

## HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA BARU PENGGUNA APLIKASI TIKTOK

Anifa Handayani<sup>1\*</sup>, Yolviva Irna Aviani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Psikologi Universitas Padang

E-mail: [handayanianifa@gmail.com](mailto:handayanianifa@gmail.com), [yoliv.aviani@gmail.com](mailto:yoliv.aviani@gmail.com)

### ABSTRAK

Media sosial bukan hanya sekedar media untuk mencari informasi, namun juga memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan oleh orang lain di media sosial dan mengetahui aktivitas berharga yang dilakukan oleh orang lain dan membandingkan dengan pengalaman yang dimiliki oleh individu tersebut atau dikenal dengan *FoMo*. Penggunaan media sosial yang semakin berkembang pesat hingga saat sekarang ini, salah satunya adalah penggunaan media sosial tiktok. Tiktok memberikan pengaruh munculnya *FoMo*, *FoMo* merupakan suatu konsep yang menyebabkan munculnya rasa ketakutan yang berkaitan dengan *moment* ataupun aktivitas yang dilakukan orang lain yang mengalami *FoMo* sehingga memiliki perilaku yang memprihatinkan, ini disebabkan karena adanya stimulus yang berasal dari penggunaan media sosial yang buruk, sehingga hal ini berkaitan dengan keadaan mahasiswa baru yang mengalami sistem regulasi yang buruk dan mengakibatkan terjadinya *FoMo*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Tahapan penelitian yaitu menyiapkan alat ukur penelitian, melakukan expert judgement, mengambil data, mengolah data dan melakukan penyusunan laporan. Hasil penelitian ini diketahui dari penggunaan dua skala yaitu skala regulasi diri (9 item) dan skala *Fear Of Missing Out (FoMo)* (10 item) yang menunjukkan analisis korelasi menunjukkan hubungan yang negatif antara Regulasi Diri dengan *FoMo* ( $r_{xy} = -0,119$  dengan nilai  $p = 0,026$  ( $p < 0,05$ ), hal ini berarti semakin tinggi *FoMo* maka regulasi Diri akan semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah *FoMo* maka semakin tinggi Regulasi Diri mahasiswa baru pengguna aplikasi Tiktok.

**Kata kunci:** *Regulasi Diri; Fear Of Missing Out (FoMo); Mahasiswa Baru*

### PENDAHULUAN

Pada zaman moderen sekarang ini, penggunaan media sosial tidak hanya diperuntukkan sebagai alat dalam memenuhi kebutuhan informasi, namun media sosial pada saat sekarang ini memberikan ruang bagi individu untuk dapat mengetahui segala bentuk aktivitas (*moment*) yang dianggap sebagai suatu bentuk aktivitas yang dinilai berharga yang dilakukan oleh orang lain, jika diberi bandingan dengan pengalaman individu tersebut Penggunaan media sosial yang semakin berkembang pesat hingga saat sekarang ini, salah satunya adalah penggunaan media sosial tiktok. Dari data statistik *we are social* data pengguna tiktok tercatat hingga bulan april 2023 di Indonesia menempati urutan keempat setelah aplikasi *whatsapp*, *instagram*, dan *facebook*. Pengguna tiktok di Indonesia sebanyak 70,8% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 63,1% (naik pesat). Hal ini menjadi salah satu penyebab meningkatnya *Fear of Missing Out (FoMo)*. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013), menjelaskan pengertian dari *FoMo*

adalah adanya perasaan takut ketika tidak memperoleh informasi dan juga momen berharga yang dilakukan oleh orang lain, dan individu yang bersang kutan tidak dapat merasakan momen tersebut, serta keinginan untuk adanya saling terhubung dengan aktivitas orang lain yang diperlihatkan melalui media social Faktor faktor FoMo dari berbagai penelitian terbaru oleh Tomczyk & Selmanagic-Lizde dan Alt & Boniel Nissim yaitu faktor usia, komunikasi orangtua dan anak, sehingga ini mengarah pada regulasi diri. Zimmerman mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu proses yang didalamnya terdapat pikiran, perasaan, bentuk tindakan, perencanaan serta bagaimana individu tersebut mengadaptasikan hal tersebut secara berulang ulang untuk memperoleh tujuan yang diharapkan. Aspek dari regulasi diri adanya standar dan tujuan, monitoring, evaluasi diri dan konsekuensi sehingga regulasi diri memiliki kaitan bahwa, individu yang gagal dalam meregulasi dirinya akan lebih mempercepat terjadinya peningkatan FoMo pada individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Laksmiwati (2019), yang menyatakan bahwa regulasi diri berpengaruh kepada FoMo pada mahasiswa pengguna mediasosial di Universitas Muhammadiyah Purworejo, dimana ketika mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri selama menjalankan fase perkuliahan yang baik akan lebih rendah terkena dampak FoMo, dan sebaliknya.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, populasi dalam penelitian adalah mahasiswa UNP angkatan 2022 dan sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa UNP angkatan 2022 yang berjumlah 46.456. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* penggunaan teknik ini, dikarenakan populasi yang jumlahnya sudah diketahui. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan *skala likert*, Teknik analisa data menggunakan *korelasi product moment* dengan melihat hasil uji normalitas, linearitas dan hipotesis dengan menggunakan aplikasi Spss. Peneliti menyusun skala FoMo yang didasarkan pada aspek aspek yang telah dijelaskan oleh Abel, Buff & Burr (2016). Dimana skala ini menggunakan skala yang sudah diterjemahkan dalam versi indonesia oleh Wibaningrum & Aurelly (2020). Dalam skala ini terdiri dari 10 item dengan 5 kategori jawaban yaitu SS= Sangat Setuju, S= Setuju, N= Netral, TS = Tidak Setuju, dan STS= Sangat Tidak Setuju. Skala ini dibuat pada beberapa pernyataan Favorable dan Unfavorable. Skor yang digunakan yaitu dari 1 sampai 5. Bobot untuk penilaian Favorable

SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk penilaian Unfavorable yaitu : SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5

**Tabel 1. Blueprint FoMo**

| NO | ASPEK                                  | INDIKATOR                                             | ITEM                                                                                                                           |                                                        | TOTAL | BOBOT |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|-------|
|    |                                        |                                                       | F                                                                                                                              | UN                                                     |       |       |
| 1  | <i>Sense of Self (A)</i>               | Mampu berperilaku positif                             |                                                                                                                                | Saya bersikap positif terhadap diri saya sendiri       | 3     | 30%   |
|    |                                        | Memiliki kepuasan terhadap perilaku                   |                                                                                                                                | Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri |       |       |
|    |                                        | Mampu membentuk standar kualitas hidup                |                                                                                                                                | Saya memiliki sejumlah kualitas diri yang baik         |       |       |
| 2  | <i>Sense of Self (B)</i>               | Munculnya perasaan kegagalan                          | Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya adalah kegagalan                                                          |                                                        | 2     | 20%   |
|    |                                        | Munculnya perasaan rendah diri                        | Saya merasa tidak memiliki hal yang patut dibanggakan                                                                          |                                                        |       |       |
| 3  | <i>Social Interaction/Extroversion</i> | Ketidaknyamanan berinteraksi                          | Apakah anda merasa tidak nyaman saat bertemu orang baru?                                                                       |                                                        | 3     | 30%   |
|    |                                        | Munculnya rasa malu                                   | Seberapa sering anda bermasalah dengan rasa malu?                                                                              |                                                        |       |       |
|    |                                        | Kesulitan dalam menentukan arah komunikasi            | Ketika berada dalam sekelompok orang, apakah anda merasa kesulitan untuk menentukan topik yang akan dibicarakan?               |                                                        |       |       |
| 4  | <i>Social Anxiety</i>                  | Ketakutan ketertinggalan informasi media sosial       | Asumsikan anda tidak dapat mengecek sosial media saat anda membutuhkannya. Secara umum, seberapa sering anda merasa ketakutan? |                                                        | 2     | 20%   |
|    |                                        | Perasaan khawatir tidak terhubung dengan sosial media | Asumsikan anda tidak dapat mengecek sosial media saat anda membutuhkannya. Secara umum seberapa sering anda merasa gugup?      |                                                        |       |       |
|    |                                        |                                                       |                                                                                                                                | TOTAL                                                  | 10    | 100%  |

**Tabel 2 Blueprint Regulasi Diri**

| NO    | ASPEK                                                     | INDIKATOR                      | ITEM                                                                                     | BOBOT | TOTAL |
|-------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|       |                                                           | F                              | UF                                                                                       |       |       |
| 1     | <i>Goal Setting</i><br>(Penetapan Tujuan)                 | Kemampuan menetapkan tujuan    | Saya kesulitan menentukan tujuan untuk diri saya sendiri                                 | 2     | 22,2% |
|       |                                                           | Kemampuan orientasi rencana    | Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya                                |       |       |
| 2     | <i>Perseverance</i><br>(Ketekunan)                        | Fokus terhadap rencana         | Saya kesulitan memfokuskan diri pada sesuatu                                             | 2     | 22,2% |
|       |                                                           |                                | Saya mudah teralihkan dari rencana                                                       |       |       |
| 3     | <i>Decision Making</i><br>(Pengambilan Keputusan)         | Tindakan pengambilan keputusan | Saya menunda pengambilan keputusan                                                       | 2     | 22,2% |
|       |                                                           |                                | Ketika harus memutuskan sesuatu perubahan, saya merasa kewalahan dengan pilihan yang ada |       |       |
|       |                                                           | Penanganan Masalah             | Masalah atau gangguan kecil dapat membuat saya keluar dari jalur                         | 2     | 22,2% |
|       |                                                           |                                | Saya punya banyak rencana sehingga sulit bagi saya untuk fokus pada salah satunya        |       |       |
| 4     | <i>Learning from Mistakes</i><br>(Belajar dari Kesalahan) | Kemampuan pengelolaan masalah  | Sepertinya saya tidak belajar dari kesalahan saya                                        | 1     | 11,1% |
| TOTAL |                                                           |                                |                                                                                          | 9     | 100%  |

