

Maraknya *Fear of Missing Out* dan Media Sosial di Kalangan Remaja

Masayu Nandhia Dwiputri¹

Magister Psikologi, Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
nandhiadwiputri93@gmail.com

Dewi Suryaningtyas²

Magister Psikologi, Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
mhhhusin@gmail.com

Eka Hertisyahrani³

Magister Psikologi, Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
ekhertisyahrani@gmail.com

Muhammad Husin Hariyadi⁴

Magister Psikologi, Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
tyasdewis1992@gmail.com

Abstract

Self-esteem and self-regulation in a person play an important role in overcoming the desire to keep up with life that is constantly "up to date" and people want to always keep up with the times. This study was conducted to determine the effect of self-regulation and self-esteem on fear of missing out moderated by gender on adolescents. The subjects used in this study were 100 social media users spread across various cities using purposive sampling technique. The method used is quantitative correlation with the analysis technique of moderation with Hayes. From the research results, it was found that there are 33 men and 67 women. From the moderated regression analysis, it was found that the effect of self-esteem on the fear of missing out was 5% and the effect of self-regulation on the fear of missing out was 2%, moderated by gender. Recommendations for further research are this research can be reviewed further using other moderating variables such as smartphone addiction, compulsive buying levels, conformity and anxiety.

Keywords: Fear of Missing Out, Self-Esteem, Self-Regulation, Social Media, Journal, Muria Kudus University.

Abstrak

Harga diri dan regulasi diri pada seseorang berperan penting dalam mengatasi rasa ingin terus tidak ketinggalan dengan kehidupan yang terus mengalami pembaharuan dan orang ingin selalu mengikuti perkembangan zaman. Sehingga dilakukanlah penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan harga diri pada *fear of missing out* yang dimoderasi oleh jenis kelamin. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan remaja pengguna media sosial berjumlah 100 orang yang tersebar di berbagai kota dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik analisis moderasi dengan Hayes. Dari hasil penelitian dapat ditemukan bahwa terdapat 33 orang laki-

laki dan 67 orang perempuan. Dari hasil analisa regresi moderasi didapatkan pengaruh harga diri terhadap *fear of missing out* sebesar 5% dan pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* sebesar 2% yang dimoderasi oleh jenis kelamin. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah penelitian ini dapat ditinjau lebih lanjut menggunakan variabel moderasi lain seperti adiksi pada *smartphone*, tingkat *compulsive buying*, konformitas maupun kecemasan. Kata kunci: jurnal, fear of missing out, harga diri, media sosial, regulasi diri, Universitas Muria Kudus.

Pendahuluan

Pada bagian pendahuluan, secara berurutan penulis harus menuliskan latar belakang, kajian literatur terdahulu (*state of the art*) sebagai dasar “gap analysis” pernyataan kebaruan ilmiah dari artikel, permasalahan penelitian, dan hipotesis (bila ada), serta tujuan penelitian di bagian akhir paragraf. Pendahuluan tidak lebih dari 30% dari total halaman artikel.

Di dalam pendahuluan tidak diperkenankan adanya tinjauan pustaka yang terpisah dalam sub judul tersendiri sebagaimana di laporan penelitian, tetapi dituliskan terintegrasi dengan penjelasan mengenai latar belakang penelitian sehingga kajian literatur tersebut dapat menunjukkan *state of the art* dan kebaruan (*novelty*) temuan ilmiah.

Pendahuluan sampai daftar pustaka ditulis dengan jenis font Times New Roman 12 dan 1,15 spasi, *Justify* maksimal 20 (dua puluh) halaman. Gunakan ukuran kertas A4 (21 cm x 29,7 cm), margin atas 2,7 cm, bawah 2,7 cm, kiri dan kanan 2,7 cm, dan disajikan dengan 1 kolom *layout*. Setiap bagian tidak perlu diberi sub judul, melainkan hanya ditandai dengan perpindahan alinea saja.

