

ANALISIS PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (STUDI PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK)

Meishe Agatha Vikcyyati, Yuli Asmi Rozali
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510
meishe.chan@student.esaunggul.ac.id

Abstract

Gen Z or the internet generation, especially the teenagers, usually keen on using social media platform Tiktok. Using Tiktok have tendency to anxiety for stay connected to their social media and rising fear of missing out (FoMO) behavior. One of factor that caused FoMO is self regulation, so this study aim to examine the influence of self regulation on FoMO among the teenagers who using Tiktok in DKI Jakarta. This research using a quantitative causality method with a total sample 400 samples selected using a random sampling technique. The self regulation scale consists of 41 items with reliability (α)=0,954 while the fear of missing out scale consists of 14 items with reliability (α)=0,954. Analysis data using a simple linear regression and the results show a significance value $0,000 < 0,05$ and a coefficient value of -0,248 with R2 Value 0,469 (46%). It is indicating that the hypothesis has accepted, there is a significant negative influence of self regulation on FoMO and the contribution from self regulation on FoMO is 46%, while the rest is influenced by other factors. Another hypothesis of this research, the gender and age have an influence on FoMO behavior.

Keywords: *Self-regulation, Fear of missing out, Adolescent, Tiktok.*

Abstrak

Generasi Z atau generasi internet, terutama para remaja saat ini menyukai penggunaan media sosial Tiktok. Penggunaan Tiktok seringkali menimbulkan rasa cemas dengan keinginan untuk terus terhubung dengan lingkungan sosialnya serta memiliki ketakutan berlebih dirinya ketinggalan informasi atau *fear of missing out* (FoMO). Salah satu faktor yang menyebabkan FoMO adalah regulasi diri sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan Tiktok di DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas dengan jumlah sampel 400 remaja yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Alat ukur regulasi diri terdiri dari 41 aitem dengan reliabilitas (α)= 0,954 dan untuk alat ukur *fear of missing out* terdiri dari 14 aitem dengan reliabilitas (α)= 0,878. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien sebesar -0,248 yang artinya hipotesis diterima. Terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* dengan besaran nilai $R^2=0,460$ (46%) yang artinya regulasi diri berkontribusi sebesar 46% terhadap perilaku FoMO dan sisanya dipengaruhi faktor lain. Dugaan lain dari penelitian ini adalah jenis kelamin dan usia memiliki pengaruh untuk perilaku FoMO.

Kata Kunci: *Regulasi diri, Fear of missing out, Remaja, Tiktok*

Pendahuluan

Perkembangan media sosial menghasilkan beragam kegunaan yang bermanfaat bagi penggunaannya, media sosial pada awalnya hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, namun saat ini media sosial dapat digunakan sebagai sarana perkembangan bisnis, ajang kreativitas, dan tempat mendapatkan informasi terkini, dengan adanya kemudahan media sosial dalam mengakses informasi secara lengkap membuat berbagai kalangan usia dapat dengan mudah menggunakannya, sehingga hal

tersebut membuat pengguna media sosial menjadi meningkat. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh (dataindonesia, 2022) bahwa media sosial mengalami peningkatan sejak januari 2019 sebanyak 160 juta pengguna, meningkat pada januari 2022 sebanyak 191 juta pengguna aktif media sosial.

Media sosial yang sedang marak digunakan saat ini yaitu media sosial tiktok, hal tersebut dibuktikan dari hasil survei yang dilakukan oleh (databoks, 2022) diketahui bahwa *TikTok* menjadi media sosial terbesar yang

digunakan saat ini dengan 109,90 juta pengguna aktif. *TikTok* tidak hanya digunakan dalam mencari informasi saja, namun *TikTok* memiliki banyak kelebihan dan keunikan yaitu memiliki *platform* yang lebih bervariasi, seperti video pendek berupa informasi yang dikemas dengan semenarik mungkin dan berisikan informasi yang detail serta mudah dalam mencari suatu informasi terkini, selain itu *TikTok* dapat menjadi tempat mengedit video dan mengupload kreativitas yang telah dibuat, *platform* ini juga memiliki banyak fitur seperti efek yang beragam sehingga menarik penggunanya, serta *TikTok* juga memiliki fitur jual beli, dan fitur *live streaming*. Hal tersebut membuat *TikTok* menjadi media sosial terbanyak digunakan saat ini menurut (dailysocial.id, 2021)