Dalam mengukur reliabilitas pada skala regulasi diri dan *Fear Of Missing Out (FOMO)* dimana dalam hal ini menggunakan Teknik koefisien *Alpha Cronchbach* dimana nilai reliabilitas skala regulasi diri sebesar 0,7 dan nilai koefisien reliabelitas pada skala *Fear Of Missing Out (FOMO)* sebesar 0,763. Uji analisis data yang akan digunakan adalah dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas menggunakan metode One Sample Kolmogorov Smirnov Test menggunakan SPSS versi 26 Data hasil penelitian akan disebut normal jika nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$ . Dan jika nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$  maka persebaran data dinyatakan tidak normal. Pengujian normalitas dapat pada tabel berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

| Variabel               | N   | P     | Keterangan |
|------------------------|-----|-------|------------|
| Regulasi Diri dan FoMo | 348 | 0,226 | Normal     |

Tabel 3 uji normalitas dari tabel diatas diketahui bahwa uji normalitas dari regulasi diri dan FoMo adalah  $p = 0,226$ , dan nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 dan dapat dikatakan bahwa uji normalitas regulasi diri dan FoMo terdistribusi normal. Pada uji linearitas menggunakan model statistik ini, jika pada tabel ANOVA pada nilai sig F (*linearity*)  $< 0,05$  maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat

Tabel 4 Uji Linearitas

| Variabel     | Linierity(F) | Signifikansi | Keterangan |
|--------------|--------------|--------------|------------|
| FoMo         | 5.247        | 0,023        | Linier     |
| RegulasiDiri |              |              |            |

Hasil uji hipotesis koefisien korelasi  $r = -119$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,026$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif serta signifikan antara regulasi diri dengan FoMo pada mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok. Berarti semakin tinggi regulasi mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok maka FoMo akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka FoMo akan semakin tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMo pada mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok. Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri

dengan FoMo, sehingga dapat dikatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hubungan antara kedua variabel bersifat negatif, artinya terdapat hubungan yang berlawanan arah, hal ini berarti jika regulasi diri rendah maka FoMo tinggi, dan sebaliknya jika regulasi tinggi maka FoMo rendah. Kategorisasi Data Penelitian

a. Regulasi Diri

**Tabel 5. Kategorisasi Subjek Skala Regulasi Diri**

| Norma Kategori                             | Skor             | Kategori | Subjek     |             |
|--------------------------------------------|------------------|----------|------------|-------------|
|                                            |                  |          | F          | (%)         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 19$         | Rendah   | 63         | 18,1        |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $19 \leq X < 32$ | Sedang   | <b>226</b> | <b>64,9</b> |
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $32 \leq X$      | Tinggi   | 59         | 17,0        |
| <b>Jumlah</b>                              |                  |          | 348        | 100%        |

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai distribusi total skor yang diperoleh sampel di regulasi diri secara umum adalah sebesar 226 orang, selanjutnya sebanyak 59 orang diposisi tinggi serta 63 orang diposisi rendah. Berdasarkan hasil tabel tersebut bisa diketahui regulasi diri di penelitian ini diposisi kategori sedang.

b. Fear Of Missing Out (FoMo)

**Tabel 6 Kategorisasi subjek skala FoMo**

| Norma Kategori                             | Skor            | Kategori      | Subjek     |             |
|--------------------------------------------|-----------------|---------------|------------|-------------|
|                                            |                 |               | F          | (%)         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 7$         | Rendah        | 0          | 0           |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $7 \leq X < 29$ | <b>Sedang</b> | <b>109</b> | <b>31,3</b> |
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $29 \leq X$     | Tinggi        | 239        | 68,7        |
| <b>Jumlah</b>                              |                 |               | 348        | 100%        |

Berdasarkan tabel diatas distribusi total FoMo umumnya ada diposisi sedang 109 orang, serta sebanyak 239 orang berada pada kategorisasi tinggi, dan untuk 0 kategori rendah.

