HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA USIA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh: Erry Septianingrum
NIM 22107010110

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing Skripsi:
Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197703132009122001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR

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-4667/Un.02//PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA USIA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ERRY SEPTIANINGRUM
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010110
Telah diujikan pada : Senin, 03 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6a9191ef12ca7

Penguji I

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 6a9190ca2d210

Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 6a913432bf742

Yogyakarta, 03 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

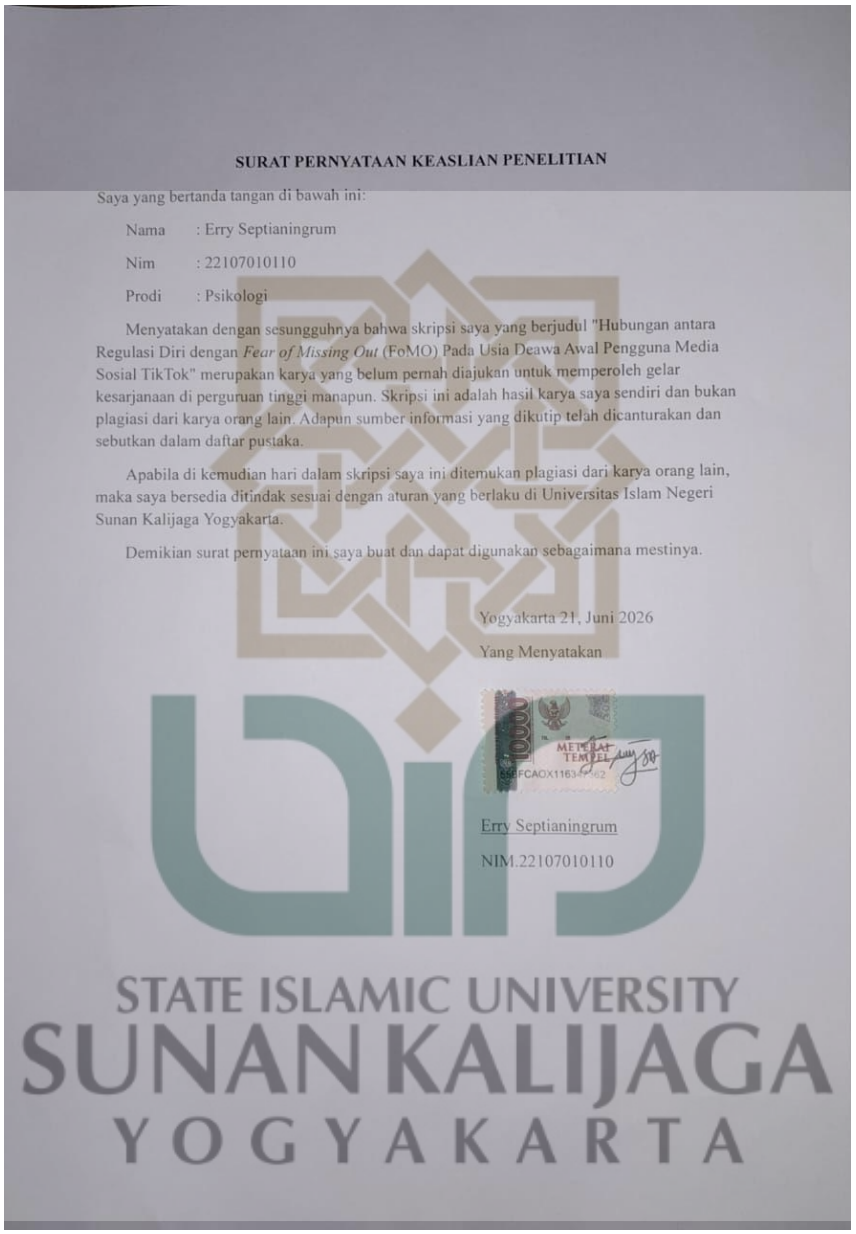
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a94eb442be40

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1/1 31/08/2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erry Septianingrum

Nim : 22107010110

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Usia Deawa Awal Pengguna Media Sosial TikTok" merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah dicanturakan dan sebutkan dalam daftar pustaka.

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 21, Juni 2026

Yang Menyatakan

Erry Septianingrum

NIM.22107010110

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Nota Dinas Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir
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 : Erry Septianingrum
NIM : 22107010110
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Usia Dewasa Awal Pengguna Media Sosial TikTok

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

Harapan saya semoga saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian.

