

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG
TUA DENGAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA REMAJA
AKHIR DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Almiro Efeni Sanah

17107010076

Dosen Pembimbing:

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Si.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Almiro Efeni Sanah

NIM : 17107010076

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Juli 2022

Yang menyatakan



Almiro Efeni Sanah

NIM. 17107010076

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :
Lamp :
Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Almiro Efeni Sanah

NIM : 17107010076

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr Wb

Yogyakarta, 22 Juli 2022

Pembimbing,

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Si.
NIP. 19910102 201903 2 012

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-789/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Remaja Akhir Di Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALMIRO EFENI SANAH
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010076
Telah diujikan pada : Senin, 01 Agustus 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



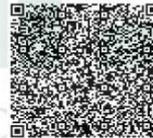
Ketua Sidang
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 62f9da690299a



Penguji I
Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 62f9b067a9b74



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 62ecad24533da



Yogyakarta, 01 Agustus 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62f9dea6dede8

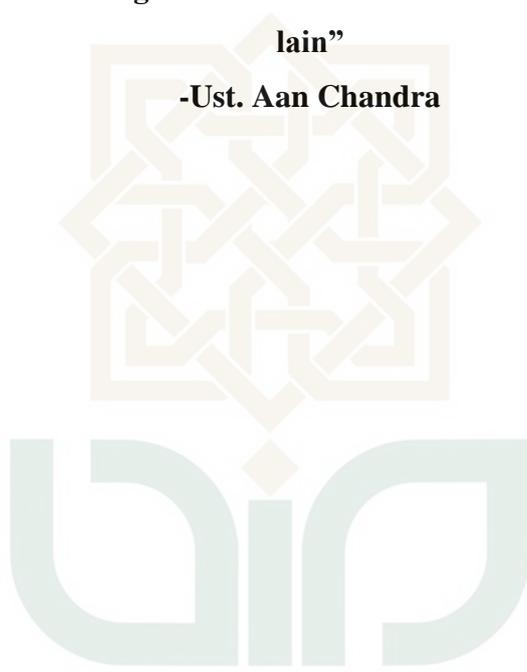
MOTTO

“Luruskan niat, sempurnakan proses dan jangan khawatirkan hasil”

-Alm. Ust. Imam Sugioto

**“Kenapa kita sulit bahagia ? karena tolak ukur nikmat kita adalah orang
lain”**

-Ust. Aan Chandra

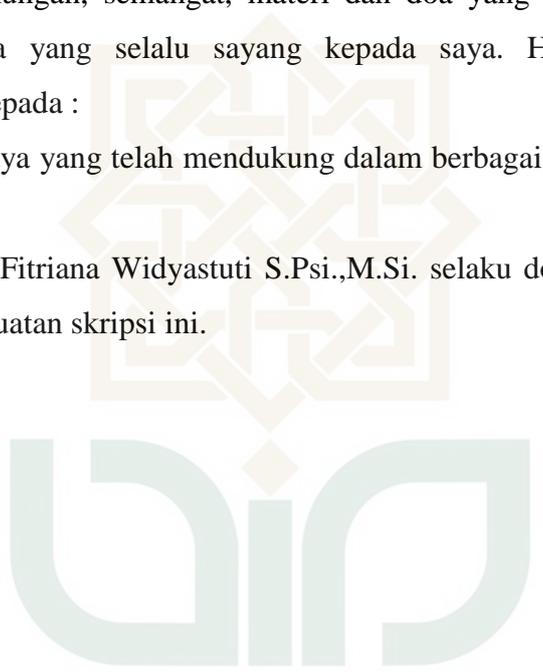


STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan kemudahan dan kelancaran. Terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua saya Bapak H. Aliman dan Ibu Hj. Rodliyah yang telah memberikan dukungan, semangat, materi dan doa yang tak pernah henti serta seluruh keluarga yang selalu sayang kepada saya. Hasil tulisan ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya yang telah mendukung dalam berbagai hal dalam penyusunan skripsi ini.
2. Kepada Ibu Fitriana Widyastuti S.Psi.,M.Si. selaku dosen pembimbing saya dalam pembuatan skripsi ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) Pada Remaja Akhir Di Yogyakarta”. Selama menyusun skripsi ini penulis telah mendapatkan dukungan serta doa dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini dengan rasa syukur, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Bapak Very Julianto, S.Psi.,M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang selalu memberikan dukungan selama perkuliahan.
4. Ibu Fitriana Widyastuti S.Psi.,M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, pengarahan, saran, dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ismatul Izzah S.Th.I., M.A. dan Bapak Aditya Dedy Nugraha S.Psi.,M.Psi selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, saran dan koreksi selama pelaksanaan seminar dan munaqasah.
6. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
7. Orang tua saya Bapak H. Aliman dan Ibu Hj. Rodliyah atas semua dukungan dari awal hingga penyelesaian skripsi ini.
8. *Partner* saya M. Alifio Fahmi Rosyidin yang selalu memberikan semangat dan memotivasi selama proses pengerjaan skripsi.
9. Sahabat – sahabat saya Eni, Putri, Wahyu, Riska, Rara, Ainia yang selalu memberi semangat juga dukungan kepada saya.
10. Teman-teman psikologi 2017 kelas B yang telah menemani saya selama perkuliahan.
11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Motto.....	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Intisari	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	13
C. Manfaat Penelitian	13
D. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II : TINJAUAN TEORI	31
A. FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>).....	31
1. Definisi FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>)	31
2. Aspek-Aspek FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>)	32
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>).....	34
B. Regulasi Diri	37
1. Definisi Regulasi Diri.....	37
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	39
C. Dukungan Sosial Orang Tua	41

1.	Definisi Dukungan Sosial Orang Tua	41
2.	Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial	43
D.	Remaja.....	43
E.	Dinamika Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan FoMO	45
F.	Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III : METODE PENELITIAN		55
A.	Desain Penelitian.....	55
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	55
1.	Variabel Terikat.....	55
2.	Variabel Bebas	56
D.	Populasi Dan Sampel Penelitian	58
1.	Populasi	58
2.	Sampel.....	58
E.	Metode dan Alat Pengumpul Data	59
1.	Skala FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>)	59
2.	Skala Regulasi Diri.....	60
3.	Skala Dukungan Sosial Orang tua.....	61
F.	Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas.....	62
1.	Validitas.....	62
2.	Seleksi Aitem	63
3.	Reliabilitas.....	63
G.	Metode Analisis Data.....	64
1.	Uji Asumsi.....	64
2.	Uji Hipotesis.....	65
BAB IV : PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		66
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan.....	66
1.	Orientasi Kacah	66
2.	Persiapan Penelitian	67
B.	Pelaksanaan Penelitian	73

C. Hasil Penelitian	74
1. Deskripsi Statistik.....	75
2. Hasil Kategorisasi Subjek Penelitian	79
3. Uji Asumsi.....	81
4. Uji Hipotesis.....	84
5. Analisis Tambahan	88
D. Pembahasan.....	90
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran.....	98
Daftar Pustaka	100
Lampiran	108

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> skala FoMO sebelum digugurkan.....	58
Tabel 2. <i>Blueprint</i> skala regulasi diri sebelum digugurkan.....	59
Tabel 3. <i>Blueprint</i> skala dukungan sosial orang tua sebelum digugurkan.....	59
Tabel 4. Distribusi aitem skala FoMO sebelum digugurkan.....	67
Tabel 5. Distribusi aitem skala FoMO setelah digugurkan.....	67
Tabel 6. Distribusi aitem skala regulasi diri sebelum digugurkan	68
Tabel 7. Distribusi aitem skala regulasi diri setelah digugurkan	68
Tabel 8. Distribusi aitem skala dukungan sosial orang tua sebelum digugurkan .	69
Tabel 9. Distribusi aitem skala dukungan sosial orang tua setelah digugurkan....	70
Tabel 10. Hasil uji reliabilitas skala penelitian	71
Tabel 11. Distribusi jumlah subjek penelitian	72
Tabel 12. Distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin.....	73
Tabel 13. Distribusi subjek penelitian berdasarkan usia.....	73
Tabel 14. Distribusi subjek penelitian berdasarkan tempat tinggal	74
Tabel 15. Distribusi subjek penelitian berdasarkan pendidikan.....	74
Tabel 16. Distribusi subjek penelitian berdasarkan perangkat.....	74
Tabel 17. Distribusi subjek penelitian berdasarkan durasi penggunaan	75
Tabel 18. Distribusi subjek penelitian berdasarkan media sosial	75
Tabel 19. Distribusi subjek penelitian berdasarkan jumlah media sosial	76
Tabel 20. Skor hipotetik dan skor empirik dari masing-masing variabel	77
Tabel 21. Rumus Perhitungan Persentase Kategori	77
Tabel 22. Kategorisasi Skala FoMO	78
Tabel 23. Kategorisasi Regulasi Diri	78