Uji normalitas dipakai dalam mengetahui sebuah data hasil penelitian yang dibuat terdistribusi normal atau tidak. Saat data terdistribusi normal maka dapat dipastikan bahwa data tersebut mewakili populasi penelitiannya dan jika tidak terdistribusi normal maka tidak bisa mewakili populasi penelitiannya. Pada penelitian ini, peneliti memakai uji normalitas dengan metode One Sample Kolmogorov Smirnov Test menggunakan SPSS versi 26. Metode ini digunakan karena sampel yang digunakan peneliti lebih dari 50, sehingga metode ini sangat cocok digunakan untuk mengetahui uji normalitas. Data hasil penelitian akan disebut normal jika nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$ . Dan jika nilai signifikansi

(p) < 0,05 maka persebaran data dinyatakan tidak normal. Pengujian normalitas dapat pada tabel berikut :

Table 7 Uji Hipotesis

| Variabel               | KoefisienKorelasi(r) | P     | Keterangan             |
|------------------------|----------------------|-------|------------------------|
| Regulasi Diri dan FoMo | -119                 | 0,026 | P<0,05<br>(signifikan) |

Pada tabel diatas bisa dilihat nilai koefisien korelasi  $r = -119$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,026$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan jika  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil membuktikan ada kaitan NEGATIFserta signifikansi regullasi diri dengan FoMo pada mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok. Berarti semakin tinggi regulasi mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok maka FoMo akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka FoMo akan semakin tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Davis dan Caplan (2011), menyatakan bahwa ketika individu memiliki gangguan pada psikososial, hal ini akan memicu pada perilaku maladaptif yang mengakibatkan menurunnya tingkat regulasi diri individu sehingga akan memberikan dampak negatif yang berkaitan dengan penggunaan internet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan FoMo. Penelitian dari Wanjohi, Mwebi dan Nyang'ra (2015) juga mendukung hasil penelitian ini, dimana mereka menyatakan mahasiswa yang memiliki tingkatan regulasi diri yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam mengelola penggunaan media sosial mereka dan lebih terhindar dari efek negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial yang diiringi dengan pemakaian media sosial yang mengarah kepada kompulsif dan adiktif. Penelitian dari Yusra dan Napitupulu (2022), juga menyatakan terdapatnya hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan FoMo pada mahasiswa akhir di Universitas Islam Riau. Penelitian lain yang dilakukan oleh Davis dan Caplan (2011), menyatakan bahwa ketika individu memiliki gangguan pada psikososial, hal ini akan memicu pada perilaku maladaptif yang mengakibatkan menurunnya tingkat regulasi diri individu sehingga akan memberikan dampak negatif yang berkaitan dengan penggunaan internet.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara Regulasi Diri dengan FoMo pada mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok, artinya semakin tinggi regulasi diri mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok, maka semakin rendah FoMo pada mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri mahasiswa baru

pengguna aplikasi tiktok, maka semakin tinggi tingkat FoMo mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok.. Bagi Partisipan penelitian, diharapkan mampu mengendalikan regulasi diri dengan baik ditengah perkembangan teknologi yang semakin meningkat pesat. Bagi Peneliti selanjutnya, agar dapat melanjutkan penelitian ini untuk mengetahui perkembangan regulasi diri dengan FoMo pada generasi generasi berikutnya selama di bangku perkuliahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Farida, H. (2021). *Hubungan antara Self Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja*. 4, 60–76.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Handayani, R., & Soliha, V. (2020). Pengaruh Disiplin Kerja Dan Suasana Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Gunung Agung Tangerang Selatan. *JENIUS (Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia)*, 3(2), 166. <https://doi.org/10.32493/jjsdm.v3i2.3942>
- Hou, S., Pan, X., Loy, C. C., Wang, Z., & Lin, D. (2019). Learning a unified classifier incrementally via rebalancing. *Proceedings of the IEEE Computer Society Conference on Computer Vision and Pattern Recognition*, 2019-June, 831–839. <https://doi.org/10.1109/CVPR.2019.00092>
- Kristianti, D., & Nurwati, N. (2021). Dampak perceraian orang tua terhadap pembentukan identitas anak saat remaja : Tinjauan teori psikososial erikson. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 219–227. <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/34554>
- Maulany Yusra, A., & 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>
- Murwaningsih, T., Ardiansyah, R., & Yogi Septia, A. (2022). *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik Hubungan Self-Regulated Learning dan Minat Belajar Mahasiswa PGSD*. 6.
- Özsungur, F., KARA, E., kırpık, gülşen, & KAYA, A. (2022). *Handbook of Research on Digital Violence and Discrimination Studies: A volume in the Advances in Human and Social Aspects of Technology (AHSAT) Book Series The Motivation of Women Entrepreneurship and the Acceptance and Use Behaviors of Women Entrepreneur*. March, 270–290.