Yogyakarta, 21 Juni 2026
Pembimbing,

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197703132009122001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

*"*Maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan? *"*

(Q.S Ar – Rahman 53:13)

*"*Saat tak tahu arah, kau di sana*"*

-Nadin Amizah

*"*Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi, tak ada mimpi yang patut diremehka. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayak yang kau harapkan*"*

-Maudy Ayunda

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi Rabbil 'aalamiin

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt. atas segala rahmat, nikmat, dan pertolongan-Nya, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Ibu tercinta, yang senantiasa menjadi sumber kasih sayang, kekuatan, doa, dan semangat dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan cinta yang tiada henti. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan dalam setiap langkah Ibu.

Almarhum Bapak tercinta, yang semasa hidup telah memberikan kasih sayang, didikan, serta menjadi teladan bagi penulis. Meskipun Bapak tidak dapat menyaksikan secara langsung pencapaian ini, doa dan kenangan tentang Bapak akan selalu hidup dalam hati penulis. Semoga Allah Swt. melimpahkan rahmat, ampunan, dan menempatkan Bapak di tempat terbaik di sisi-Nya.

Terima kasih atas cinta, doa, dan segala pengorbanan yang telah menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang hingga menyelesaikan skripsi ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas segala rahmat dan hidayah dari Allah SWT. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. yang telah menuntun manusia dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang, yaitu Addinul Islam. Atas segala ridho dan pertolongan Allah SWT. yang telah memberi jalan atas setiap proses dalam pengerjaan skripsi sehingga dapat terselesaikan. Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Usia Dewasa Awal Pengguna Media Sosial TikTok" akan diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi.).

Penulisan skripsi yang telah tersusun ini tidak luput dari salah ataupun kurang bahkan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, masukan serta saran sangat diharapkan sebagai perbaikan skripsi agar lebih baik nantinya. Proses pengerjaan skripsi ini tentunya bukan hanya hasil dari penulis, banyak individu yang terlibat membantu dan memberi masukan selama proses pengerjaan skripsi dilaksanakan. Oleh karena itu, izinkan penulis menitipkan rasa terima kasih yang tidak mampu terucap oleh kata-kata, penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selaku Dosen Penguji Skripsi 2 yang telah memberikan masukan beserta koreksi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menlajani perkuliahan sebagai mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih ibu atas segala bimbingan dalam mengarahkan penelitian ini, sehingga penulis dapat mencapai titik ini. Terima kasih atas ilmu yang senantiasa dibagikan, waktu yang senantiasa diberikan selamma proses pengerjaan skripsi ini. Semoga apa yang telah ibu usahakan kepada penulis menjadi amal jariyah. Terima kasih ibu.
6. Ibu Meyreyna Nurwadani, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Pneguji Skripsi 1 yang telah memberikan masukan berserta koreksi seningga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Seluruh dosen prodi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta staff bidang tata usaha yang telah membantu dalam proses administrasi.
8. Sri Murti, selaku ibu penulis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat kepada penulis, serta almarhum Suripto, selaku ayah penulis yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, dukungan, serta menjadi inspirasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teruntuk diri sendiri "Erry" terima kasih atas segala usaha dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk selalu memilih tetap hidup dengan segala tantangan yang terjadi. Segala keluhan, air mata, dan ketakutan yang terjadi kemarin menjadi bukti bahwa kamu bisa menghadapi dan melewatinya, kamu kuat dan semoga akan selalu menjadi kuat.
10. Kepada Fara, Fai, dan Garini sebagai partner skripsi yang senantiasa mau untuk diajak dan menemani penulis mengerjakan skripsi bersama. Terima kasih banyak selalu mau diajak oleh penulis untuk mengerjakan skripsi bersama. Semoga menjadi amal jariyah atas kemuan penerima ajakan dari penulis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

11. Teman-teman Psikologi Kelas C Angkatan 2022, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama enam semester. Penulis bersyukur dapat tumbuh, belajar, dan berproses bersama selama menempuh perkuliahan.
12. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Kesediaan, kerja sama, serta kontribusi yang telah diberikan dalam mengisi kuesioner menjadi bagian yang sangat berarti bagi kelancaran proses pengumpulan data dan penyelesaian skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah Swt.
13. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Penulis mengucapkan terima kasih atas segala bentuk bantuan dan kebaikan yang telah diberikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI iii
MOTTO iv
HALAMAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
INTISARI v
ABSTRACK vi
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
1. Manfaat Teoritis **8**
2. Manfaat Praktis **9**
E. Keaslian Penelitian 9
1. Keaslian teori **17**
2. Keaslian alat ukur **18**
3. Keaslian subjek penelitian **18**
BAB II 19
DASAR TEORI 19
A. *Fear of Missing Out* (FOMO) 19