Metode

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif adalah penelitian yang pengambilan datanya menggunakan kuisioner atau angket yang dinyatakan dalam angka lalu dianalisis menggunakan SPSS. Variabel yang diuji dalam penelitian ini adalah agar dapat melihat pengaruh dari variabel bebas yaitu regulasi diri dan harga diri terhadap variabel terikat yaitu *fear of missing out* yang dimoderasi oleh jenis kelamin.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan remaja pengguna sosial media, yang akan diberi skala berjumlah 100 subjek karena populasinya tidak diketahui jumlahnya (Sugiyono, 2014). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode *non probability sampling* karena populasi yang diteliti jumlah dan identitasnya tidak diketahui, selain itu juga dilakukan pengambilan sampel secara *accidental sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diuji, yaitu variabel bebas (X) adalah regulasi diri dan harga diri serta variabel terikat (Y) adalah *fear of missing out*. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat dan variabel terikat merupakan variabel yang terikat atau bergantung pada variabel bebas menurut Creswell (2010).

Regulasi diri menurut Miller dan Brown (1991) adalah kemampuan individu menumbuhkan, menerapkan dan secara fleksibel terus mempertahankan perilaku

terencananya guna meraih sasaran. kemampuan individu menumbuhkan, menerapkan dan secara fleksibel terus mempertahankan perilaku terencananya guna meraih sasaran. Terdapat tujuh aspek yang mampu menjadikan regulasi diri pada diri seseorang berjalan secara efektif. Yang meliputi *Receiving* (penerimaan informasi), *Evaluating* (pengevaluasian informasi dan membandingkannya dengan norma-norma), *Triggering* (mendorong berubah), *Searching* (mencari pilihan), *Formulating* (merumuskan rencana), *Implementing* (menerapkan rencana), *Assessing* (menilai efektivitas rencana, mengevaluasi tahap 1 dan 2). Pengukuran menggunakan SSRQ (*Short Self-Regulation Questionnaire*) yang telah dikembangkan oleh Miller dan Brown (1991). Skala tersebut terdiri dari 10 item, yang terdiri dari 5 item *favorable* dan 5 item *unfavorable* yang telah diacak.

Harga diri menurut Rosenberg (1965) harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. Harga diri merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif, individu yang ditampilkan nampak memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Terdapat 5 aspek, yaitu dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu, dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosial individu, dimensi emosional merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi individu, dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga, dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu. Alat ukur ini berjumlah 10 item.

Fear of missing out menurut Menurut Przybylski et al. (2013), *fear of missing out* merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat FoMO tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal, rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong FoMO yang tinggi, hal ini disebabkan karena terlalu sering mengakses internet nalis sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar di dalam kelas. Pengukuran menggunakan FoMO scale dalam bentuk skala Likert milik Przybylski et al. (2013).

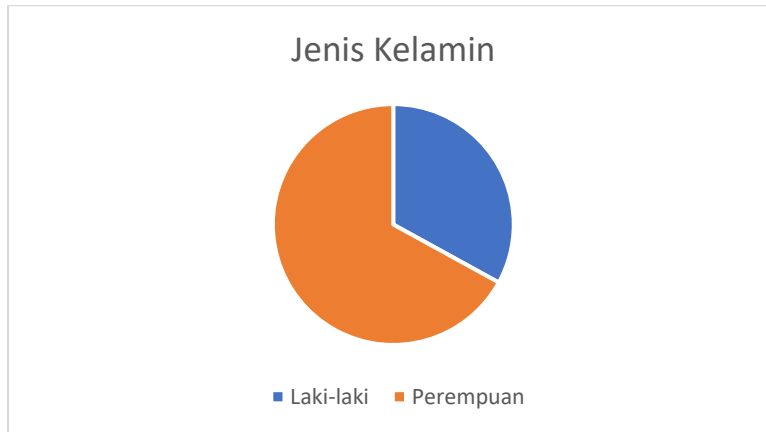
Dari hasil uji reliabilitas alat ukur FoMO, *Self-Esteem* dan SSRQ dapat diketahui skala FoMO berjumlah 10 item memiliki nilai reliabilitas 0.836, lalu untuk skala *Self-Esteem* berjumlah 10 item memiliki nilai reliabilitas 0.943, sedangkan untuk skala *Self-Regulation* berjumlah 63 item memiliki nilai reliabilitas 0.803.