Media sosial tiktok memberikan akses informasi terbaru dan lengkap, membuat informasi negatif seperti gosip semakin banyak ditayangkan, serta tiktok juga memiliki *highlight* mengenai berita yang sedang trending. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Batoebara, 2020) menyatakan bahwa *tiktok* tidak menyaring penayangan video dari segi usia, sehingga usia anak-anak dan remaja sering kali mengikuti video dan tingkah laku orang dewasa yang kurang sopan, serta menonton tayangan-tayangan yang kurang sopan seperti video tidak senonoh, salah satunya seperti video orang dewasa menari secara tidak senonoh dan pengguna *tiktok* mencari informasi terkini atau gosip di *tiktok*. Sehingga peneliti menduga dengan adanya kemudahan dan tayangan yang diberikan oleh tiktok, dapat membuat penggunanya menjadi lebih sering mengakses informasi didalamnya karena tidak ingin ketinggalan suatu informasi secara berlebihan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gradwell, 2013) pengguna *TikTok* didominasi kalangan usia 18 hingga 24 tahun serta DKI Jakarta menjadi provinsi terbanyak pengguna *TikTok* sebesar 22% (Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gradwell, 2013). Usia remaja adalah masa pembentukan identitas baru pada psikososial atau mencari identitas diri, mencari pengalaman baru, penyesuaian diri dalam peranan sosial yakni mencari dukungan sosial. Artinya, usia remaja memiliki beberapa masalah yang berkaitan dengan orang lain, yaitu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta remaja tidak dapat menemukan identitas diri. Masalah tersebut membuat remaja menjadi kurang percaya diri, memiliki rasa takut dan

cemas berlebihan sehingga ingin selalu terhubung dengan media sosial untuk mencari informasi terkini agar dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Sehingga remaja ketika menggunakan media sosial *TikTok* menjadi tidak efektif, karena remaja akan banyak menghabiskan waktu untuk bermain *TikTok* dan ingin terus-menerus terhubung dengan media sosial sehingga mengabaikan tugas dan kewajibannya yang membuat remaja menjadi *Fear of missing out*. Usia remaja termasuk dalam usia generasi Z, yang lahir di tahun 1997-2012.

Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi internet atau dikenal dengan generasi internet, sehingga generasi z mampu mengikuti perkembangan teknologi, mampu dalam mencari informasi, mampu multitasking, dan tidak mudah menyerah. Namun disamping itu, generasi z memiliki kelemahan seperti tidak mudah fokus akan satu hal, kurang menghargai proses, emosi yang cenderung kurang stabil serta terlalu mengandalkan kecanggihan teknologi. Sehingga generasi z ketika menggunakan media sosial *TikTok* menjadi tidak efektif, karena generasi z akan banyak menghabiskan waktu untuk bermain *TikTok* dan ingin terus-menerus terhubung dengan media sosial sehingga mengabaikan tugas dan kewajibannya yang membuat remaja menjadi *Fear of missing out*.

Berdasarkan fenomena tersebut, terdapat kasus seorang remaja laki-laki kecanduan bermain aplikasi *TikTok*, pada awalnya remaja tersebut mengaku hanya bermain *TikTok* untuk kesenangannya saja yakni untuk pemenuhan rasa kepuasan dalam dirinya untuk selalu ingin terhubung dengan media sosial tiktok agar tidak ketinggalan informasi dan selalu ingin up to date. Namun remaja tersebut berakhir menjadi sulit mengontrol dirinya yakni tidak dapat mengendalikan gerakannya saat tertidur dan ketika sedang minum, bahkan hal tersebut membuatnya harus mengkonsumsi obat dua kali sehari agar remaja tersebut dapat mengendalikan tangannya, serta dokter yang menangani remaja tersebut menganjurkan untuk mengurangi bermain *TikTok* (Tribunnews, 2020) Berdasarkan kasus diatas, *Fear of missing out* merupakan penyebab dari terjadinya permasalahan yang dialami remaja tersebut, artinya remaja tersebut tidak dapat mengelola diri untuk berhenti bermain aplikasi *TikTok* karena takut akan tertinggal suatu informasi.