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. Pengertian *Fear of Missing Out* (FOMO) **19**
2. Dimensi *Fear of Missing Out* (FoMO) **22**
3. Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) **23**
B. Regulasi Diri 26
1. Pengertian Regulasi Diri **26**
2. Dimensi Regulasi Diri **26**
C. Dinamika Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) 28
D. Hipotesis Penelitian 33
BAB III 34
METODE PENELITIAN 34
A. Desain penelitian 34
B. Identifikasi Variabel Penelitian 34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 35
D. Populasi dan Sampel 36
E. Teknik Pengumpulan Data 38
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 46
G. Teknik Analisis Data 47
BAB IV 49
HASIL DAN PEMBAHASAN 49
BAB V 64
KESIMPULAN DAN SARAN 64
LAMPIRAN 72

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN GAMBAR

Gambar 1 2

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 16
Tabel 2 40
Tabel 3 42
Tabel 4 44
Tabel 5 46
Tabel 6 51
Tabel 7 52
Tabel 8 53
Tabel 9 53
Tabel 10 54
Tabel 11 55
Tabel 12 56
Tabel 13 57
Tabel 14 57
Tabel 15 58

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Usia Dewasa Awal Pengguna Media Sosial TikTok

Erry Septianingrum

22107010110

INTISARI

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan cemas yang muncul ketika individu merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dialami orang lain, terutama melalui media sosial. Salah satu faktor internal yang diduga berhubungan dengan FoMO adalah regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial TikTok usia dewasa awal 18-40 tahun di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 189 individu dewasa awal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Fear of Missing Out Scale* dan *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ). Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) (r = -0,149; p = 0,020). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami individu. Regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 2,2% terhadap FoMO, sedangkan 97,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: regulasi diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), TikTok, dewasa awal.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

The Relationship Between Self-Regulation and Fear of Missing Out (FoMO) Among TikTok Users in Early Adulthood

Erry Septianingrum

22107010110

ABSTRACK

Fear of Missing Out (FoMO) is a feeling of anxiety that arises when individuals perceive that they are missing out on information, experiences, or activities enjoyed by others, particularly through social media. One of the internal factors presumed to be associated with FoMO is self-regulation. This study aimed to examine the relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults aged 18–40 years who use TikTok in DKI Jakarta. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 189 emerging adult participants selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Fear of Missing Out Scale and the Self-Regulation Questionnaire (SRQ). Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test. The results indicated a significant negative relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) (r = -0.149; p = 0.020). These findings suggest that higher levels of self-regulation are associated with lower levels of FoMO. Self-regulation contributed 2.2% to FoMO, while the remaining 97.8% was explained by other factors not examined in this study.

Keywords: *self-regulation, Fear of Missing Out (FoMO), TikTok, emerging adulthood.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

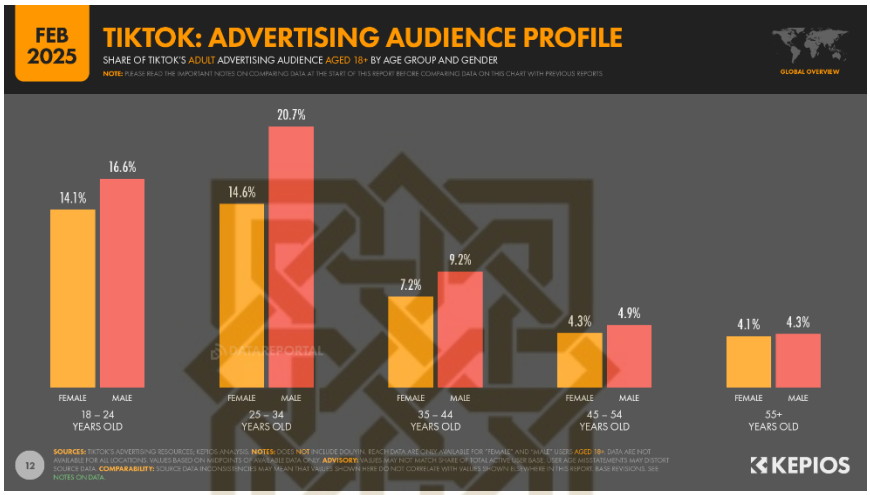
Perubahan serta inovasi di bidang teknologi digital terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Seiring berkembangnya era digital, kondisi tersebut membawa pengaruh besar bagi berbagai aspek kehidupan manusia. Tingginya kemajuan teknologi terbukti melalui munculnya berbagai platfrom media sosial yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Media sosial tidak lagi hanya dipandang sebagai alat komunikasi untuk bertukar pesan, melainkan telah berkembang menjadi ruang multifungsi yang mencakup hiburan, penyedia informasi aktual, sarana promosi, hingga media untuk membangun identitas dan aktualisasi diri.