Tabel 24. Kategorisasi Dukungan Sosial Orang Tua	79
Tabel 25. Hasil uji normalitas	79
Tabel 26. Hasil uji linearitas FoMO dengan regulasi diri	80
Tabel 27. Hasil uji linearitas FoMO dengan dukungan sosial orang tua	80
Tabel 28. Hasil uji homogenitas.....	81
Tabel 29. Hasil uji multikolonieritas.....	81
Tabel 30. Hasil uji heteroskedastitas.....	81
Tabel 31. Hasil analisis regresi hipotesis mayor	82
Tabel 32. Hasil koefisien regresi.....	83
Tabel 33. Hasil analisis regresi hipotesis minor.....	84
Tabel 34. Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin.....	85
Tabel 35. Hasil uji beda berdasarkan usia.....	86
Tabel 36. Hasil uji beda berdasarkan tempat tinggal	86
Tabel 37. Hasil uji beda berdasarkan pendidikan	87
Tabel 39. Hasil uji beda berdasarkan durasi waktu.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika hubungan antar variabel	50
Gambar 2. Hasil kurva uji F.....	82
Gambar 3. Hasil kurva uji T.....	84



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validitas skala penelitian.....	106
Lampiran 2. Skala penelitian <i>try out</i>	124
Lampiran 3. Tabulasi data hasil <i>try out</i>	131
Lampiran 4. Seleksi aitem dan reliabilitas skala.....	135
Lampiran 5. Skala penelitian.....	136
Lampiran 6. Tabulasi data penelitian	141
Lampiran 7. Kategorisasi subjek.....	209
Lampiran 8. Uji asumsi	209
Lampiran 9. Uji hipotesis.....	211
Lampiran 10. Uji analisis tambahan	213

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA REMAJA AKHIR

DI YOGYAKARTA

Almiro Efeni Sanah

Fitriana Widyastuti

INTISARI

Pesatnya penggunaan media sosial pada berbagai aspek kehidupan membawa konsekuensi pada banyaknya arus informasi yang diterima masyarakat. Kondisi ini berpotensi pada kerentanan pengguna media sosial mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO pada remaja akhir di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Kriteria subjek penelitian ini yaitu berusia 18-21 tahun, memiliki sosial media dan berdomisili di Yogyakarta. Jumlah subjek penelitian sebesar 440 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala FoMO, Skala regulasi diri dan Skala dukungan sosial orang tua. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi berganda pada penelitian ini menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 8,5%. Selain itu, nilai signifikansi (p) pada regulasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap FoMO secara parsial berada dibawah 0,05. Sedangkan sumbangan efektif regulasi diri sebesar 4% dan dukungan sosial orang tua sebesar 6,7%. Hasil penelitian ini selaras dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, bahwa terdapat hubungan negatif secara simultan dan parsial antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO pada remaja akhir di Yogyakarta.

Kata kunci : dukungan sosial orang tua, FoMO, regulasi diri, remaja akhir

**THE RELATIONSHIP OF SELF-REGULATION AND PARENTAL
SUPPORT WITH FOMO (FEAR OF MISSING OUT)
OF LATE ADOLESCENCE IN YOGYAKARTA**

Almiro Efeni Sanah

Fitriana Widyastuti

ABSTRACT

The rapid use of social media in various aspects of life has consequences for the large flow of information received by society. This condition has the potential to be vulnerable to social media users experiencing FoMO (Fear of Missing Out). This study aims to determine the relationship between self-regulation and parental support with FoMO of late adolescents in Yogyakarta. This research uses correlational quantitative method. The criteria for the subjects in this study are 18-21 years old, had social media and domiciled in Yogyakarta. The number of subjects in this study was 440 people using accidental sampling technique. The data collection tools used in this study were FoMO Scale, Self-Regulation Scale and Parental Support Scale. The data analysis technique used multiple regression analysis resulted in a significance value (p) of 0.000 ($p < 0.05$) with an effective contribution given of 8.5%. The significance value (p) in self-regulation and parental support for FoMO was partially below 0.05. Meanwhile, the effective contribution of self-regulation was 4% and parental support was 6.7%. The results appropriate with the hypothesis this study, there was negative relationship simultan and partial between self-regulation and parental support with FoMO (Fear of Missing Out) of late adolescents in Yogyakarta.

Keyword : FoMO, late adolescents, parental support, self-regulation

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, teknologi berkembang sangat pesat baik dari segi bentuk, proporsi dan fungsi. Salah satu produk teknologi yang mengalami perkembangan tersebut adalah alat komunikasi. Dulu fungsi alat ini hanya digunakan sebatas bertukar pesan melalui SMS yang biasanya disebut dengan telepon seluler, namun perusahaan yang memproduksi telepon seluler secara konsisten menghasilkan berbagai inovasi. Muncul berbagai fitur yang dapat menyesuaikan kebutuhan seseorang misal *email, browsing, chatting, internet banking*, reservasi e-tiket, media sosial hingga pencarian jodoh. Adanya pengembangan yang terjadi secara terus menerus membuat segala macam informasi dapat diakses dengan mudah atau sering disebut dengan telepon pintar (*smartphone*). Dengan demikian, *smartphone* menjadi kebutuhan pokok yang harus dibawa di segala macam situasi. Adanya proses perkembangan *smartphone* ini tidak luput dengan layanan internet. Hal ini dikarenakan layanan internet memiliki kestabilan sinyal dalam memuat data informasi pada *smartphone*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada bulan Januari 2021 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia terjadi peningkatan sebanyak 15,5% atau 27 juta orang dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dilansir dari Kompas.com, saat ini jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 202,6 juta dengan tingkat penetrasi 73,7% (Rianto, 2021). Hal ini didukung dengan pernyataan Mursid dan Maharani (2021) menjadikan negara Indonesia menduduki posisi ke-4 sebagai negara yang memiliki pengguna internet terbesar di dunia. Biasanya mereka dengan menggunakan internet dalam sehari sebanyak 8 jam 52 menit (Septhanie,

2021). Hal ini sejalan dengan pernyataan Peart tentang adanya kecenderungan terjadi peningkatan jumlah pengguna internet yang mencapai dua digit pada negara-negara berkembang seperti Indonesia dan India (Hidayat, 2019).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (2020), pengguna internet di Yogyakarta telah mencapai 2.746.706 orang dengan persentase 14,68 % dari jumlah penduduk terutama dalam rentang usia 19-24 tahun, nilai ini dirasa cukup tinggi dibandingkan dengan rata-rata secara regional. Hasil penelitian dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet di Indonesia terutama Yogyakarta cenderung cukup tinggi (APJII, 2022). Peningkatan ini ditandai dengan muncul banyaknya platform media sosial dan besarnya pengaruh informasi dari media sosial yang belum tentu kebenarannya khususnya di kota-kota besar. Selain itu, Yogyakarta sebagai salah satu kota besar di Indonesia sehingga memiliki keterkaitan erat dalam pemerolehan informasi dari internet.

Aktivitas yang sering dilakukan para pengguna internet di Indonesia adalah bermedia sosial. Menurut survei yang telah dilakukan APJII (2022), penyebab seseorang menggunakan internet agar mereka dapat mengakses media sosial dengan nilai persentase 98,02% dari semua jawaban. Selain itu, mayoritas responden yang tersebar pada 34 provinsi (rata-rata 90,53%) menyatakan bahwa konten internet yang paling sering diakses adalah media sosial. Media sosial adalah suatu media yang berbasis *online* dengan kelebihan dalam berpartisipasi, berbagi dan menciptakan suatu konten bagi penggunanya (Cahyono, 2016). Hal ini didukung dengan pernyataan Ellison (2007) bahwa mayoritas penggunaan media sosial dijadikan sebagai pilihan yang tepat dalam berkomunikasi berdasarkan minat yang sama baik pada orang yang sudah dikenal maupun orang asing (Triastuti et al., 2017). Selain itu, media sosial juga dianggap sebagai suatu media *platform* yang digunakan untuk bersosialisasi tanpa ada batasan jarak dan waktu. Dilansir dari CNN

Indonesia berdasarkan pernyataan dari Samuel Abrijani Pangerapan, selaku Direktur Jenderal Aptika Kominfo menyebutkan bahwa persentase pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 85% dari total jumlah pengguna internet. Mereka sering menggunakan media sosial karena dinilai dapat menunjang tingkat produktivitas pada *platform digital* (Putranto, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan laporan “Digital 2021” yang dirilis 11 Februari 2021 oleh manajemen konten *Hoosuite* dan agensi pemasaran “Media Sosial *We Are Social*” menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi ke-9 sebagai negara yang kecanduan mengakses media sosial dari 47 negara yang dianalisis. Hal ini diketahui dari jumlah waktu pengguna aktif media sosial sebanyak 170 juta orang, jumlah ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 10 juta orang (Rianto, 2021). Waktu pemakaian rata-rata perhari pengguna media sosial sebanyak 3 jam 14 menit. Aplikasi *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* dan *Twitter* masuk dalam kategori aplikasi berbasis *smartphone* yang sering digunakan pada pengguna di Indonesia. Jumlah rata-rata durasi penggunaan aplikasi tertinggi yaitu *WhatsApp* sebanyak 30,8 jam per bulan. Kemudian diikuti oleh *Facebook* dan *Instagram* sebanyak 17 jam perbulan. Jumlah durasi penggunaan *Twitter* sebanyak 8,1 jam perbulan (Kemp, 2021).

Selain itu, penelitian ini diperkuat dengan penyebaran angket pada tanggal 9 November 2021 sebanyak 40 orang. Jawaban diterima sangat bervariasi terkait penggunaan media sosial yang dilakukan pada rentang usia 18-21 tahun di Yogyakarta. Dalam durasi penggunaan media sosial, sebanyak 25 orang (62,5%) mengakses media sosial lebih dari 5 jam/hari, 11 orang (27,5%) mengakses media sosial 4-5 jam/hari dan 4 orang (10%) mengakses media sosial kurang dari 3 jam/hari. Selain itu, penggunaan media sosial dalam sehari, sebanyak 18 orang (45%) merasa gelisah ketika tidak membuka media sosial, 10 orang (25%) mungkin merasa gelisah saat tidak membuka

media tersebut dan 12 orang (30%) tidak merasa gelisah tanpa mengakses media sosial dalam sehari.