Fear of missing out pada individu, selanjutnya disebut dengan FoMO, menurut

Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gradwell (2013) menyatakan bahwa *Fear of missing out* adalah keinginan yang besar untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui dunia maya. FoMO merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan ketinggalan suatu informasi, sedangkan menurut Dr. Dan Herman (dalam Mandas, 2022) yang meneliti sindrom ini pertama kali pada tahun 1996, menyimpulkan bahwa perilaku tersebut mirip dengan ketakutan akan kehilangan peluang dan kesenangan yang didapatkan. Rasa ingin tahu yang besar merupakan salah satu faktor dari perasaan FoMO yang mengakibatkan menjadi kecenderungan bermain media sosial.

Menurut Abel, Buff dan Burr (dalam Utami, 2021) terdapat beberapa gejala pada remaja yang memiliki kecenderungan FoMO yaitu, sulit melepaskan diri dari smartphone, ia merasakan gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, serta merasa bahwa berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, selain itu mereka juga sangat antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial dengan selalu ingin menampilkan dirinya, seperti membagikan foto atau video kegiatannya dan mereka merasa gelisah bahkan merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat postingannya. Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan (Tribunnews, 2020) FoMO dicirikan oleh adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya. *Fear of missing out* pada individu, selanjutnya disebut dengan FoMO, menurut (Tribunnews, 2020) menyatakan bahwa *Fear of missing out* adalah keinginan yang besar untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui dunia maya.

FoMO merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan ketinggalan suatu informasi, sedangkan menurut Dr. Dan Herman (dalam Mandas, 2022) yang meneliti sindrom ini pertama kali pada tahun 1996, menyimpulkan bahwa perilaku tersebut mirip dengan ketakutan akan kehilangan peluang dan kesenangan yang didapatkan. Rasa ingin tahu yang besar merupakan salah satu faktor perasaan FoMO yang mengakibatkan menjadi kecenderungan bermain media sosial.

Dampak FoMO menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu didalam dirinya, yang berdampak pada ketidakmampuan individu

dalam mengendalikan perilaku dan emosinya, sehingga FoMO membuat individu selalu merasa terikat dengan media sosial. Serta FoMO membuat individu tidak memiliki prestasi baik dibidang pendidikan maupun sosialnya, dan gaya hidup yang memaksakan diri (hedonisme) karena perasaan yang takut ditolak oleh lingkungannya. Sehingga, jika semakin banyak remaja yang berperilaku seperti itu, maka remaja tidak dapat mengoptimalkan tugas perkembangan dalam dirinya. Namun berbeda dengan remaja yang mampu menggunakan media sosial dengan positif, ia dapat membuat rencana dalam menggunakan media sosial dan tahu hal apa saja yang akan dilakukan, kapan saatnya berhenti dan apa tujuan dalam menggunakan media sosial, sehingga remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat menemukan jati diri dan mampu menyelesaikan tugas perkembangan dalam dirinya.

Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi FoMO menurut (Tribunnews, 2020) yaitu:

1. Tidak terpenuhinya motivational (STD) seperti kebutuhan psikologis akan relatedness dan tidak terpenuhi kebutuhan akan self,
2. Faktor jenis kelamin
3. Faktor usia.