Hal ini semakin diperkuat dengan adanya laporan *Digital 2025 Global Overview Report* yang diterbitkan oleh We Are Social dan Meltwater, di mana pengguna media sosial secara global tercatat mencapai sekitar 5,24 miliar orang atau setara dengan 63,9% dari total populasi (We Are Social & Meltwater, 2025). Data tersebut menunjukkan betapa dominannya peran media sosial dalam membentuk pola hidup, pola interaksi, serta cara individu memperoleh informasi di era digital

Seiring pesatnya perkembangan tersebut, berbagai platform terus bermunculan dengan karakteristik dan fitur yang beragam untuk memenuhi kebutuhan penggunanya. TikTok menjadi contoh *platfrom* jejaring sosial yang mengalami pengguna dan popularitas sangat pesat. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh DataReportal, jangkauan iklan (*advertising reach*) TikTok tercatat memiliki sekitar 1,59 miliar pengguna di tingkat global pada awal tahun 2025 (Kemp, 2025). Jumlah tersebut menempatkan TikTok pada peringkat keempat platform media sosial dengan jangkauan audiens terbesar di dunia di luar Tiongkok (Kemp, 2025).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Gambar 1. Profil audiens TikTok berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin tahun 2025.



Gambar 1

Sumber: DataReportal Digital 2025 Indonesia

Berdasarkan Gambar 1., audiens TikTok secara global didominasi oleh kelompok usia dewasa awal. Kelompok usia 25–34 tahun merupakan pengguna terbesar dengan persentase 35,3%, yang terdiri atas 14,6% perempuan dan 20,7% laki-laki. Selanjutnya, kelompok usia 18–24 tahun menempati posisi kedua dengan persentase 30,7%, yang terdiri atas 14,1% perempuan dan 16,6% laki-laki. Dengan demikian, sekitar 66% audiens TikTok berada pada rentang usia 18–34 tahun yang tergolong kategori dewasa awal. Sementara itu, kelompok usia di atas 35 tahun memiliki proporsi pengguna yang lebih rendah, yaitu 16,4% pada usia 35–44 tahun, 9,2% pada usia 45–54 tahun, dan 8,4% pada usia 55 tahun ke atas. Data tersebut menunjukkan bahwa TikTok menjadi salah satu media sosial yang paling digemari oleh kelompok dewasa awal, sehingga kelompok usia ini menjadi salah satu pengguna utama platform tersebut (Kemp, 2025).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

TikTok rilis perdana pada September 2016, platform asal Tiongkok buatan ByteDance yang dikembangkan oleh Zhang Yiming ini berfokus pada konten video singkat. Inovasi digital tersebut hadir melebihi fungsi utamanya sebagai alat berinteraksi, hiburan, aktualisasi diri, sumber informasi, sekaligus hubungan sosial secara daring (Najwa, M. M, dkk, 2024).

Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indoensia (APJII) tahun 2025 memperlihatkan bahwa TikTok menjadi platfrom media sosial yang peling populer di Indonesia dengan tingkat penggunaan mencapai 35,17%. angka tersebut melampaui media sosial lainnya, yaitu YouTube (23,76%), Facebook (21,58%), Instagram (15,94%), serta X (0,56%) (APJII, 2025). Berdasarkan laporan *Digital 2026: Indonesia* yang diterbitkan oleh DataReportal, jangkauan potensi iklan TikTok di Indonesia mencapai 180 juta pengguna dewasa berusia 18 tahun ke atas pada akhir tahun 2025 (DataReportal, 2026). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa TikTok dikenal sebagai salah satu platform media sosial dengan basis pengguna terbesar di Indonesia dan banyak digunakan oleh kelompok usia dewasa awal.