Aktivitas yang sering dilakukan selama mengakses media sosial, sebanyak 21 orang (52,5%) melihat konten orang lain, 14 orang (35%) mengirim pesan atau panggilan dan 5 orang (12,5%) menggugah *stories* atau *postingan*. Sedangkan pada saat berkumpul, sebanyak 23 orang (57,5%) sering mengakses media sosial karena merasa ada yang kurang saat tidak membukanya, sebanyak 11 orang (27,5%) jarang mengakses media sosial karena lingkungan yang terkadang tidak mendukung terutama saat tidak ada obrolan dan sebanyak 8 orang (20%) tidak mengakses media sosial karena mereka merasa menghargai suatu pertemuan. Selain itu, bentuk respon setelah membuka media sosial orang lain, sebanyak 23 orang (57,5%) merasa minder dengan *postingan* mereka, sebanyak 9 orang (22,5%) merasa biasa saja dengan *postingan* mereka dan sebanyak 8 orang (20%) merasa acuh tak acuh dengan *postingan* mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna di Yogyakarta memiliki tingkat kecanduan internet yang cukup tinggi terutama media sosial.

Menurut Zuniga (2012), aktifitas pengguna yang sering dilakukan selama bermedia sosial meliputi mengirimkan pesan pribadi, *video call*, mengomentari unggahan foto atau informasi yang dianggap menarik, berbagi foto dan video (Triastuti et al., 2017). Selain itu, informasi yang disajikan di media sosial dapat bersifat umum dan pribadi, sehingga secara tidak langsung informasi pribadi yang dibagikan dapat berubah menjadi konsumsi publik yang dapat diketahui oleh orang lain. Apabila aktivitas ini terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan dampak negatif yang signifikan terutama pada perubahan sosial. Seseorang cenderung mengubah cara berinteraksi dengan orang lain sehingga mereka kurang antusias dalam bersosialisasi secara langsung (Andriani et al., 2019). Meskipun demikian, kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain tetap melekat pada diri seseorang. Media sosial

dapat dijadikan pilihan yang tepat dalam menangani permasalahan tersebut, *platform* ini memberikan ruang setiap orang untuk mengamati aktivitas orang lain tanpa harus terlibat secara langsung. Saat seseorang tanpa sengaja melewatkan suatu informasi, mereka dapat meminimalisir perasaan cemas tersebut dengan membuka media sosial.

Menurut Hudson et al., (2015), penggunaan media sosial idealnya dapat memberikan respon positif dalam diri seseorang terutama pada taraf tertentu. Hal yang dimaksudkan meliputi perasaan bahagia saat orang lain mengomentari postingannya, mendapatkan wawasan, pengembangan diri dan bertemu orang baru dengan minat yang sama. Selain pemerolehan informasi, penggunaan ini dapat memberikan ruang untuk mengamati aktivitas, minat dan bakat orang lain yang dianggap lebih menarik. Akan tetapi, pemaparan ini berbeda dengan kondisi di lapangan. Penggunaan media sosial ternyata juga dapat mengganggu kondisi psikologis seseorang. Salah satunya adalah emosi-emosi negatif yang muncul saat seseorang melewatkan suatu informasi di media sosial.

Kebanyakan orang mengalami kecemasan yang berlebihan saat mereka merasa tertinggal atau melewatkan informasi-informasi tersebut dalam waktu tertentu. Fenomena ini sering disebut dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). Przybylski (2013) mengartikan FoMO sebagai bentuk perilaku yang didasari oleh hasrat untuk mengamati aktivitas orang lain secara terus menerus yang berhubungan dengan media sosial, perasaan-perasaan negatif dapat timbul saat seseorang melewatkan peristiwa tersebut. Menurut Przybylski (2013) yang telah dikembangkan oleh Syahniar et. al. (2018) menghasilkan aspek-aspek FoMO (*Fear of Missing Out*) meliputi pengalaman yang terlewatkan, dorongan dan perbandingan dengan teman. Tidak heran banyaknya informasi dapat diketahui banyak orang tanpa memerlukan interaksi secara langsung, sehingga muncul perasaan takut saat kehilangan atau melewatkan suatu informasi orang lain (Risdyanti et al., 2019). Dalam

beberapa penelitian, FoMO (*Fear of Missing Out*) sering dikaitkan dengan regulasi diri, adiksi penggunaan *smartphone*, kesepian, dukungan sosial, neurotisme, kesejahteraan subjektif dll.

Adanya perasaan takut dan khawatir, biasanya disebabkan karena seseorang berusaha mencari tempat untuk diterima secara sosial dan menghindari penolakan dari orang lain (Wicaksono & Hadiyati, 2019). Media sosial saat ini menjadi salah satu sarana dalam menghindari perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan dengan lebih memperhatikan aktivitas orang lain. Sehingga seseorang yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi pada media sosial. Perilaku tersebut dapat memicu dorongan untuk berhubungan secara terus menerus hingga muncul perilaku saling membandingkan antar pengguna media sosial. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Jon et al., (2020) menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* dapat dipengaruhi oleh perasaan cemas melalui perantara FoMO (*Fear of Missing Out*).

Dampak terburuk saat intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*) tinggi adalah rendahnya hubungan komunikasi secara langsung, tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup, serta dapat memicu emosi negatif seperti kebosanan dan kesepian (Sianipar, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Judithya Anggita Savitri (2019) menunjukkan bahwa terdapat FoMO (*Fear of Missing Out*) dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada seseorang terutama dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penelitian Riski et al., (2018) yang dilakukan di Samarinda menunjukkan bahwa FoMO (*Fear of Missing Out*) dapat terjadi terutama pada remaja diakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis sehingga mereka cenderung rendah dalam bersosialisasi dan pemenuhan harapan. Hasil penelitian lain dari Riska et al., (2019) yang juga mendukung, remaja cenderung memiliki emosi-emosi negatif yang tinggi dapat berisiko lebih tinggi mengalami perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*).

Adanya indikasi perilaku kecanduan *handphone* memerlukan proses regulasi diri yang maksimal. Miller dan Brown (dalam Carey et al., 2004) mendefinisikan regulasi diri sebagai usaha seseorang dalam menentukan perilaku yang berkaitan dengan fisik, kognitif dan psikososial demi tercapainya suatu tujuan dan memberikan kepuasan jangka panjang. Menurut Miller dan Brown (1991) yang telah dikembangkan oleh Pichardo et.al., (2014) menghasilkan aspek-aspek regulasi diri meliputi penetapan tujuan, pengambilan keputusan dan kegigihan. Hal ini sejalan dengan teori FoMO (*Fear of Missing Out*) yang dikembangkan melalui *Self Determination Theory* (SDT) oleh Deci dan Ryan (1985) bahwa perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) memiliki indikasi adanya masalah dalam kebutuhan psikologis yang terjadi secara terus menerus dikarenakan adanya regulasi diri yang rendah. Selain itu, teori SDT juga mengungkapkan bahwa adanya kebutuhan dasar psikologis yaitu kompetensi, autonomi memiliki keterhubungan dan mempengaruhi mekanisme regulasi diri serta kesehatan psikologis seseorang (Sianipar, 2019).

Dalam pengelolaan diri sangat diperlukan kerjasama yang baik antara pikiran, perasaan dan tindakan yang akan dilakukan. Regulasi diri menjadi tolak ukur seseorang dalam mengelola perilaku, perasaan dan pikirannya. Semakin besar seseorang memiliki perencanaan, keyakinan motivasi serta kontrol dalam emosi dan proses yang baik, maka regulasi diri yang terbentuk semakin optimal. Seseorang yang melakukan penyimpangan terhadap suatu perilaku terutama internet dapat dipengaruhi oleh rendahnya regulasi diri (Astuti, 2019).

Menurut Dempsey (2019), saat seseorang mengalami stress dan cemas, dapat memotivasi seseorang untuk menggunakan teknologi secara berlebihan agar dapat menstabilkan emosi-emosi negatif. Perilaku adiksi pada media sosial yang tinggi dapat dijadikan sebagai akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga FoMO (*Fear of Missing Out*)

dapat terjadi (Sifa & Sawitri, 2018). Usaha yang dapat dilakukan pada proses regulasi diri terhadap perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah muncul adanya kesadaran untuk berelasi secara sehat dengan meminimalisir penggunaan *handphone*. Selain itu, penurunan intensitas kekhawatiran saat tertinggal informasi di media sosial dapat dilakukan dengan menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan yang bermanfaat seperti memaksimalkan bakat dan minat, melakukan kontak sosial secara langsung serta belajar mengontrol emosi negatif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nicho (2019), Dedy Surya dan Dara Aulina (2020), Putri D. Utami dan Yolivia I. Aviani (2021) menggambarkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan regulasi diri. Perbedaan pada penelitian diatas terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang menggunakan media sosial dapat memiliki regulasi diri yang tinggi sehingga mereka cenderung mampu menyelesaikan persoalan di kehidupan nyata dan meminimalisir munculnya FoMO (*Fear of Missing Out*) terutama pada fase remaja dan dewasa awal (Utami & Aviani, 2021). Selain itu, salah satu faktor penyebab perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah transparansi waktu sehingga seseorang cenderung kesulitan mengontrol diri untuk tidak melihat atau membandingkan aktivitas yang dimiliki dengan orang lain (Surya & Aulina, 2020). Hasil ini diperkuat dengan pernyataan Risdyanti et al., (2019) menyebutkan bahwa kecemasan saat merasa tertinggal dari suatu informasi penting cenderung terindikasi akibat adanya penggunaan media sosial yang berlebihan.

