

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
SIDOARJO



# Hubungan Self Regulation dan Self Esteem dengan FoMO Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial

Oleh:

Merita Febriani,

Eko Hardi Ansyah

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



[umsida1912](https://www.facebook.com/umsida1912)



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)

# Pendahuluan

- *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah konstruksi psikologis yang didefinisikan oleh rasa takut akan hilangnya pengalaman bermakna orang lain serta kecenderungan yang ingin selalu terkoneksi dan terus menerus ingin tahu tentang pengalaman orang lain.
- Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh J. Walter Thompson Intelligence (JWT) yang menjumpai usia 18-34 tahun memiliki tingkat tinggi mengalami FoMO dibandingkan usia 13-17 tahun. Rentang usia 18-34 tahun termasuk ke dalam masa transisi dewasa awal atau emerging adulthood yaitu usia 18-25 tahun.
- FoMO dapat terjadi karena rendahnya *self regulation* pada seseorang dalam penggunaan media sosial (Utami & Aviani, 2021). Regulasi diri perlu dimiliki oleh setiap individu karena tanpa kemampuan mengatur diri sendiri, individu tidak bisa mengontrol kecemasan dalam rasa inginnya untuk mengerti apa yang dilaksanakan individu lain di media sosial .
- Faktor yang bisa mempengaruhi *fear of missing out* adalah kecemasan serta *self esteem* (Abel dkk, 2016). Pengguna sosial media yang mempunyai *self esteem* yang rendah akan sering memeriksa media sosial mereka karena takut ketinggalan berita terbaru, tidak mendapat informasi, dan khawatir apa yang diposting pada sosial media akan mendapat tanggapan negatif, sehingga mereka ingin menghapusnya.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat Hubungan Antara Self Regulation dan Self Esteem dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial?

# Metode

## Variabel & Jenis Penelitian

Variabel X1 : Self Regulation

Variabel X2 : Self Esteem

Variabel Y : Fear of Missing Out (FoMO)

Penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional

## Instrumen Penelitian

Self Regulation diukur menggunakan Self Regulation Questionnaire (SRQ).

Self Esteem diukur menggunakan Rosenberg Self esteem Scale (RSES).

FoMO diukur menggunakan FoMO Scale.

## Populasi & Sampel Penelitian

**Populasi:** Usia 18-25 tahun pengguna aktif media sosial di Sidoarjo.

**Sampel:** 385 orang, dipilih melalui teknik *accidental sampling*

## Analisis Data

Analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman's rho* serta korelasi berganda.

# Hasil

## Uji Korelasi :

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
Regulasi Diri dengan FoMO	-0.137	0.007
Self Esteem dengan FoMO	-0.082	0.107

Nilai koefisien korelasi variabel *self regulation* dengan FoMO sebesar -0,137 serta nilai *sig.* 0,007 ( $p < 0,05$ ).

Nilai koefisien korelasi variabel *self esteem* dengan FoMO sebesar -0,082 serta nilai *sig.* 0,107 ( $p > 0,05$ ).

## Uji Korelasi Berganda

R Square	Sig. F Change
0.009	0.172

Nilai *sig. F Change* sebesar 0,172  $> 0,05$ , menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima serta  $H_1$  ditolak. Artinya, tidak adanya hubungan yang signifikan diantara variabel *self regulation* dan *self esteem* dengan FoMO secara simultan.

# Hasil

## Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
18 tahun	16	4%
19 tahun	46	12%
20 tahun	61	16%
21 tahun	83	22%
22 tahun	94	24%
23 tahun	45	12%
24 tahun	24	6%
25 tahun	16	4%
Total	385	100%

## Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	75	19%
Perempuan	310	81%
Total	385	100%

## Gambaran Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial

Media Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tiktok	185	48%
Instagram	147	38%
Twitter	30	8%
Lainnya	23	6%
Total	385	100%