Berdasarkan penelitian Putra dan Indika (2023), pengguna TikTok di Indonesia paling tinggi berada di Jakarta, kemudian diikuti oleh wilayah Jawa Timur dan Jawa Barat. Hal tersebut menunjukkan bahwa Jakarta memiliki konsentrasi pengguna TikTok yang lebih tinggi dibandingkan dengan wilayah lainnya di Indonesia. Kondisi ini menjadikan Jakarta sebagai wilayah yang relevan untuk diteliti dalam penelitian mengenai penggunaan media sosial TikTok, khususnya pada kelompok dewasa awal.

Penggunaan TikTok juga ditemukan pada kelompok dewasa awal di wilayah Jakarta. Penelitian Valencia, Ratnaningtyas, dan Prastyani (2023) melibatkan 272 responden dewasa awal berusia 18–40 tahun yang berdomisili di Jakarta dan pernah menggunakan TikTok Shop. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa intensitas

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

penggunaan TikTok Shop pada dewasa awal berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 58,8%, yang menunjukkan bahwa TikTok digunakan secara intensif oleh individu pada rentang usia tersebut. Selain itu, penelitian Lazuardi, Parlyna, dan Kasofi (2026) terhadap 160 pengguna TikTok aktif di Jakarta juga melibatkan responden berusia 18–28 tahun yang menggunakan TikTok setiap hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal merupakan kelompok yang relevan dalam penelitian mengenai penggunaan TikTok di Jakarta. Manek dan Virlia (2025), menunjukkan bahwa mayoritas responden (63,81%) menggunakan TikTok selama 4–5 jam setiap hari sehingga merepresentasikan pengguna aktif TikTok. Hal tersebut menjadi acuan kriteria penelitian pengguna TikTok selama 4–5 jam per hari.

Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan individu yang berlangsung pada rentang usia 18–40 tahun. Pada periode ini, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun hubungan interpersonal, menjalankan tanggung jawab pekerjaan, serta mencapai kemandirian dalam kehidupan. Rentang usia tersebut digunakan dalam penelitian ini sebagai batasan subjek karena sesuai dengan karakteristik masa dewasa awal.

Kondisi tersebut menjadikan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan dirinya menjadi penting dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, termasuk dalam penggunaan media sosial. Sejalan dengan hal tersebut, Saniah dan Fahmawati (2025) menunjukkan adanya keterkaitan antara pengendalian diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu dewasa awal, sehingga kemampuan individu dalam mengelola dirinya menjadi salah satu hal yang relevan dalam memahami munculnya FoMO. Salah satu faktor internal yang melandasi kemampuan ini adalah regulasi diri, yaitu kapasitas psikologis individu untuk mengarahkan, mengontrol, dan menyesuaikan pikiran, emosi, serta perilakunya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

secara sadar demi mencapau tujuan pribadi (De la Fuente dkk., 2022). Dalam konteks digital, individu dewasa awal yang mempunyai regulasi diri tinggi seharusnya dapat mengontrol durasi penggunaan media sosial, menyaring paparan informasi secara rasional, menahan dorongan impulsif untuk terus terhubung secara daring, serta tetap fokus pada produktivitas kehidupan nyata sehari-hari.