Dalam menurunkan intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*), perlu didukung adanya pengelolaan diri dan dukungan dari lingkungan yang positif dari orang-orang terdekat seperti keluarga, pasangan dan teman dekat. Seseorang dapat meminimalisir ketakutan-ketakutan saat ketinggalan suatu informasi, saat ia merasa memiliki perhatian yang besar di kehidupan nyata.

Hal ini dikarenakan dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor dari luar yang mempengaruhi intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*). Menurut Sarafino (2014), saat seseorang memiliki kemampuan mengatasi masalah yang baik, maka memiliki kecenderungan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi.

Sarafino (2014) mengartikan dukungan sosial sebagai suatu dorongan yang diterima seseorang dari orang-orang terdekat secara emosional dapat berupa bantuan, perhatian dan saran. Bentuk-bentuk dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Menurut Ayullahwidha et al., (2018), dukungan orang tua secara tidak langsung berkaitan dengan bagaimana proses mendidik orang tua kepada anak, mereka diajarkan untuk memiliki pengetahuan yang luas agar terbentuk perilaku ke arah yang positif. Saat anak menerima dukungan sosial orang tua dan motivasi belajar yang tinggi maka semakin tinggi pula prestasi yang diterima (Pitriani, 2020)

Dalam situasi sekarang, dukungan sosial orang tua menjadi peran terpenting dalam membatasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Keterbukaan menjadi faktor penting anak menyampaikan segala sesuatu yang telah dirasakan. Apabila mereka merasa tidak mendapatkan kenyamanan secara langsung, mereka cenderung mengalihkan perhatian pada *smartphone* terutama media sosial. Hasil penelitian Ayullahwidhata et al., (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua berkorelasi negatif dengan perilaku penggunaan *smartphone*. Hal ini diperkuat dengan penelitian Mutiara et al., (2020), peran orang tua dan teman sebaya dalam memberikan dukungan sosial dapat menurunkan intensitas seseorang menggunakan media sosial.

Dukungan dari orang tua menjadi peran yang penting untuk mengurangi intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*) bagi pengguna *smartphone*. Selain berperan aktif dari segi material, orang tua menjadi peran penting dalam pembentukan konsep diri, kepribadian serta keyakinan yang

dimiliki seorang anak (Peter, 2015). Hal ini diperkuat dengan penelitian Adriansyah (2017) yang menyebutkan bahwa adanya pelatihan dengan pendekatan interpersonal dapat mempengaruhi penurunan perasaan takut saat kehilangan mengamati pengalaman berharga orang lain. Sedangkan penelitian yang lain dilakukan oleh Virnanda (2020) juga menyebutkan bahwa kesepian berkorelasi positif dengan ketakutan seseorang saat melewatkan *trend* pada remaja.

Saat orang tua memberikan perhatian dan pemahaman secara maksimal, anak dapat belajar untuk mengontrol segala perilaku yang akan dilakukan serta percaya diri dalam mengembangkan minat dan bakat. Usaha ini juga termasuk mengontrol penggunaan dalam bermedia sosial, sehingga dapat meminimalisir munculnya perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) pada seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sela et al., (2020) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga yang buruk dapat memicu gejala depresi dan *Fear of Missing Out* di kalangan remaja sehingga dapat membentuk penggunaan internet yang bermasalah dan perilaku kecanduan terhadap *smartphone*. Penelitian yang lain dari Fen et al., (2021) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan negatif terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) yang dimoderasi oleh stress dan dimediasi kebutuhan psikologis.

Dalam perkembangan teknologi, remaja memiliki peran yang aktif munculnya media sosial. Remaja adalah proses seseorang menuju dewasa dan belajar mengenai konsekuensi perilaku yang telah dilakukan, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri, dan mampu mengembangkan seluruh potensi (Jannah, 2016). Istilah remaja yang berada di era ini sering disebut sebagai generasi (Z). Bagi mereka, penggunaan media sosial menjadi bagian penting dari diri mereka.

Berdasarkan penelitian “Digital 2021” yang dirilis 11 Februari 2021 oleh manajemen konten *Hoosuite* dan agensi pemasaran “ Media Sosial We

Are ”, mayoritas usia pengguna media sosial adalah usia 16-24 tahun (Kemp, 2021). Hal ini didukung dengan data resmi dari Badan Pusat Statistik Indonesia (2020) menunjukkan bahwa jumlah penggunaan internet pada 3 bulan terakhir sejak Oktober 2020 di Indonesia dengan rentang usia 19-24 tahun menempati posisi kedua dengan persentase 17,13 %. Biasanya kota-kota besar yang mendominasi peningkatan jumlah tersebut seperti Yogyakarta. Menurut data Badan Pusat Statistik (2020), jumlah penduduk di Yogyakarta dalam rentang usia tersebut telah mencapai lebih dari 290.000 dengan persentase penggunaan internet 14,68% pada penggunaan 3 bulan terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa pada rentang usia 18-24 tahun memiliki intensitas yang cukup tinggi dalam penggunaan internet terutama media sosial.

Dalam fase perkembangan manusia pada teori Monks et al., (dalam Anggrainy & Maddusa, 2021), usia remaja akhir termasuk dalam kategori mayoritas pengguna media sosial. Secara umum, masa remaja akhir yaitu anak yang saat ini menempuh pendidikan akhir Sekolah Menengah Atas atau mahasiswa dengan rentang usia 18-21 tahun. Dalam fase ini, seseorang mulai stabil dalam memahami arah dan tujuan hidupnya. Sehingga kebanyakan remaja akhir cenderung kurang membentuk hubungan yang harmonis dengan orang lain, mulai mencapai kematangan emosi, menentukan nilai-nilai kebenaran dan kebaikan hingga tuntutan dari lingkungan untuk menjalani peran dewasa sebelum waktunya (Ahyani & Astuti, 2018). Pada konteks sosial, remaja cenderung berusaha untuk membentuk konsep diri ideal, sehingga mereka berusaha menciptakan citra yang diinginkan dengan berbagai cara. Selain itu menurut Carolina dan Mahestu (2020), remaja juga lebih merasa dihargai orang lain karena adanya proses timbal balik berupa apresiasi sehingga keberanian dapat meningkat dan membuat orang lain lebih tertarik dengan mereka.

Media sosial menjadi salah satu tantangan besar bagi remaja akhir untuk mencapai tugas perkembangan. Menurut Subrahmanyam & Smahel (2011), penggunaan media sosial idealnya dapat memberikan pengaruh positif pada remaja khususnya aspek kognitif dan aspek emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Fajrini dan Khaerani (2014) yang menjelaskan bahwa remaja akhir idealnya mulai menunjukkan pemikiran, sikap dan perilaku yang matang terutama saat menghadapi kondisi lingkungannya. Akan tetapi, kondisi di lapangan masih belum sesuai dengan pemaparan diatas. Emosi-emosi negatif masih sering muncul pada remaja akhir selama penggunaan media sosial terutama perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*). Adanya pemicu perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*), saat remaja kurang merasakan hubungan intens dengan teman sebaya secara langsung. Remaja akan berpindah ke media sosial, karena mereka dapat mengetahui berbagai aktivitas yang dilakukan temannya tanpa ada kontak langsung.

Saat mereka merasa tertinggal beberapa informasi, remaja cenderung akan merasa khawatir dan takut. Hal ini didukung dengan adanya proses keterlibatan peran sosial yang memicu perhatian seseorang kepada teman-temannya saat tidak berada di tempat yang sama. Maka perlu adanya pengelolaan diri yang cukup matang dan dukungan sosial orang terdekat terutama orang tua untuk mengontrol perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*). Sehingga remaja akhir dapat menemukan arah dan tujuan hidupnya serta cenderung tidak merasa kesepian di dunia nyata.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta?. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam tentang hubungan regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan adanya hasil dari penelitian mengenai regulasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta diharapkan dapat memberikan wacana dalam pengembangan keilmuan psikologi, yaitu *cyber psychology* terutama berhubungan dengan bidang psikologi sosial, bidang psikologi perkembangan dan bidang psikologi klinis. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan pada penelitian ini jika hipotesis terbukti terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*), sebagai berikut :

a. Remaja Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri sehingga menghasilkan intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*) yang rendah bagi remaja akhir.

b. Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan sosial dan arahan mengenai regulasi penggunaan *handphone* pada anak sehingga permasalahan FoMO (*Fear of Missing Out*) dapat segera teratasi.

c. Psikolog/Konselor

Bagi psikolog/konselor, penelitian ini dapat dijadikan suatu program pelatihan terkait kemampuan regulasi diri dan pemberian dukungan sosial orang tua untuk menurunkan intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir.