Selain itu ada 2 aspek Menurut (Tribunnews, 2020) yang mempengaruhi FoMO yaitu:

1. *Self*, Kebutuhan akan Self ini merupakan kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan kompetensi dan autonomi. Kompetensi dalam self adalah keyakinan individu untuk melakukan tindakan secara efektif dan efisien, sedangkan autonomi dalam self merupakan kemampuan individu dalam membuat keputusan. Jika kebutuhan psikologis akan self tidak terpenuhi, maka individu akan lebih cenderung untuk menyalurkannya melalui internet agar mendapatkan berbagai macam informasi dan dapat terhubung dengan orang lain.
2. *Relatedness*, merupakan kebutuhan individu untuk selalu merasa terhubung, dan tergabung pada kebersamaan dengan individu lain. Jika kebutuhan relatedness tidak dapat dipenuhi, maka seseorang akan merasakan perasaan khawatir yang membuat individu tersebut mencoba mencari tahu pengalaman dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain melalui internet ataupun media sosial.

Dalam penelitian ini yang menyebabkan perilaku FoMO adalah tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis individu yaitu kebutuhan *self* (Tribunnews,

2020), kebutuhan ini berkaitan dengan kompetensi dan autonomi, karena jika individu mampu melakukan tindakan secara efektif dan efisien (kompetensi) serta mampu membuat keputusan (autonomi), maka individu mampu mengelola dirinya dalam menggunakan media sosial.

Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri adalah suatu kemampuan pengelolaan di dalam diri individu, yang juga berkaitan dengan mengatur pikiran, perilaku dan emosi, serta tindakan yang direncanakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Artinya, remaja yang memiliki kemampuan mengendalikan pikiran, tindakan dan emosi adalah remaja yang memiliki regulasi diri yang tinggi, remaja akan memiliki tujuan hidupnya (*goals*), tahu apa yang harus dilakukan, mampu memahami bagaimana mencapai tujuannya, mampu fokus terhadap apa yang diinginkan, mampu fokus dengan apa yang sedang maupun akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Sehingga dalam bermedia sosial, ia tidak akan merasa takut berbeda dengan lingkungan sosialnya, tidak takut ketinggalan informasi, tidak takut ketinggalan perkembangan tren atau FoMO yang rendah. Sebaliknya, jika remaja yang mempunyai regulasi diri rendah akan sulit mengendalikan pikiran untuk fokus mencapai tujuan, sulit mengontrol diri dan pikirannya dalam merencanakan suatu tindakan dan sulit membuat tujuan di setiap kegiatan yang dilakukan, sehingga remaja akan berlebihan dalam bermedia sosial, maka tingkat FoMO akan tinggi.

Dugaan regulasi diri berpengaruh terhadap FoMO sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Zahroh dan Sholichah (2022) mengenai Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram memperoleh hasil bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap perilaku *fear of missing out*, jika regulasi diri tinggi maka tingkat *fear of missing out* rendah, begitupun sebaliknya. Lalu pada penelitian yang dilakukan Sianipar dan Kaloeti (2019) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, artinya semakin tinggi regulasi diri

maka semakin rendah pula tingkat FoMO dan sebaliknya.

Namun ada juga ada penelitian yang menghasilkan tidak ada hubungannya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Se'u dan Rahayu (2022) dengan judul Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang, hasil penelitiannya mengatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang.

Jadi, berdasarkan pemaparan fenomena di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of missing out* Pada Remaja Pengguna TikTok". Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental karena variabel regulasi diri maupun FoMO tidak ada yang dimanipulasi, dan data yang dihasilkan menggunakan analisis data numerikal atau angka yang diolah dengan metode statistik (Azwar, 2018)