Namun pada kenyataannya, kondisi di lapangan justru menunjukkan fenomena yang bertolak belakang. Karakteristik khas TikTok yang menyajikan konten video pendek kreatif secara instan lewat algoritma *For You Page* (FYP) yang sangat personal justru kerap membuat individu dewasa awal larut dalam aktivitas *scrolling* tanpa henti (*compulsive scrolling*) (Amelia & Akbar, 2023). Lemahnya kontrol diri dan regulasi diri dalam mengelola dorongan digital ini memicu munculnya kecemasan sosial yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang mendalam karena merasa tertinggal dari informasi, tren viral, atau pengalaman berharga yang sedang dinikmati oleh orang lain di ruang siber (Przybylski et al., 2013).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kekhawatiran individu bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan ketika dirinya tidak terlibat dalam pengalaman tersebut, disertai keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain (Przybylski et al., 2013). Seiring dengan perkembangan penggunaan media sosial, konsep FoMO kemudian dikembangkan dalam konteks daring melalui *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO). Sette et al. (2020) mengembangkan ON-FoMO untuk mengukur FoMO dalam lingkungan daring dan mengidentifikasi empat dimensi, yaitu *Need to Belong, Need for Popularity, Anxiety, dan Addiction.* Konsep tersebut relevan dengan penelitian ini karena penelitian berfokus pada FoMO pada pengguna media sosial TikTok.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Fear of Missing Out (FoMO) menjadi fenomena yang penting untuk dikaji dalam penggunaan media sosial karena dapat berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Ainiyah dan Palupi (2022) menunjukkan bahwa individu pada tahap *emerging adulthood* yang mengalami FoMO lebih tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang kurang baik. Temuan tersebut sejalan dengan Purba, Matulessy, dan Haque (2021) yang menunjukkan bahwa FoMO pada pengguna media sosial berkaitan dengan menurunnya kondisi kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, Laily, Santi, dan Ananta (2024) juga menemukan bahwa FoMO berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis pada individu *emerging adulthood* pengguna media sosial. Penelitian dari Cahyadi (2021) menemukan bahwa sekitar 87% mahasiswa generasi Z mengalami FoMO kategori sedang akibat mengakses media sosial lebih dari 10 kali dalam sehari. Temuan dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa FoMO bukan sekadar kekhawatiran untuk tertinggal dari aktivitas orang lain, tetapi merupakan fenomena yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, FoMO menjadi fenomena yang relevan untuk diteliti lebih lanjut, khususnya pada dewasa awal pengguna TikTok.

Regulasi diri menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya Fear of Missing Out (FoMO) dalam penggunaan media sosial. Lubis dan Nashori (2024) menemukan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan FoMO pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan dirinya, semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialami. Temuan tersebut sejalan dengan Yusra dan Napitupulu (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa. Selain itu, Denisa, Wigati, Mufidah, dan Nursanti (2024) juga menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan FoMO pada individu dalam tahap *emerging adulthood*. Hasil dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan pola yang konsisten bahwa regulasi diri berkaitan dengan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

tingkat FoMO individu, sehingga regulasi diri menjadi variabel yang relevan untuk dikaji dalam memahami fenomena FoMO pada pengguna media sosial.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan, mengendalikan, dan mengevaluasi perilakunya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Brown, Miller, dan Lawendowski (1999) menjelaskan regulasi diri melalui proses yang meliputi penerimaan informasi yang relevan, evaluasi diri, pemunculan keinginan untuk berubah, pencarian alternatif, penyusunan rencana, pelaksanaan rencana, serta evaluasi terhadap efektivitas rencana tersebut. Kemampuan regulasi diri memungkinkan individu untuk mengontrol perilaku dan menyesuaikannya dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Urgensi dan kesenjangan penelitian dalam studi ini terletak pada keterbatasan literatur terdahulu yang mengkaji hubungan kedua variabel pada platfrom TikTok secara spesifik. Berbagai riset mengenai korelasi negatif antara regulasi diri dan FoMO sejauh ini masih didominasi oleh objek penelitian media sosial generasi lama seperti Instagram, YouTube, maupun Facebook (Utami & Aviani, 2021; Soetikno & Andreane, 2022; Suwarti & Amalia, 2021). Padahal, TikTok memiliki mekanisme algoritma pembaruan konten yang jauh lebih adiktif dan cepat memengaruhi fokus penggunanya dibandingkan platfrom lain. Disamping itu, riset-riset regulasi diri dan FoMO pada pengguna TikTok yang sudah ada umumnya masih terbatas pada subjek kelompok usia remaja awal hingga remaja akhir (Vikcyyati & Roali, 2023; Virlyana, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan adanya relevansi untuk mengkaji hubungan regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada dewasa awal pengguna TikTok dengan rentang usia 18–40 tahun di Jakarta.

Melihat kekosongan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk meneliti Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada usia

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Pemilihan Jakarta sebagai lokasi penelitian juga didasarkan oleh peringkat pertama pengguna TikTok di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian lata belakang yang telag dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah regulasi diri memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu dewasa awal yang menggunakan TikTok di wilayah DKI Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Fenomena meningkatnya penggunaan TikTok pada dewasa awal sering kali diikuti dengan munculnya perasaan takut tertinggal informasi (FoMO). Pada saat yang sama, kemampuan seseorang dalam mengatur diri tampak berperan dalam bagimana mereka merespon penggunaan media sosial tersebut. Melihat kecenderungan ini, penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada dewasa awal pengguna TikTok.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Kajian mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), khususnya pada pengguna media sosial seperti TikTok, masih terus berkembang dalam bidang psikologi sosial. Dengan menambahkan temuan baru terkit topik tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman dalam ilmu psikologi. Dari kontribusi tersebut, penelitian ini diharapkan membantu memperluas wawasan diranah psikologi sosial, terutama terkait bagaimana regulasi diri berperan dalam munculnya FoMO pada pengguna media sosial.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Manfaat Praktis