# Pembahasan

Dari asumsi awal serta hipotesis penelitian yang dijabarkan bahwa ada hubungan *self regulation* dan *self esteem* dengan FoMO pada usia emerging adulthood pengguna aktif media sosial, dan telah dibuktikan H0 diterima dan H1 ditolak. Hipotesis tertolak menandakan bahwa *self esteem* tidak dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi FoMO di usia emerging adulthood pengguna aktif media sosial. Hal ini mungkin disebabkan karena tingkat *self regulation* dan *self esteem* tidak mempengaruhi FoMO di usia emerging adulthood dalam penggunaan sosial media (Utami & Aviani, 2021). Perihal tersebut serupa dengan hasil penelitian dari Sintawan dkk (2021) yang menunjukkan tidak adanya korelasi antara *self regulation* dan *self esteem* dengan FoMO, hal ini dikarenakan mempunyai nilai diri berupa baik maupun buruk, kemampuan mengendalikan diri yang tinggi ataupun rendah, akan ingin tetap terus terhubung dan selalu ingin terkoneksi di media sosial dengan individu lain, sehingga kebutuhan sosial baik informasi, hiburan dan lain sebagainya dapat terpenuhi. Artinya FoMO tidak terbentuk secara simultan oleh *self regulation* dan *self esteem*.

# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan data yang didapatkan, terdapat 257 orang yang memiliki FoMO kategori sedang. Begitu pula yang mempunyai regulasi diri mayoritas ada pada kategori sedang sejumlah 273 orang. Pada variabel *self esteem* juga didapatkan sebagian besar responden berada di kategori sedang sebanyak 276 orang. Pada ketiga variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa usia emerging adulthood pengguna sosial media mempunyai FoMO, *self regulation* dan *self esteem* yang ada pada kategori sedang.

Responden dengan jumlah terbanyak pada tingkat *fear of missing out* pengguna tiktok (49%), twitter (9%) serta sosial media lainnya (7%) berada di kategori sedang, sedangkan Instagram (48%) berada di kategori tinggi. Jumlah terbanyak responden yang memiliki regulasi diri dalam penggunaan tiktok (56%) dan twitter (10%) berada di kategori rendah, sedangkan jumlah terbanyak yang memiliki regulasi diri dalam penggunaan Instagram (46%) dan media sosial lainnya (8%) berada di kategori tinggi. Jumlah terbanyak responden yang memiliki *self esteem* dalam penggunaan tiktok (54%) berada di kategori rendah, penggunaan Instagram (43%) berada di kategori tinggi, sedangkan twitter (8%) dan media sosial lainnya (7%) berada di kategori sedang.



# Manfaat Penelitian

## Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan self regulation dan self esteem dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada emerging adulthood pengguna media sosial.

## Manfaat Praktis

- Dari hasil penelitian ini, bagi individu yang berada di usia emerging adulthood diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk mengontrol diri dalam penggunaan media sosial.
- Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan teori dalam melakukan penelitian yang sejenis pada penelitian selanjutnya.

# Referensi

- 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 (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Arnett, J. J., Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2013). The dangers of generational myth-making: rejoinder to twenge. *Emerging Adulthood*, 1(1), 17–20. <https://doi.org/10.1177/2167696812466848>
- Azmi, N. (2019). *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire* (I. L. VandeCreek & T. L. Jackson (eds.); 7th ed.). Professional Resource Exchange.
- Gezgin, D., Hamutoğlu, N., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social Networks Ssers: Fear of Missing Out In Preservice Teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Huwae, A., & Novita, M. P. (2022). Regulasi Diri, Peer Support, Dan Burnout Pada Mahasiswa Difabel. *Psychocentrum Review*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.26539/pcr.41792>
- JWT Intelligence. (2012). *JWT Explores Fear of Missing Out - Report*, SXSW presentation spotlight how brands can leverage FOMO. PR Web.

# Referensi

- Maroqi, N. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p1-8>
- 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, 1841–1848. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reagle, J. (2015). Following The Joneses: FOMO And Conspicuous Sociality. *Peer-Reviewed Journal on The Internet*, 20(10). <https://doi.org/https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Retnaningrum, Y. D. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan FoMO Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/7067>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Quinn & Boden company.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-Span Development* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

# Referensi

- Simanjuntak, E. (2018). First Year Challenge: The Role of Self-Regulated Learning to Prevent Internet Addiction among First-Year University Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 133, 180–184. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.5>
- 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>
- Triani, C. I., & Ramdhani, N. (2017). Hubungan Antara Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dengan Harga Diri Sebagai Moderator. Universitas Gadjah Mada.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185.
- 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. <http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744>
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>