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif yang berjenis kausalitas. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-21 tahun pengguna tiktok di DKI Jakarta yang berjumlah 2.490.514 remaja (BPS, 2022). Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 400 remaja yang didapatkan dengan menggunakan rumus slovin tingkat kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *random sampling*. *Random sampling* adalah metode pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata dan populasi.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Fear of missing out* dengan menggunakan aspek dari Przybylowski (2013) yang di adaptasi melalui penelitian Hura, Sitasari, dan Rozali (2021) diperoleh 14 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,878. Selain itu skala regulasi diri dengan menggunakan aspek dari Zimmerman (2002) yang diadaptasi melalui penelitian Rizki dan Ummayah (2021) diperoleh 41 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,954.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berbentuk skala *likert* dengan

alternatif pilihan jawaban untuk skala regulasi diri dan FoMO yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan dalam skala tersebut mengandung pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Untuk melihat data berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan *skewness* dan *kurtosis*, data berdistribusi normal apabila diantara -2 dan +2 maka dapat disimpulkan bahwa data telah berdistribusi normal. Sedangkan uji linieritas dengan melihat nilai signifikan apabila sig. (p) < 0,05 maka dapat disimpulkan antara regulasi diri dan FoMO memiliki hubungan yang linier. Apabila memenuhi kedua uji asumsi tersebut, maka akan dilanjutkan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Gambaran responden penelitian ini berupa gambaran umum yang difrekuensikan berdasarkan jenis kelamin, usia dan domisili. Penelitian ini melibatkan 400 remaja yang berada di DKI Jakarta, sebagai berikut:

Tabel 1

Subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	138	34,5%
Perempuan	262	65,5%
Total	400	100

Berdasarkan tabel 1, responden didalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 262 remaja (65,5%). Sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 138 remaja (34,5%).

Tabel 2

Subjek berdasarkan domisili

Wilayah perguruan tinggi	Frekuensi	Presentase
Jakarta Barat	110	27,5%
Jakarta Selatan	72	18%
Jakarta Pusat	72	18%
Jakarta Timur	62	15,5%
Jakarta Utara	57	14,3%
Kepulauan Seribu	27	6,8%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 2, responden didalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang

berdomisili di Jakarta Barat sebanyak 110 remaja (27,5%).

Tabel 3

Subjek berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
12-14	58	14,5%
15-17	194	48,5%
18-21	148	37%
Total	400	100

Berdasarkan tabel 3, responden didalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 15-17 tahun sebanyak 194 remaja (48,5%).

Tabel 4

Uji normalitas

Variabel	Skewness	Kurtosis
<i>Fear of missing out</i>	-0.648	-0.299
Regulasi Diri	-0.058	-0.696

Berdasarkan pada tabel 4, diketahui nilai *skewness* FoMO = -0.648 dan *kurtosis* = -0.299 . sedangkan nilai *skewness* regulasi diri = -0.058 dan *kurtosis* = -0.696. Jadi, dapat disimpulkan data berdistribusi normal karena nilai *skewness* dan *kurtosis* berada diantara -2 dan +2. Menurut Field (2009), jika sampel berjumlah besar maka nilai *skewness* dan *kurtosis* tidak perlu dibagi dengan *standart error*-nya.

Tabel 5

Uji linieritas

	F	Sig.
Linearity	337.798	0.000

Berdasarkan tabel 5, hasil uji linieritas FoMO dan regulasi diri didapatkan nilai sig. (p) 0,000<0,05. Artinya antara variabel regulasi diri dan FoMO terdapat hubungan yang linier. Maka regulasi diri dan FoMO bergerak searah.

Tabel 6

Uji regresi linier sederhana

	β	Beta	t	Sig.
(Constant)	73.036		47.975	0.000
RegulasiDiri	-0.248	-0.678	-18.419	0.000

Berdasarkan tabel 6, hasil uji regresi linier sederhana, dapat dilihat nilai signifikansi (p) = 0,000 < (p) 0,05 yang artinya terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok.

Dengan persamaan regresi linier $Y = 73.036 + (-0.248) X$ yang menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok bernilai negatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok, hipotesis diterima.

Tabel 7

Uji koefisien determinasi

Model	R	R ²
Regression	0,678	0,460

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa nilai $R^2 = 0,460$ (46%) yang arti ya pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok sebesar 46% dan sisanya yaitu 54% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti.