D. Keaslian Penelitian

Kajian mengenai penelitian tentang hubungan regulasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta terbatas sehingga referensi yang didapatkan masih sedikit. Dalam penelitian regulasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir sejauh ini juga belum ditemukan. Berikut sebagian penelitian sebelumnya mengenai regulasi diri, dukungan sosial orang tua dan FoMO (*Fear of Missing Out*) :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti (2019) dengan judul : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Selain itu, penelitian ini menggunakan teori Przybylski (2013), FoMO (*Fear of Missing Out*) dianggap sebagai kekhawatiran yang pervasif ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan dan ditandai dengan dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain. Sedangkan regulasi diri menggunakan teori Papalia, Olds, dan Feldman (2009), regulasi diri merupakan suatu proses kendali terhadap perilaku yang akan dilakukan agar sesuai dengan harapan dan keinginan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 191 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Adapun alat ukur yang

digunakan adalah Skala FoMO memodifikasi dari Triani dan Ramdhani (2017). Skala Regulasi Diri (24 aitem, $\alpha = 0,895$) dan Skala FoMO (19 aitem, $\alpha = 0,814$). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

2. Penelitian selanjutnya berjudul : *Depression, Inxiety and Fear Of Missing Out As Correlates Of Social, Non-social And Problematic Smartphone Use* yang dilakukan oleh Jon D. Elhai, Haibo Yang, Jianwen Fang, Xuejun Bai, Brian J. Hall pada tahun 2019

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemeriksaan secara empiris tentang FoMO dengan berbagai metode. Selain itu, penelitian ini mengacu pada teori Przybylski (2013), FoMO diartikan sebagai suatu kekhawatiran yang muncul akibat orang lain lebih memiliki pengalaman yang membahagiakan daripada dirinya. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 1035 mahasiswa psikologi melalui platform survei web. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan beberapa skala yaitu skala frekuensi penggunaan *smartphone* (SUF), skala kecanduan *smartphone* (SAS-SV), skala depresi kecemasan stress-21 (DASS-21) dan skala FoMO. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki keterkaitan dengan frekuensi penggunaan *smartphone* frekuensi dan keparahan penggunaan *smartphone*. Selain itu, FoMO juga secara signifikan memediasi hubungan antara kecemasan dan frekuensi penggunaan *smartphone* serta tingkat keparahan penggunaan *smartphone*, meskipun tidak dapat menjelaskan adanya hubungan antara depresi dan penggunaan *smartphone*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi dan Adhyatman Prabowo (2019) dengan judul : Hubungan

Tingkat Neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. Selain itu, *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penelitian ini menggunakan teori dari Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013). *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai perasaan khawatir yang dialami seseorang mengenai aktivitas orang lain diupdate media sosial yang dianggap lebih menyenangkan daripada atau tanpa melibatkan dirinya. Metode penelitian ini menggunakan teori metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 110 dengan rentang usia 13-18 tahun. Selain itu, subjek harus memiliki akun media sosial serta aktif menggunakannya dalam periode satu bulan. Adapun alat ukur yang digunakan adalah Skala *Big Five Inventory* (BFI) sebanyak 44 aitem dan Skala FoMO sebanyak 3 aitem. Hasil penelitian neurotisme berhubungan positif dan signifikan terhadap FoMO. Remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk berperilaku berdasarkan emosi-emosi negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekhawatiran mendalam akibat penggunaan media sosial.

4. Penelitian selanjutnya berjudul : Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna *Instagram* yang dilakukan oleh Putri Dianda Utami dan Yolivia Ina Aviani pada tahun 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna *Instagram*. Selain itu, penelitian ini menggunakan teori Song, Zhang, Zhao, & Song (2017), FoMO adalah suatu fenomena sosial pada penggunaan *smartphone* yang dilakukan dalam jangka waktu lama agar dapat mendapatkan nilai dan pengalaman tertentu. Apabila kebutuhan

tersebut tidak terpenuhi, maka dapat memunculkan perasaan-perasaan negatif seperti tidak nyaman, takut, cemas, bingung dan mudah marah. Sedangkan menurut Miller dan Brown (1991), regulasi diri adalah suatu keterampilan yang digunakan untuk merealisasikan kegiatan yang telah dibuat dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 446 orang dengan rentang usia 15-23 tahun. Selain itu, subjek harus memiliki akun media sosial serta aktif menggunakannya dengan durasi 5 jam perhari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan adalah *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) sebanyak 48 aitem dan Skala FoMO sebanyak 48 aitem. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi -0,017 dan $p = 0.716$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja yang menggunakan *Instagram*.

5. Penelitian selanjutnya berjudul : Peran Dukungan Sosial Orang Tua dan Interaksi Teman Sebaya Terhadap Intensitas Akses Media Sosial yang dilakukan oleh Mutiara Putri Permata Hati dan Juliani Prasetyaningrum pada tahun 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial orang tua dan interaksi teman sebaya terhadap intensitas akses media sosial. Selain itu, Durado, Tololiu, dan Pangemanan (2013) menggambarkan dukungan sosial orang tua sebagai suatu hubungan antara orang tua kepada anak yang dapat berupa wujud fisik, perawatan dan pemberian emosi positif. Hal ini dikarenakan orang tua menjadi sosok penting yang berperan dalam perkembangan anak dalam menjalankan tugasnya dan beradaptasi dengan lingkungan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 112 orang dari populasi kelas 10 dan kelas 11 di

SMAN 1 Mojolaban. Pengumpulan data dalam penelitian ini metode *simple random sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala intensitas akses media sosial yang dimodifikasi dari skripsi yang ditulis oleh Umu Nisa Ristiana (2017) sebanyak 30 aitem, skala dukungan orang tua yang dimodifikasi dari skripsi yang ditulis oleh Anindhiya Setyaningrum (2015) sebanyak 29 aitem dan skala interaksi teman sebaya yang dimodifikasi dari skripsi yang ditulis oleh Ika Rahmawati (2016) sebanyak 21 aitem. Hasil penelitian diperoleh nilai korelasi (r) = 0,380 dan nilai (F)= 9.176 dengan Sig 0,000<0,05 dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara peran dukungan sosial orang tua dan interaksi teman sebaya terhadap intensitas akses media sosial.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Yaron Sela, Merav Zach, Yair Amichay-Hamburger, Moshe Mishali, Haim Omer (2020) dengan judul : *Family Environment And Problematic Internet Use Among Adolescents: The Mediating Roles Of Depression And Fear Of Missing Out*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lingkungan keluarga dan penggunaan internet bermasalah yang dimediasi oleh depresi dan *Fear of Missing Out*. Menurut Oberst (2017), *Fear of Missing Out* adalah suatu perasaan takut akibat seseorang merasa orang lain mengalami pengalaman yang lebih berharga terutama di media sosial. Sedangkan berdasarkan pernyataan Kerr (2019), lingkungan keluarga digambarkan sebagai hubungan antara orang tua terhadap anak dalam memberikan suatu dorongan emosi sehingga mereka dapat bergaul dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini sebanyak 103 orang dari populasi 255 orang yang terdiri dari 85 remaja dengan usia 15-17 tahun dan orang tua mereka (170 orang). Adapun alat ukur yang digunakan dengan pendekatan skala Likert adalah *Family Environment Scale* (FES) pada variabel lingkungan

keluarga sebanyak 9 aitem, *Beck Depression Inventory* (BDI) pada variabel depresi sebanyak 20 item, Skala FoMO pada variabel *Fear of Missing Out* sebanyak 20 aitem dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS 2) pada variabel penggunaan internet bermasalah sebanyak 15 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga berhubungan negatif dengan penggunaan internet bermasalah dengan mediasi depresi dan *Fear of Missing Out* di kalangan remaja. Lingkungan keluarga yang negatif dapat meningkatkan gejala depresi dan *Fear of Missing Out* di kalangan remaja sehingga dapat membentuk penggunaan internet yang bermasalah dan perilaku kecanduan.

7. Penelitian selanjutnya berjudul : *Impact Of Perceived Social Support On Fear of Missing Out (FoMO): A Moderated Mediation Mode* oleh Fen Dou, Qiaoling Li, Xiaoan Li, Qianfeng Li dan Minghui Wang pada tahun 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dukungan sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan dimoderasi kebutuhan psikologis dan moderasi stress yang dirasakan. Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) menggambarkan FoMO sebagai perasaan cemas dan takut yang diakibatkan kehilangan pengalaman baru dari seseorang. Sedangkan variabel dukungan sosial menggunakan teori Kuru dan Piyal (2018) sebagai sejauh mana seseorang percaya bahwa mereka memiliki dukungan dan kesan yang didukung kelompok sosial mereka. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional . Subjek penelitian ini sebanyak 806 mahasiswa di Cina. Pengumpulan data dalam penelitian ini metode *simple random sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan dengan pendekatan skala Likert adalah modifikasi *Perceived Social Support Scale* (PSSS) oleh Jiang (2011) pada variabel dukungan sosial sebanyak 12 aitem, *Chinese Perceived Stress Scale* (CPSS) oleh Yang dan Huang (2003) pada variabel

stres sebanyak 14 aitem, skala FoMO yang dimodifikasi oleh Li, Wang, Zhao, dan Jia (2019) pada variabel FoMO sebanyak 8 aitem dan skala umum kebutuhan psikologis pada variabel kebutuhan psikologis sebanyak 12 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan berhubungan negatif dengan FoMO mahasiswa, kebutuhan psikologis dapat memediasi hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan terhadap FoMO dan stres yang dirasakan dapat memoderasi hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan pada FoMO.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Virnanda (2020) dengan judul : Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna *Instagram* di Samarinda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna *Instagram* di Samarinda. Menurut Pzybylski (2013), *Fear of Missing Out* adalah suatu perasaan khawatir dalam kegiatan sosial yang muncul akibat tidak melibatkan seseorang di dalamnya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 100 orang pengguna media sosial *Instagram* di Samarinda dengan metode *purposive sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan dengan pendekatan skala Likert adalah skala kesepian dan skala *Fear of Missing Out*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen yaitu dengan nilai $r_{hitung} = 0.239 > r_{tabel} = 0.197$, dan nilai $p = 0.016$.

