial yang sedang sehingga pada penelitian ini tidak memerlukan regulasi diri untuk memoderasi pada hubungan FoMO dan penggunaan media sosial

Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi partisipan pengguna media sosial, FoMO, dan regulasi diri berada pada kategori yang sedang. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian Se'u dan Rahayu (2022) memiliki FoMO dan regulasi diri pada kategorisasi sedang serta hasilnya tidak ada hubungan yang signifikan. Kemudian, pada penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019) memiliki FoMO pada kategorisasi sedang dan regulasi diri pada kategorisasi tinggi serta hasilnya ada hubungan yang signifikan. Berdasarkan pola ini, maka dapat disimpulkan perlunya regulasi diri yang tinggi agar dapat sebagai moderasi dalam hubungan FoMO dan penggunaan media sosial.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan seluruh data yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif terhadap penggunaan media sosial dengan nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$ . Namun, tidak ada peranan regulasi diri sebagai moderator dalam hubungan FoMO dan penggunaan media sosial pada siswa SMA. Hal ini terjadi karena hasil uji interaksi moderasi (MRA) memiliki nilai koefisien  $-0.279$  dengan signifikansi sebesar  $0.326 > 0.05$ . Berdasarkan data ini dapat disimpulkan bahwa regulasi diri tidak memoderasi dalam hubungan *fear of missing out* (FoMO) dan penggunaan media sosial.

Saran secara teoritis, pada penelitian ini tentunya terdapat banyak kekurangan yang masih bisa disempurnakan oleh peneliti berikutnya. Perlu penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi mengenai FoMO dan penggunaan media sosial yang dimoderasi oleh regulasi diri. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel-variabel yang belum pernah diteliti sebelumnya, seperti variabel hubungan antar siswa, kontrol diri, *mindfulness*, dan lain-lain. Saran secara praktis, peneliti diharapkan dapat mengurangi FoMO dan penggunaan media sosial agar dapat lebih mampu menggunakan media sosial dengan lebih baik dan bijak. Dengan cara memfokuskan peningkatan pada diri sendiri, seperti melakukan hobi yang disukai atau melakukan aktivitas-aktivitas diluar yang menyenangkan.

## **REFERENSI**

Adrian, K., & Sahrani, R. (2021). Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Problematic Smartphone Use (PSU) in Generation Z with Stress as a Moderator. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570, 964–970. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.210805.152>

- Ahmad, A., & Nurhidaya. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Avant Garde*, 8(2), 134–148. <https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/avantgarde/article/view/1158>
- Aliviani, C., & Astuti, N. W. (2022). Hubungan Autonomy-Supportive Teaching dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Jakarta yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 93–115. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i2.20897>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30–39. <https://doi.org/10.1016/J.INVENT.2018.05.002>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023, March 10). *Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction. *The Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493–500. <https://doi.org/10.1007/S11126-015-9403-1>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.04.039>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004a). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2003.08.001>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004b). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2003.08.001>
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social Media Engagement sebagai Mediator antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208–215. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/18741>
- Kemp, S. (2023, February 9). *Digital 2023: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Lavinda. (2023, May 16). *APJII: Pengguna Internet Indonesia 215 Juta Jiwa pada 2023, Naik 1,17%*. <https://katadata.co.id/lavinda/digital/646342df38af1/apjii-pengguna-internet-indonesia-215-juta-jiwa-pada-2023-naik-1-17>
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833–844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- 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>
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Aisyah. (2019). *Pengaruh Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Problematic Social Media Use pada Remaja*.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setyowati, L., & Sahrani, R. (2021). Peran Self-Efficacy terhadap Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 502–509. <https://doi.org/10.24912/JMISHUMSEN.V5I2.12704.2021>

- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sunaryo, A. C., & Wijaya, E. (2021). Peranan Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup Remaja Madya SMA saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 79–101. <https://doi.org/10.24912/PROVITAE.V14I2.13415>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*. 463–468. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.201209.071>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121–126. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.09.004>