Pembahasan

Fear of missing out atau yang sering disebut FoMO merupakan pikiran atau perasaan kehilangan yang dialami individu karena merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan, namun individu tersebut tidak terlibat di dalamnya dan *Fear of missing out* merupakan ketakutan yang dirasakan oleh seseorang bahwa orang lain mungkin sedang mengalami suatu hal atau kejadian menyenangkan, namun orang tersebut tidak ikut merasakan hal tersebut, selain itu. FoMO merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet.

Penelitian ini melibatkan 400 responden yang merupakan usia remaja pengguna tiktok yang berada di DKI Jakarta. Responden dalam penelitian ini dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia dan domisili.

Berdasarkan jenis kelamin, dalam penelitian ini responden berjenis kelamin perempuan memiliki kuantitas lebih dominan dibandingkan dengan responden laki-laki. Adapun jumlah responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 262 remaja (65,5 %). Jika dilihat berdasarkan usia, didominasi oleh remaja berusia 15-17 tahun sebanyak 194 remaja (48,5%). Selanjutnya, dalam penelitian ini jika dilihat dari domisili di

DKI Jakarta didominasi oleh wilayah Jakarta Barat sebanyak 110 remaja (27,5%).

Berdasarkan hasil uji analisis data statistik menggunakan regresi linear sederhana yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai $\text{sig.}(p)=0,000; ((p) < 0,05)$, artinya ada pengaruh signifikan regulasi diri terhadap FoMO pada remaja pengguna tiktok. Dari nilai koefisien regresi (β) sebesar $= -0.248$ menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap FoMO negatif, sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap FoMO pada Remaja pengguna tiktok, hipotesis diterima. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki maka semakin rendah FoMO pada remaja pengguna tiktok, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku FoMO pada remaja pengguna tiktok. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahroh dan Sholichah (2022) menunjukkan hasil adanya pengaruh signifikan regulasi diri terhadap FoMO. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Wati, Pratikto dan Aristawati (2022) menunjukkan hasil adanya pengaruh negatif signifikan antara regulasi diri dengan FoMO. Selanjutnya, pada penelitian ini diketahui nilai koefisien determinasi diperoleh nilai $R^2 = 0,460$ (46%). Artinya regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 46% terhadap terbentuknya perilaku FoMO pada remaja pengguna tiktok, sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak dibahas oleh peneliti. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi FoMO menurut Prsyblyski (2013) yaitu; faktor motivational seperti tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar manusia (STD) seperti tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan relatedness dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self, kemudian jenis kelamin dan usia.

Menurut Prsyblyski (2013) FoMO atau yang sering disebut FoMO merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan ketinggalan suatu informasi. FoMO yang dimiliki oleh remaja membuat remaja selalu ingin terhubung dengan lingkungannya sehingga ia takut akan ketinggalan suatu informasi terkini hal tersebut agar remaja bisa selalu merasa diakui keberadaannya dengan teman-temannya, dan agar tidak dianggap kurang up to date. Dampak dari perilaku FoMO menurut (Prsyblyski, 2013) yaitu perasaan cemas jika tidak mengetahui berita terkini, dan individu yang selalu memaksakan dirinya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang sedang booming agar

mendapatkan pujian dan eksistensi diri yang berlebihan untuk sebuah pengakuan dari lingkungan sosialnya, dan dampak FoMO menurut (databoks, 2022) perilaku FoMO juga berdampak membuat individu menjadi susah tidur dan sulit dalam mengendalikan emosinya.

Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri adalah suatu kemampuan pengelolaan di dalam diri individu, yang juga berkaitan dengan mengatur pikiran, perilaku dan emosi, serta tindakan yang direncanakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, regulasi diri berhubungan dengan metakognitif seperti individu yang dapat merencanakan suatu tindakannya serta mengukur hal-hal apa saja yang akan dilakukan dan akan dicapai, lalu motivasi yang meliputi kebutuhan dasar individu untuk mengontrol dirinya yang berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki sehingga melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dan perilaku dalam pengelolaan dirinya untuk berpartisipasi aktif dalam mencapai tujuan personal, seperti memilih hal apa saja yang akan dicari saat menggunakan tiktok, menyusun rencana dan tujuannya dalam menggunakan media sosial tiktok dan menciptakan lingkungan sosial untuk memaksimalkan pencapaian atas sesuatu yang dilakukan.