9. Penelitian selanjutnya berjudul : Ketakutan Akan Kehilangan (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda oleh Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra Apsari dan Lisda Sofia pada tahun 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan momen (FoMo) pada remaja awal di kota Samarinda.

Przybylski (2013) menggambarkan FoMO sebagai usaha untuk terus berhubungan dengan aktivitas orang lain di media sosial yang didasari oleh ambisi yang tinggi. Seseorang yang mengalami FoMO cenderung mengalami permasalahan dengan rendahnya pemuasan kebutuhan, suasana hati dan kepuasan hidup dalam realitanya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini sebanyak 8 orang yang mengalami FoMO. Adapun alat ukur yang digunakan adalah observasi, wawancara dan skala FoMO yang dibuat oleh Przybylski (2013) pada variabel FoMO sebanyak 8 aitem dan skala umum kebutuhan psikologis pada variabel kebutuhan psikologis sebanyak 12 aitem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO pada remaja Kota Samarinda dapat terjadi akibat tidak terpuaskan kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan *relatedness* dan *self*. Sehingga seseorang merasa tidak mempunyai relasi dengan orang lain dan tidak dapat terpenuhi harapan hidupnya.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Judithya Anggita Savitri (2019) dengan judul : Pengaruh *Fear Of Missing Out* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia *Emerging Adulthood*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh FoMO terhadap kesejahteraan psikologis terutama pada pengguna media sosial di usia *emerging adulthood*. Menurut Przybylski (2013), *Fear of Missing Out* adalah seseorang yang merasa ketakutan karena kehilangan kesempatan sosial sehingga menuntut mereka untuk terus mengamati dalam jangka panjang dan mengikuti berbagai informasi terbaru yang berkaitan dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 400 orang dengan metode *accidental sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan dengan pendekatan skala Likert adalah skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimodifikasi dari Przybylski

(2013) sebanyak 15 aitem dan skala kesejahteraan psikologis yang telah dimodifikasi Ryff (2017) sebanyak 46 aitem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dapat memprediksi kesejahteraan psikologis ($F = 43,753$; $\alpha = 0,000 < p 0,05$). FoMO dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dengan nilai kontribusi sebesar 9,9%.

11. Penelitian yang dilakukan oleh Dedy Surya dan Dara Aulina (2020) dengan judul : *Self-Regulation As A Predictor Of Fear Of Missing Out In Emerging Adulthood*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengaturan diri dan FoMO di masa dewasa yang muncul. Abel (2016) mendefinisikan istilah FoMO sebagai perasaan yang tidak nyaman akibat seseorang merasa kehilangan dalam mengamati aktivitas orang lain yang dirasa lebih membahagiakan dan berharga dari dirinya. Sedangkan pada variabel regulasi diri menggunakan teori dari Matric (2018) yaitu kemampuan dalam pengelolaan perilaku yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 99 mahasiswa Jurusan Psikologi, Universitas Malikussaleh. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri dari teori Bandura dan skala kecemasan jauh FoMO dari teori Przybylski et al., (2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri terhadap FoMo dengan nilai koefisien $r = 0,544$ dan $p = 0,000 < 0,05$.

12. Penelitian yang dilakukan oleh Izka Aniyatul Manfaati Sifa dan Dian Ratna Sawitri (2018) dengan judul : Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial *Instagram* Pada Siswa SMK Jayawisata Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Menurut Neal dan Carey (2005), regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan suatu perilaku untuk

mencapai tujuan yang diharapkan dengan melibatkan aspek pikiran, tindakan, perasaan dan sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 89 siswa dari 124 jumlah siswa di SMK Jayawisata dengan metode *cluster random sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri yang dimodifikasi dari teori Neal dan Carey (2005) sebanyak 38 aitem dan skala adiksi media sosial *Instagram* yang telah dimodifikasi Griffiths et al., (2014) sebanyak 37 aitem. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri terhadap adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,231$ dan taraf signifikansi 0,029 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah adiksi media sosial *Instagram*.

13. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019) dengan judul : Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Administrasi Universitas Islam Riau

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-regulation* dengan perilaku *cyberloafing* pada Karyawan Administrasi Universitas Islam Riau. Miller dan Brown (1991) mendefinisikan regulasi sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dengan mengarahkan perilaku baik secara fisik, kognitif, emosi maupun sosial agar tercapai suatu tujuan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 148 mahasiswa dari 234 karyawan administrasi Universitas Islam Riau dengan menggunakan *simple random sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan dengan skala likert adalah skala *self-regulation* dari teori Miller, Brown dan Lawendowski (1999) sebanyak 63 aitem dan skala *cyberloafing* yang dimodifikasi dari teori Lim dan Teo (2005) sebanyak 36 aitem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-*

regulation dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan administrasi Universitas Islam Riau dengan nilai koefisien $r=-0,329$ dan $p = 0,000 < 0,05$.

14. Penelitian yang dilakukan Neni Pitriana (2020) dengan judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dan motivasi belajar dengan prestasi belajar matematika siswa. Menurut Sarafino (1997), dukungan sosial adalah suatu bentuk respon positif berupa perhatian, penghargaan, kenyamanan dan bantuan dari orang terdekat maupun kelompok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 109 siswa dari 219 jumlah siswa di SMAN 12 Pekanbaru dengan metode *cluster random sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan dengan pendekatan skala likert adalah skala dukungan sosial orang tua yang dimodifikasi dari teori Sarafino (2000) sebanyak 44 aitem dan skala motivasi belajar yang telah dimodifikasi Sardiman sebanyak 35 aitem. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar pada siswa SMAN 2 Pekanbaru dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 3,655$ dan taraf signifikansi 0,029 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial orang tua, maka semakin tinggi motivasi belajar.

15. Penelitian yang dilakukan oleh Dini Tresnadiani dan Argian Rizki (2020) dengan judul : The Development and Validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian College Students.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengekstrak skala pada versi yang lebih pendek pada mahasiswa Indonesia. Subjek penelitian ini sebanyak 265 mahasiswa aktif. Adapun alat ukur yang digunakan adalah *Short Self-Regulation Scale (SSR)* yang dikembangkan

dan divalidasi dari teori Miller dan Brown (1991) sebanyak 17 aitem. Penelitian ini menggunakan teknik *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan bahwa terdapat 9 aitem yang sesuai dan konsisten yang diukur berdasarkan indeks kesesuaian absolut, indeks kesesuaian inkremental dan indeks kesesuaian parsimoni. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala tersebut telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dalam mengukur komponen regulasi diri pada mahasiswa Indonesia.

16. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Veronika Sakti Kaloeti, Ayu Kurnia S. Valentino Marcel Tahamata (2021) dengan judul : Validation and Psychometric Properties of The Indonesian Version of The Fear of Missing Out Scale in Adolescents.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji sifat psikometrik dan validitas skala FoMO pada remaja di Indonesia. Subjek penelitian ini sebanyak 638 remaja Indonesia dengan rentang usia 16-24 tahun. Metode pengambilan data menggunakan survei *online cross-sectional*. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikembangkan dan divalidasi dari teori Przybylski (2013) sebanyak 16 aitem dari 10 item asli ditambah dengan 6 aitem yang telah disesuaikan dengan perilaku *online* remaja di Indonesia. Penelitian ini menggunakan teknik *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan bahwa terdapat 12 aitem yang sesuai dan konsisten yang diukur berdasarkan indeks kesesuaian absolut, indeks kesesuaian inkremental dan indeks kesesuaian parsimoni. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala tersebut telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dalam mengukur komponen FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja di Indonesia.

Penelitian yang telah dipaparkan di atas merupakan beberapa contoh penelitian yang melibatkan variabel FoMO, regulasi diri, dan dukungan sosial

orang tua. Penelitian ini dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Keaslian topik ditentukan dengan membandingkan topik pada penelitian-penelitian sebelumnya. Variabel pada penelitian sebelumnya yang sering dihubungkan dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) meliputi neoritisme pada remaja (Christina et al., 2019), regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama (Kaloeti et al., 2021) dan remaja pengguna Instagram (Utami & Aviani, 2021), adiksi penggunaan media sosial (Elhai et al., 2020), dukungan sosial orang tua (Dou et al., 2021) dan interaksi teman sebaya (Permatahati, 2020), kesepian pada pengguna Instagram (Virnanda, 2020), kesejahteraan psikologis remaja akhir pengguna media sosial (J. A. Savitri, 2019) dan lingkungan keluarga pada remaja (Sela et al., 2020)

Hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja akhir di Yogyakarta merupakan topik yang diteliti pada penelitian ini. Persamaan penelitian ini adalah variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dihubungkan dengan variabel regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dan sering dikaitkan dengan kondisi remaja. Sedangkan perbedaan topik penelitian ini dari sebelumnya adalah peneliti ingin mencari hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua sebagai variabel bebas dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel tergantung pada remaja akhir di Yogyakarta. Penelitian ini yang belum dibahas sebelumnya dengan berisikan variabel regulasi diri dan dukungan sosial orang tua belum pernah dikaji secara bersamaan dalam memahami *Fear of Missing Out* (FoMO).