Selanjutnya menganalisa hasil yang telah didapat dari penyebaran tiga skala kepada subjek penelitian. Data yang telah didapat akan dimasukkan dan diolah dengan program perhitungan statistik SPSS 21, dengan teknik analisis moderasi dengan Hayes.

Hasil dan Pembahasan

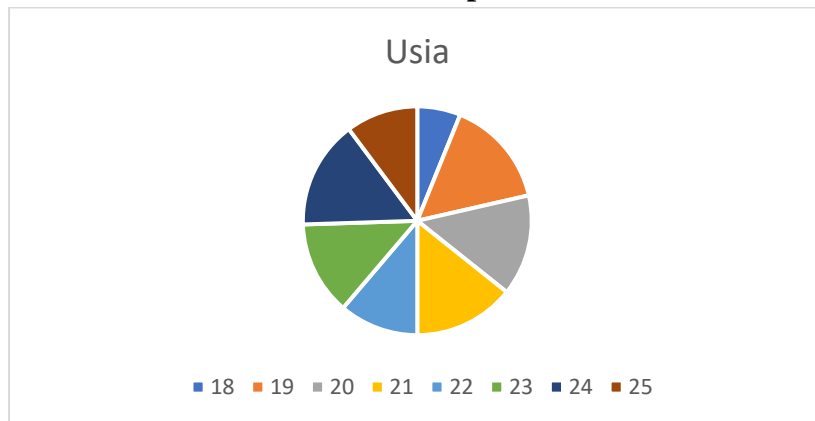
Subjek dalam penelitian ini adalah 100 subjek. Berikut data deskriptif subjek yang dijadikan sampel penelitian. Terdapat 33 orang laki-laki dan 67 orang perempuan seperti pada gambar berikut ini:

Gambar 2. Jenis Kelamin



Selanjutnya usia sampel masing-masing adalah 18 tahun sebanyak 6 orang, 19 tahun sebanyak 15 orang, 20 tahun sebanyak 14 orang, 21 tahun sebanyak 14 orang, 22 tahun sebanyak 11 orang, 23 tahun sebanyak 13 orang, 24 tahun sebanyak 15 orang dan 25 tahun sebanyak 10 orang pada penelitian ini, dijelaskan pada gambar berikut ini:

Gambar 3. Usia Sampel Penelitian



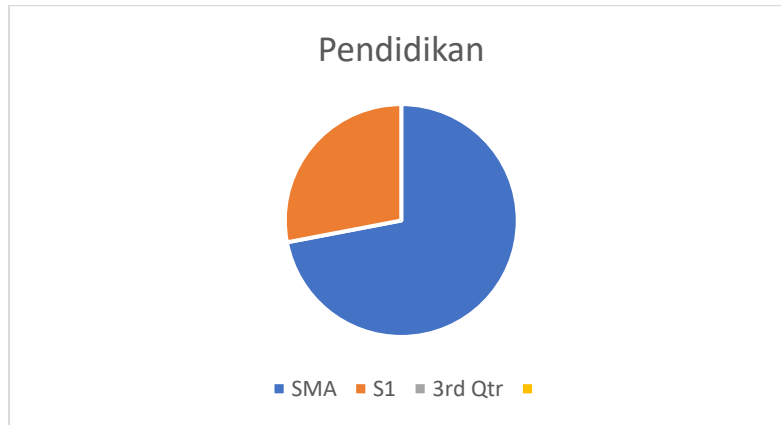
Kemudian sampel penelitian ini yang masih tinggal dengan orang tua sebesar 65 orang dan kos sebanyak 35 orang seperti pada gambar berikut ini:

Gambar 4. Tempat Tinggal Sampel Penelitian



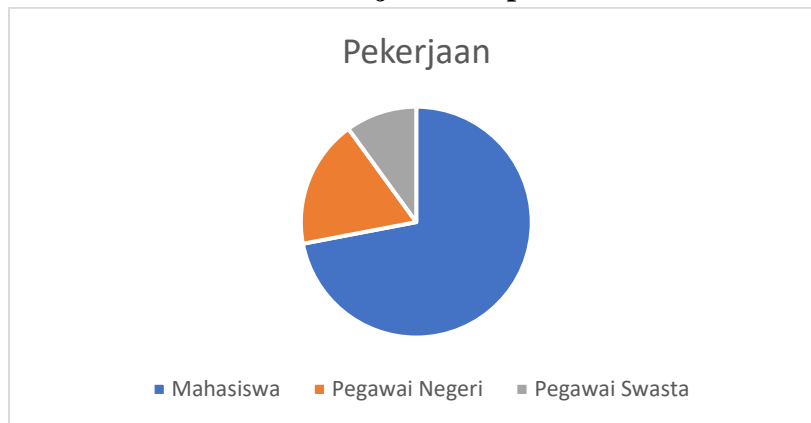
Sampel penelitian ini memiliki beragam latar belakang pendidikan yaitu lulusan SMA sebesar 72 orang dan 28 lulusan S1 seperti pada gambar berikut ini:

Gambar 5. Latar Belakang Pendidikan Sampel Penelitian



Kemudian pada pekerjaan didapatkan bahwa sampel adalah mahasiswa sebanyak 72 orang, pegawai negeri sebanyak 18 orang dan pegawai swasta sebanyak 10 orang. Dijelaskan pada gambar berikut ini:

Gambar 6. Pekerjaan Sampel Penelitian



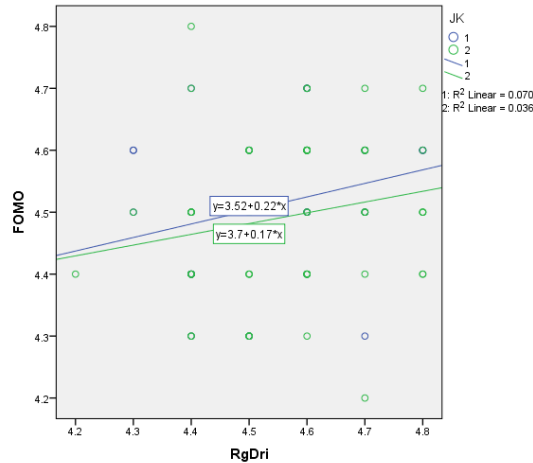
Pada hasil uji hipotesis pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* dimoderasi jenis kelamin didapatkan hasil seperti berikut ini:

Tabel 2. Regresi Moderasi (Regulasi Diri Terhadap FoMO)

F	R square	Sig
.074	.052	3.672

Dari hasil analisis yang dilakukan dengan analisis regresi moderasi, dapat di ketahui bahwa pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* yang dimoderasi oleh jenis kelamin sebesar 0.074 untuk besarnya koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai R square = 0.052. Hal ini berarti sumbangan efektif dari variabel regulasi diri terhadap *fear of missing out* hanya sebesar 5%. Untuk model grafik menjelaskan antara hubungan variabel regulasi diri terhadap *fear of missing out* dimoderasi oleh laki-laki dan perempuan masing-masing dijelaskan pada model berikut ini:

Gambar 7. Analisis Moderasi Regulasi Diri Terhadap FoMO Oleh Jenis Kelamin



Dari hasil analisa moderasi yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* yang di moderasi oleh jenis kelamin. Semakin tinggi regulasi diri pada laki-laki maka semakin rendah *fear of missing out*. Seperti halnya dengan perempuan, semakin tinggi regulasi diri pada perempuan maka semakin rendah *fear of missing out*.