Menurut teori Zimmerman (2002) remaja yang memiliki regulasi diri tinggi adalah remaja yang mampu mengelola dirinya untuk dapat membuat suatu perencanaan kemudian merealisasikannya, serta dapat mencapai tujuan dari aktifitas yang akan dilakukan, remaja akan mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan media sosial terutama media sosial tiktok sesuai dengan kebutuhannya seperti, mencari informasi mengenai pelajaran, tutorial-tutorial, pelatihan, magang, seminar, kegiatan akademik maupun non-akademik yang berhubungan dengan tujuan personal yang telah ditetapkan sebelum membuka media sosial tiktok. Sehingga hal tersebut membuat remaja menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan membuat dirinya dapat membuat keputusan serta mampu mencapai tujuan personal tanpa takut ketinggalan suatu informasi terbaru yang ada di media sosial tiktok.

Sebaliknya, remaja yang memiliki regulasi rendah adalah remaja yang kesulitan dalam membuat suatu rencana kegiatan dan tujuan, sehingga remaja tidak dapat membuat arah yang pasti dalam melakukan suatu hal, remaja tidak mampu mengatur serta

mengarahkan diri untuk mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan tujuan hidupnya yang menyebabkan remaja sulit dalam mengatur dirinya dalam bermain media sosial tiktok dan tidak tahu kegunaan tiktok serta kapan harus berhenti dalam menggunakannya, hal tersebut membuat remaja akan terus merasa ingin up to date, cemas jika tidak mengetahui berita terkini yang ada di tiktok sehingga akan cenderung terus ingin terhubung dengan media sosial tiktok agar tidak tertinggal pembicaraan dengan lingkungan sosialnya atau FoMO nya tinggi.

Menurut teori Przyblyski (2013), remaja yang memiliki perilaku FoMO tinggi adalah remaja yang tidak mampu dalam mengendalikan dirinya dalam menggunakan media sosial TikTok, ia akan merasa cemas jika tidak mengetahui suatu informasi yang sedang menjadi perbincangan di lingkungan sosialnya sehingga ia akan terus menerus mencari suatu informasi tersebut, karena rasa cemas tersebut membuat remaja menjadi sulit dalam menentukan tujuan dari kegiatan yang ia lakukan yang berakibatkan tidak tahu kapan harus berhenti dalam menggunakan media sosial, kemudian mereka akan terus menerus mencari pengakuan dari orang lain atau media sosial tiktok untuk menciptakan rasa aman.

Sedangkan, remaja yang memiliki perilaku FoMO rendah adalah remaja yang mampu dalam mengendalikan dirinya, mampu dalam mengontrol dirinya dan tidak takut akan ketinggalan suatu informasi secara berlebihan, dan dapat memanfaatkan media sosialnya untuk berprestasi baik secara akademik maupun non akademik, karena mereka akan lebih terstruktur dalam melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan jangka pendek maupun tujuan jangka panjang, hal tersebut membuat remaja menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan tidak akan terus menerus mencari pengakuan dari orang lain ataupun dari media sosial tiktok.

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa regulasi diri yang dimiliki remaja pengguna tiktok mampu dalam mengelola dirinya sehingga mencapai tugas perkembangan salah satunya; identitas diri, pengakuan sosial dan memikirkan masa depan. Hal tersebut sejalan dengan faktor regulasi diri yang dikatakan oleh Zimmerman (2002) bahwa regulasi diri salah satu kemampuan yang masuk dalam faktor internal mengenai tingkat kemampuan kognisi, dimana individu akan mampu mengelola dirinya, dan individu tahu mengenai tujuan yang ingin