2. Keaslian Teori

Keaslian teori ditentukan dengan membandingkan teori pada penelitian-penelitian sebelumnya. Teori yang digunakan pada penelitian sebelumnya variabel FoMO (*Fear of Missing Out*) meliputi : Teori Przybylski (2013) dari penelitian Kaloeti et al., (2021), Elhai et al., (2020), Christina et al., (2019), dll. Teori Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) dari penelitian Utami dan Aviani (2021). Teori Oberst (2017) dari penelitian Sela et al., (2020). Teori Abel (2016) dari penelitian Surya & Aulina (2020).

Teori yang digunakan pada penelitian sebelumnya variabel regulasi diri meliputi teori Papalia, Olds, dan Feldman (2009) dari penelitian Kaloeti et al., (2021). Teori Miller dan Brown (1991) dari penelitian Utami dan Aviani (2021) dan Astuti (2019). Teori Matric (2018) dari penelitian Surya & Aulina (2020). Teori Neal dan Carey (2005) dari penelitian Sifa & Sawitri (2018). Sedangkan teori yang digunakan pada penelitian sebelumnya variabel dukungan sosial meliputi: Teori Durado, Tololiu, dan Pangemanan (2013) dari penelitian Permatahati (2020). Teori Kerr (2019) dari penelitian Sela et al., (2020). Teori Kuru dan Piyal (2018) dari penelitian Dou et al., (2021). Teori Sarafino (1997) dari penelitian Pitriani (2020).

Penelitian ini pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel tergantung mengacu pada teori Przybylski (2013) yang mengartikan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai suatu tindakan yang didasari keinginan untuk melihat kegiatan orang lain melalui media sosial. Apabila tindakan tersebut tidak dilakukan maka seseorang cenderung muncul perasaan-perasaan negatif seperti cemas, takut dan khawatir. Pada variabel regulasi diri sebagai variabel bebas mengacu pada teori Miller dan Brown (1991) yang mengartikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol suatu yang berkaitan dengan fisik, kognitif, emosi dan sosial perilaku untuk memenuhi tujuan yang

diharapkan. Sedangkan pada variabel dukungan sosial orang tua mengacu pada teori Sarafino (2014), dukungan sosial adalah suatu reaksi yang didapatkan dari orang terdekat yang berupa afeksi, penghargaan, ketentraman dan bantuan.

3. Keaslian Alat Ukur

Keaslian alat ukur ditentukan dengan membandingkan alat ukur pada penelitian-penelitian sebelumnya. Alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya variabel FoMO (*Fear of Missing Out*) meliputi : Skala FoMO dalam teori Przybylski (2013) dari penelitian Kaloeti et al., (2021), Elhai et al., (2020), Akbar et al., (2018) dll. Skala FoMO dalam teori Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) dari penelitian Utami & Aviani, (2021). Skala FoMO dalam teori Oberst (2017) dari penelitian Sela et al., (2020) dan skala kecemasan jauh FoMO dalam teori Abel (2016) dari penelitian Surya dan Aulina., (2020).

Alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya variabel regulasi diri meliputi: skala regulasi diri dari penelitian Kaloeti et al., (2021) dan Surya dan Aulina., (2020), *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) dari penelitian Utami & Aviani (2021), *Short Self-Regulation Scale* (SSR) dari penelitian Tresnadiani dan Taufik (2020). Sedangkan alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya variabel dukungan sosial meliputi: Skala dukungan sosial orang tua dalam teori Durado, Tololiu, dan Pangemanan (2013) dari penelitian Permatahati (2020) serta dalam teori Sarafino (1997) dari penelitian Pitriani (2020), *Family Environment Scale* (FES) dari penelitian Sela et al., (2020) dan *Perceived Social Support Scale* (PSSS) dari penelitian Dou et al., (2021).

Penelitian ini pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) menggunakan modifikasi skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dari teori Przybylski (2013). Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) meliputi kekhawatiran, kecemasan, ketakutan dan keinginan untuk terus terhubung

dengan orang lain. Selanjutnya, aspek tersebut dikembangkan oleh Syahniar et. al., (2018) membentuk aspek-aspek yang baru meliputi pengalaman yang terlewatkan, dorongan dan perbandingan dengan teman. Selain itu, skala ini dimodifikasi kembali oleh Kaloeti et al., (2021)

Regulasi diri diukur dengan menggunakan modifikasi *Short Self Regulation Scale* (SSR) dari teori Miller dan Brown (1991). Aspek-aspek regulasi diri meliputi penerimaan, evaluasi, pencarian, perencanaan, pelaksanaan dan penilaian. Selanjutnya, aspek tersebut dikembangkan oleh Picardo et. al., (2014) membentuk aspek-aspek yang baru meliputi penetapan tujuan, pengambilan keputusan dan kegigihan. Selain itu, skala ini kemudian dimodifikasi kembali oleh Tresnadiani dan Taufik (2020)

Sedangkan dukungan sosial orang tua diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial orang tua yang akan dibuat peneliti berdasarkan teori Sarafino (2014). Aspek-aspek yang diukur meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Keaslian subjek ditentukan dengan membandingkan subjek pada penelitian-penelitian sebelumnya. Subjek pada penelitian sebelumnya yang sering dihubungkan dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) meliputi remaja (Christina et al., 2019; Akbar et al., 2018; Sela et al., 2020), remaja pengguna Instagram (Utami & Aviani, 2021), remaja akhir pengguna media sosial (J. A. Savitri, 2019), dewasa awal (Savitri, 2019; Surya & Aulina, 2020), siswa SMK Jayawisata (Sifa & Sawitri, 2018) dan mahasiswa tahun pertama (Kaloeti et al., 2021).

Subjek pada penelitian ini berbeda dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, hal ini dikarenakan peneliti menentukan remaja akhir sebagai subjek dalam penelitian. Pada penelitian sebelumnya cenderung lebih banyak dilakukan pada level pendidikan dan level

perkembangan remaja secara umum. Subjek pada penelitian ini menggunakan kategori level perkembangan manusia yaitu remaja akhir di Yogyakarta. Penentuan subjek penelitian didukung berdasarkan data APJII, Badan Pusat Statistik Indonesia, penyebaran angket dan penelitian “*Digital 2021*” oleh manajemen konten *Hoosuite* dan agensi pemasaran “*Media Sosial We Are Social*” yang menyebutkan bahwa pada rentang usia 18-24 tahun di Indonesia khususnya Yogyakarta memiliki intensitas yang cukup tinggi dalam penggunaan internet terutama media sosial.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif secara bersama-sama (simultan) antara regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta. Hal ini didukung dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi yang bertanda negatif sebesar -0,170 pada variabel regulasi diri dan -0,180 pada variabel dukungan sosial orang tua. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin rendah intensitas regulasi diri dan intensitas dukungan sosial orang tua, maka semakin tinggi pula intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*) dan berlaku juga untuk sebaliknya. Selain itu, besarnya pengaruh dari regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dapat diketahui dari nilai *R Square* sebesar 0,085 atau 8,5 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.
2. Terdapat hubungan negatif secara terpisah (parsial) antara regulasi diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta. Hal ini didukung dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi yang bertanda negatif sebesar -0,243. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin rendah intensitas regulasi diri, maka semakin tinggi pula intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*) dan berlaku juga untuk sebaliknya. Selain itu, besarnya pengaruh dari regulasi diri orang tua dapat diketahui dari nilai *R Square* sebesar 0,040 atau 4 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.
3. Terdapat hubungan negatif secara terpisah (parsial) antara dukungan sosial orang tua dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akhir di Yogyakarta. Hal ini didukung dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000

($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi yang bertanda negatif sebesar $-0,210$. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin rendah intensitas dukungan sosial orang tua, maka semakin tinggi pula intensitas FoMO (*Fear of Missing Out*) dan berlaku juga untuk sebaliknya. Selain itu, besarnya pengaruh dari regulasi diri dan dukungan sosial orang tua dapat diketahui dari nilai *R Square* sebesar $0,067$ atau $6,7\%$ dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai FoMO (*Fear of Missing Out*) berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal, tingkat pendidikan dan durasi penggunaan selama bermedia sosial.

B. Saran

Penelitian yang berkaitan dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) ditinjau dari regulasi diri dan dukungan sosial orang tua masih sedikit diteliti di Indonesia. Khususnya pada fase perkembangan remaja akhir yang rentan dihadapkan dengan situasi-situasi tertentu. Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa saran praktis yang meliputi :

1. Bagi remaja akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi remaja akhir tentang pentingnya meningkatkan kemampuan regulasi diri sehingga mampu menggunakan media sosial secara bijak dan sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, remaja akhir juga diharapkan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dengan orang tua agar mereka tidak merasa kesepian dan menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian.

2. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi orang tua untuk lebih meningkatkan hubungan interpersonal dengan anak khususnya remaja akhir sehingga dapat menghindari munculnya perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*). Selain itu, orang tua juga diharapkan untuk lebih tegas

terkait penggunaan *smartphone* terutama media sosial pada anak dan dapat dialihkan dengan kegiatan-kegiatan positif dan produktif .