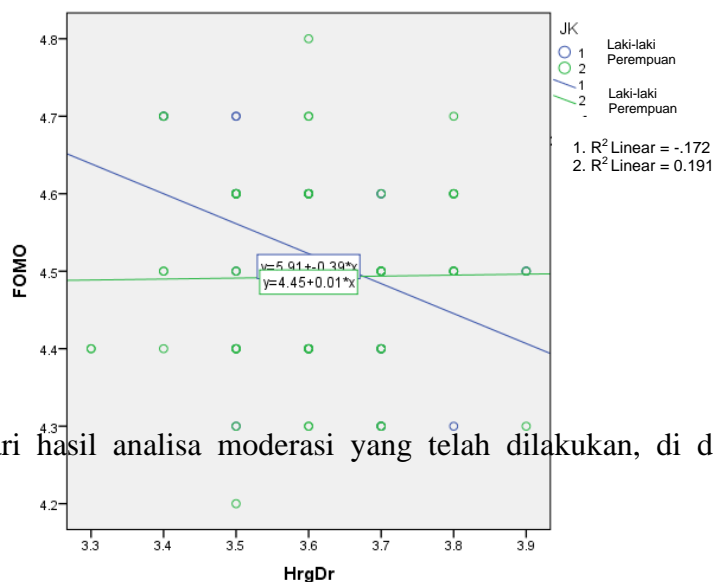
Selanjutnya pada hasil analisis regresi moderasi antara harga diri terhadap *fear of missing out* dimoderasi oleh jenis kelamin dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Regresi Moderasi (Harga Diri Terhadap FOMO)

F	R square	Sig
.368	.020	4.940

Dari analisa regresi moderasi didapatkan hasil pengaruh harga diri terhadap *fear of missing out* yang dimoderasi oleh jenis kelamin sebesar 0.368, dan untuk koefisien dari pengaruh harga diri terhadap *fear of missing out* ditunjukkan oleh nilai R square = 0.020. Hal ini berarti sumbangan efektif dari variabel harga diri terhadap *fear of missing out* hanya sebesar 2%. Untuk model grafik menjelaskan antara hubungan variabel harga diri terhadap *fear of missing out* dimoderasi oleh laki-laki dan perempuan masing-masing dijelaskan pada model berikut ini:

Gambar 8. Analisis Moderasi Harga Diri Terhadap FOMO oleh Jenis Kelamin



Dari hasil analisa moderasi yang telah dilakukan, di dapatkan hasil bahwa ada

pengaruh harga diri terhadap *fear of missing out* yang di moderasi oleh jenis kelamin. Semakin rendah harga diri maka semakin tinggi *fear of missing out* pada laki-laki, sedangkan pada perempuan semakin tinggi harga diri maka semakin rendah *fear of missing out* pada perempuan.

Fear of missing out terjadi dikarenakan suatu kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan media sosial. Perilaku tersebut muncul akibat motivasi atau dorongan tertentu sehingga menjadi sebuah tindakan. Menurut Przybylski et al. (2013) menyebutkan bahwa *Self Determination Theory (SDT)* merupakan sebuah pendekatan yang mengemukakan bahwa tercapainya regulasi diri yang efektif dan kesejahteraan psikologis bergantung pada kepuasan dalam pemenuhan tiga kebutuhan psikologis, yaitu kebutuhan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. *Fear of missing out* dapat dipahami sebagai krisis dalam meregulasi diri akibat tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan tersebut. kebutuhan akan kompetensi ialah kebutuhan untuk menguasai pengalaman-pengalaman yang membuat individu mampu menghadapi lingkungannya secara efektif.

Kebutuhan akan keterhubungan berarti kebutuhan untuk saling memberikan dukungan dalam hubungan interpersonal. Sedangkan kebutuhan akan otonomi berarti kebutuhan akan kebebasan untuk membuat suatu keputusan tentang hal-hal penting dalam hidup individu. Studi membuktikan bahwa kombinasi dari otonomi yang tinggi dengan rendahnya tingkat kontrol dari individu lain berhubungan dengan tingginya tingkat perkembangan ego, harga diri, aktualisasi diri, konsistensi diri, ketekunan bekerja untuk mencapai tujuan, serta jarang mengalami kebosanan. Pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut akan membuat individu memperlihatkan fungsi-fungsi adaptif yang lebih baik.