dicapai, sehingga individu akan melakukan pengelolaan diri semakin besar.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap FoMO pada remaja pengguna tiktok. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sig. (p) 0,000 ; < 0,05 dengan persamaan regresi linear $Y = 73,036 + (-0,248) X$. Hipotesis diterima dan bernilai negatif (-), artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat FoMO pada remaja pengguna tiktok. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi tingkat FoMO pada remaja pengguna tiktok. Pada penelitian ini regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 46% terhadap FoMO, sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada penelitian ini responden jenis kelamin perempuan mendominasi sebanyak 262 remaja dan didominasi oleh usia 15-17 tahun sebanyak 194 remaja, sehingga yang dijadikan temuan dalam penelitian ini diduga perilaku FoMO dapat dipengaruhi dari faktor jenis kelamin dan usia. Sedangkan pada penelitian Przyblyski (2013) menyatakan bahwa remaja laki-laki lebih cenderung merasa cemas berlebihan dibandingkan remaja perempuan, pernyataan tersebut membuat peneliti menduga bahwa jenis kelamin dan usia berpengaruh terhadap FoMO.

Daftar Pustaka

- Adam. (2017). Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z.
- Azwar, S. (2018). Metode Penelitian 1. Jogja: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022, July 20). Jumlah Penduduk Hasil Sensus Penduduk 2020 Provinsi DKI Jakarta. Diambil dari <https://jakarta.bps.go.id/statictable/2022/07/20/504/jumlah-penduduk-hasil-sensus-penduduk-2020-menurut-generasi-dan-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta.html>. Diakses pada 27 Mei 2023
- Bohang, F. K. (2018). TikTok Punya 10 juta pengguna Aktif di Indonesia-Kompas.com. Diambil dari <https://tekno.kompas.com/read/2018/07/05/09531027/tiktok-punya-10-juta-enggunaaktif-di-indonesia>
- Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi tik-tok seruseruan atau kebodohan. *Network Media*, 3(2), 59-65.
- Dailysocial.id. (2021, 8 Juni). Apa itu TikTok dan apa saja Fitur-Fiturnya. Diambil dari <https://dailysocial.id/post/apa-itu-tik-tok>. Diakses pada 16 April 2023
- Databoks. (2022, 20 Januari). Survei KIC: Mayoritas Masyarakat Indonesia Mengakses Informasi di Media Sosial. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/20/survei-kic-mayoritas-masyarakat-indonesia-mengakses-informasi-di-media-sosial>. Diakses pada 15 Mei 2023
- Databoks. (2022, 6 September). Jumlah Pengguna Aktif Bulanan TikTok Global per Kuartal II (2018-2022). Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/06/jumlah-pengguna-TikTok-terus-bertambah-ini-data-terbaru>. Diakses pada 11 November 2022
- DataIndonesia.id. (2022, 25 Februari). Jumlah pengguna aktif sosial media. Diambil dari <https://dataIndonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>. Diakses pada 11 November 2022
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss (and sex and drugs and rock 'n' roll)*. London: Sage Publications. Diambil dari <https://www.researchgate.net>
- Gine. (2021, 9 November). Demografi Pengguna TikTok Indonesia. Diambil pada <https://ginee.com/id/insights/pengguna-TikTok/>. Diakses pada 16 April 2023
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y., A. (2021). Pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2). Diambil dari <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191#:~:text=Fear of missing out> memiliki, laki lebih banyak melakukan phubbing.
- Hurlock, E. B. (2013). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan *Fear of missing out* Pada

- Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1).
- 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>
- 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), 445-454.
- 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.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar spss dan lisrel*. Bandung: Alfabeta.
- Tribun Jakarta. (2020, 25 Juni). Video Viral Remaja Kecanduan TikTok hingga Harus Minum Obat Pengendali Diri Cuma Sindiran Satire?. Diambil dari <https://jakarta.tribunnews.com/202/06/25/video-viral-remaja-kecanduanTikTok-hingga-harus-minum-obat-pengendali-diri-cuma-sindiransatire?page=2>. Diakses pada 27 Mei 2023
- Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). *Fear of missing out* pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297-303.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-7.