3. Bagi Psikolog / Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi psikolog/konselor terkait perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) yang ditinjau dari regulasi diri dan dukungan sosial orang tua pada remaja akhir. Sehingga psikolog/konselor dapat memberikan perlakuan yang tepat dan dapat dijadikan suatu program pelatihan terkait permasalahan tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan secara luas bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat memperkaya hasil penelitian terutama dengan mengganti karakteristik subjek, variabel maupun *setting* atau konteks penelitian yang lain. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pemerataan jumlah sampel jika populasi subjek terdiri dari beberapa wilayah. Peneliti juga menyarankan untuk lebih mendalami hubungan antar variabel ini dengan pendekatan kualitatif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai dinamika individu yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII. *Humanitas*, 8(1), 17–27. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah, M. (2017). Pendekatan Transpersonal Sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” Dari Gejala Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Remaja Milenial. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 33–40. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2361>
- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Penebar Media Pustaka.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391–3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101–117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
- Anggrainy, N. E., & Maddusa, S. (2021). Tekanan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Berisiko Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E*, 2(1), 91–98.
- APJII. (2022). *Hasil Survey Profil Internet Indonesia 2022*. www.apjii.or.id/survei
- Ardi, R. (2017). Anonimitas dan pemenuhan kebutuhan psikososial melalui pengungkapan diri di media sosial. *Psikologi Dan Teknologi Informasi (Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi Untuk Bangsa 2)*, 26(January 2017), 379–399. https://www.researchgate.net/publication/328224789_Anonimitas_dan_Pemenuhan_Kebutuhan_Psikososial_Melalui_Pengungkapan_Diri_di_Media_Sosial
- Astuti. (2019). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Administrasi Universitas Islam Riau*.
- Ayullahwidha, S. D., Supriyadi, & Zaini, M. (2018). *Hubungan Dukungan Orang*

Tua Dengan Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Anak Remaja Di SMPN 13 Jember.

- Azwar, S. (2018). *Dasar-Dasar Psikometri* (p. 154). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (p. 223). Pustaka Pelajar.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear Of Missing Out (FoMO): A Generational Phenomenon Or An Individual Difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- 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>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140–157. <https://doi.org/10.1201/ebk1439811924-14>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). *A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire*. 29, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69–92. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JRKom%0A69>
- Ceyhan, M. A., & Cakir, Z. (2021). Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419–427. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT RajaGrafindo Persada.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Demir, A. (2022). The Impact of Gaming on Fear of Missing Out: The Case of Bahcesehir University E-Sports Team. *International Education Studies*, 15(2), 130. <https://doi.org/10.5539/ies.v15n2p130>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1–7.

<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

- Dewi, W. R., & Savira, S. I. (2017). Kecerdasan Emosi dan Perilaku Agresi di Social Media Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 82. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p82-87>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., & Wang, M. (2021). Impact of perceived social support on fear of missing of out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4>
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, Inxiety and Fear Of Missing Out As Correlates Of Social, Non-social And Problematic Smartphone Use. *Addictive Behaviors*, 105, 1–30. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 22–29. <https://media.neliti.com/media/publications/126264-ID-kelekatan-aman-religiusitas-dan-kematang.pdf>
- Gavora, P., Jakešová, J., & Kalenda, J. (2015). The Czech Validation of the Self-regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 222–230. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.113>
- GÜLLÜ, B. F., & SERİN, H. (2020). The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) Levels and Cyberloafing Behaviour of Teachers. *Journal of Education and Learning*, 9(5), 205. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n5p205>
- Harianto, A. H. (2019). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa dengan Keterlibatan Media Sosial Sebagai Variabel Antara. In *Skripsi*.
- Heriyanti, F. E. P. (2020). Hubungan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan Fear Of Missing Out. In *Skripsi*. https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf%0Ahttps://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.n
- Hidayat, W. (2019). *Pengguna Internet Indonesia Nomor Enam Dunia*. Keminfo. https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media

- Hudson, S., Roth, M. S., Madden, T. J., & Hudson, R. (2015). The effects of social media on emotions, brand relationship quality, and word of mouth: An empirical study of music festival attendees. *Tourism Management*, 47, 68–76. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.09.001>
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Penerbit Erlangga.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(15), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0> (2
- Kemp, S. (2021). Digital 2021. In *We Are Sosial*.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lestari, E. A., & Shiddiqy, A. R. A. (2020). Studi Kasus Regulasi Diri Mahasiswa Pekerja Seks Komersial Di Jakarta. *Insight : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 150–156.
- Masrifah, & Hendriani, W. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dan Strategi Self Regulated Learning Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiwa Pascasarjana Multidisiplin UNAIR. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 06, 14–24. Father?s involvement in parenting can affect many aspect in adolescent, including emotion. The survey that was conducted by the writer showed that adolescent in Surabaya, in those case were students of SMKN 6 Surabaya, in general have a moderate emotional
- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61(May), 74–79. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009>
- Metin-orta, İ. (2020). Fear of missing out , internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67–73. <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>

- Mursid, F., & Maharani, E. (2021). *Keminfo : Pengguna Internet Indonesia Terbesar Ke-4 di Dunia*. Republika. <https://www.republika.co.id/berita/qv56gb335/kominfo-pengguna-internet-indonesia-terbesar-ke4-di-dunia>
- Mutijo, & Astuti, F. P. (2022). *Analisis Profil Penduduk D.I.Yogyakarta : Peran Lintas Generasi dalam Pembangunan*. Badan Pusat Statistik DIY.
- Permatahati, M. P. (2020). *Peran Dukungan Sosial Orang Tua dan Interaksi Teman Sebaya Terhadap Intensitas Akses Media Sosial*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/86102>
- Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Provinsi dan Kelompok Umur 2018-2020*. (2020). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/2/420/1/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-provinsi-dan-kelompok-umur.html>
- Peter, R. (2015). Peran Orangtua dalam Krisis Remaja. *Humaniora*, 6(4), 453–460. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i4.3374>
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2), 1–8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Pitriani, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru. In *UIN Sultan Syarif Kasim*. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://serisc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Pratiwi, I. H., & Laksmiwati, H. (2012). Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental Dan Dukungan Informatif Terhadap Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Putri Harapan Asrori Malang. *Jurnal Ilmiah*, 2(2), 35–43.
- Presentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kelompok Umur (Persen), 2018-2020*. (2020). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/2/840/1/-persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kelompok-umur.html>

- Proporsi Individu Yang Menggunakan Internet Menurut Provinsi (Persen), 2018-2020.* (2020). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/27/1225/1/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-provinsi.html>
- 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>
- Purba, D. E., & Djaling, K. W. (2019). Efek Mediasi Makna Hidup Pada Hubungan Antara Grit Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 135–149. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-233>
- Putranto, A. (2021). *Pengguna Internet Indonesia Masih Didominasi di Jawa*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20210901114436-185-688266/pengguna-internet-indonesia-masih-didominasi-di-jawa/2>
- Quardona, & Agustina, M. (2019). Dukungan Emosional dan Instrumental dengan Interaksi Sosial pada Pasien Isolasi Sosial. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(02), 429–435. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i02.319>
- Qutishat, M. G. (2020). Gender Differences in Fear of Missing out Experiences among Undergraduate Students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 02(1), 36–40. <https://doi.org/10.2174/0250688202002022003>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1–20. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rianto, G. P. (2021). *Jumlah Pengguna Internet 2021 Tembus 202 Juta*. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta>
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276–282. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Wiley.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (2015). Social Support and Interactional Processes: A Triadic Hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 495–506. <https://doi.org/10.1177/0265407590074006>

- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 336–346.
- Savitri, J. A. (2019). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. In *Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://doi.org/10.4324/9780203730188-29>
- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 106(December 2019), 106226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>
- Septhanie, C. (2021). *Berapa Lama Orang Indonesia Akses Internet dan Medsos Setiap Hari?* Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia-akses-internet-dan-medsos-setiap-hari-?page=all%0A>
- Sianipar, N. A. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 136–143.
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa Smk Jayawisata Semarang. *Empati*, 7(2), 294–301.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). *Digital Youth The Role of Media in Development* (Vol. 15, Issue 2). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. In *Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Alfabeta.
- Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-Regulation As A Predictor Of Fear of Missing Out In Emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika : Teori Dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial*

Dan Humaniora (p. 124). Penerbit Ash-Shaff.

- Suwarti, & Amalia, H. A. (2021). Self-Regulation and Fear of Missing Out (Fomo) on College Students Instagram Users. *Social Values & Society*, 3(2), 61–64. <https://doi.org/10.26480/svs.02.2021.61.64>
- Syahniar, S., Maysitoh, M., Ifdil, I., Ardi, Z., Yendi, F. M., Rangka, I. B., Suranata, K., & Churnia, E. (2018). Social media fear of missing out: Psychometrics evaluation based on Indonesian evidence. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1), 1–6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012095>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Kencana.
- Tomczyk, Ł. (2021). FOMO Among Polish Adolescents. Fear Of Missing Out as a Diagnostic and Educational Challenge. *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 1365 AIST(April), 565–574. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72657-7_54
- Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020). The Development and Validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian College Students. *In Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education*, 126–135. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300264>
- Triastuti, E., Adrianto, D., & Nurul, A. (2017). *Seri Literasi Digital : Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja*. PUSKAKOM FISIP UI.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Instagram. *Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185. <http://fppi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671–683. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Wicaksono, K. S., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 8(2), 33–37.
- Widana, W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media.
- Winther, D. K. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Yuli, L. (2019). *Konsep Pengambilan Keputusan*. 1(1), 172–186.

Zimmerman, B. J. (2010). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