Selanjutnya, Przybylski et al. (2013) mengemukakan bahwa *fear of missing out* merupakan ketakutan akan suatu kehilangan ketika individu tidak memperoleh informasi dari orang-orang yang mereka anggap menarik untuk diikuti aktivitasnya. *FoMO* juga dapat didefinisikan sebagai ketakutan mendalam ketika individu tidak dapat mengetahui kegiatan menarik yang dilakukan orang lain, sehingga membuatnya selalu ingin terhubung dengan aktivitas atau kehidupan orang lain. Menurut Song et al. (2017) *FoMO* dipandang sebagai salah satu konsep dalam psikologi positif yang menggambarkan kondisi psikologis individu yakni keinginan untuk mengetahui dan memahami apa yang sedang terjadi di luar individu itu sendiri.

Simpulan

Sumbangan efektif dari variabel regulasi diri terhadap *fear of missing out* sebesar 5%. Dari hasil analisa moderasi yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* yang di moderasi oleh jenis kelamin. Semakin tinggi regulasi diri pada laki-laki maka semakin rendah *fear of missing out*. Seperti halnya dengan perempuan, semakin tinggi regulasi diri pada perempuan maka semakin rendah *fear of missing out*.

Kemudian pada pengaruh variabel harga diri terhadap *fear of missing out* dimoderasi oleh hanya sebesar 2%. Dalam analisis secara grafik dijelaskan bahwa semakin rendah harga diri maka semakin tinggi *fear of missing out* pada laki-laki, sedangkan pada perempuan semakin tinggi harga diri maka semakin rendah *fear of missing out* pada perempuan. Menurut

Rosen et al. (2012) fenomena *fear of missing out* diartikan sebagai kepercayaan akan pentingnya mengetahui berita dan aktivitas social terbaru orang lain, dimana ketika individu merasa tidak terhubung, hal tersebut akan menyebabkan dirinya merasa gugup dan ketakutan.

Saran untuk peneliti selanjutnya dari penelitian ini adalah mengingat kurangnya pemahaman masyarakat terutama sampel penelitian mengenai *fear of missing out* yang membuat pengisian kuisisioner menjadi tidak maksimal sehingga perlu adanya psikoedukasi mengenai fenomena *fear of missing out*. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah penelitian ini dapat ditinjau lebih lanjut menggunakan variabel moderasi lain seperti adiksi pada *smartphone*, tingkat *compulsive buying*, konformitas maupun kecemasan.

Daftar Pustaka

- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2017). Psychological Determinants of Using Facebook: A Research Review. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(11).
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. San Francisco : Freeman and Company
- Coskun, S., & Muslu, G. K. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and *Fear of missing out* (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 1(1).
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. PT Pustaka Pelajar.
- Gaumer Erickson, A.S. & Noonan, P.M., (2018). *Self Regulation Formative Questionnaire. In The Skills That Matter : Teaching Interpersonal And Intrapersonal Competencies In Any Classroom* (pp.177-178). Thousand Oaks, CA: Corwin
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*.
- JWT Intelligence. (2012). *JWT: Fear of missing out (FOMO)*. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 79–88.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing The Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.
- Miller, W.R. and Brown, J.M. (1991) *Self-Regulation as a Conceptual Basis for the Prevention and Treatment of Addictive Behaviours*. In: Heather, N., Miller, W.R. and Greeley, J., Eds., *Self-Control and the Addictive Behaviours*, Maxwell Macmillan Publishing Australia, Sydney, 3-79.
- Narullita, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Lansia Di Kabupaten Bungo. *Jurnal Endurance*, 2(3), 354–361.
- 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, 1814–1848.

Retnaningrum, Y. D. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Fomo Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 2 No. 3 pp. 29-33. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Rosenberg, M. (1965). *Society & The Adolescent Self-Image* (Princeton (ed.)). Princeton University Press.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.