   a. Kepada individu (subjek penelitian): penelitian ini bagi pengguna TikTok pada dewasa awal perlu menerapkan regulasi diri, seperti membatasi waktu penggunaan, menghindari perbandingan diri, dan merefleksikan kebiasaan bermedia sosial. Dengan regulasi diri yang tinggi, individu dapat mengurangi kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dan menggunakan media sosial secara lebih bijak.

   b. Kepada peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat menjadi rujukan penelitian berikutnya yang ingin mengkaji lebih dalam berbagai faktor lain yang berkaitan dengan FoMO pada pengguna media sosial.

E. Keaslian Penelitian

Banyak penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara regulasi diri, penggunaan media sosial, dan *Fear of Missing Out* pada dewasa awal, baik di Indoensia maupun di luar negeri. Sebagian besar dari penelitian tersebut menyoroti platfrom seperti Instagram dan YouTube, sementara kajian yang secara khusus membahas TikTok dan berwilayah di Jakarta masih jarang ditemukan. Melihat kondisi tersebut, dapat dipahami bahwa peninjauan terhadap keaslian penelitian sangat penting untuk memberikan gambaran yang relevan dengan topik yang menjadi fokus penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel 1. ***Literatur Review***

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subejk dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Catarina Possenti Sette, Naira R. S. Lima, Francine N. F. R. Queluz, Bárbara L. Ferrari, dan Nelson Hauck	The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool	2020	Fear of Missing Out (FoMO) yang dikembangkan dari pemikiran Przybylski et al. (2013). Sette et al. memperluas konsep tersebut ke konteks media sosial daring (*online social media*).	kuantitatif	1. *Online Fear of Missing Out Inventory* (ON-FoMO).	405 orang dewasa dari masyarakat umum (*community adults*), berusia 18–63 tahun. peneliti berada di Universidade São Francisco, Campinas, São Paulo, Brasil.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ON-FoMO memiliki struktur empat dimensi, yaitu *Need to Belong, Need for Popularity, Anxiety,* dan *Addiction*, yang dapat digunakan untuk mengukur FoMO dalam penggunaan media sosial daring.
2.	Nur Ainiyah & Listyati Setyo Palupi	Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being pada Individu Usia Emerging Adulthood	2022	1. *Fear of Missing Out* (FoMO) dari Przybylski et al. (2013) 2. *Psychological Well-Being* dari Ryff (1989).	Kuantitatif (korelasional)	1. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) 2. *Javanese Psychological Well-*	226 individu usia *emerging adulthood* (18–25 tahun), Peneliti berasal dari Universitas	Terdapat hubungan negatif antara FoMO dan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi FoMO, semakin rendah *psychological*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

						being Scale	Airlangga, Surabaya	*well-being* pada individu *emerging adulthood*
3.	AlfannyMaulany Yusra, Lisfarika Napitupulu	Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa	2022	1. Teori regulasi diri oleh Zimmerman 2. Teori *Fear of Misiing Out* (FoMO) Przybylski	Kuantitatif (korelasional)	1. Skala regulasi diri 2. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)	Subjek berjumlah 118 mahasiswa tahun terakhir Universitas Islam Riau dengan rentang usia dewasa menengah.	Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang lebih baik berkaitan dengan rendahnya kecenderungan mengalami Fear of Missing Out (FoMO). Dengan demikian, regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan FoMO pada kelompok tersebut.
4.	Otniel Binsar Purba, Andik Matulessy, &	*Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Psychological*	2021	1. Teori *Fear of Missing Out* (FOMO) oleh Przybylski	Kuantitatif	1. Skala *Fear of Missing Out*	121 siswa SMA YPBK 1 Surabaya	Terdapat hubungan negatif antara FoMO dan *psychological*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

	Sayyidah Aulia ul Haque	*Well Being* (PWB) dalam Menggunakan Media Sosial		2. Psychological Well-Being dari Ryff		2. Skala *Psychological Well-Being* (PWB)		*well-being*. Artinya, semakin tinggi FoMO, semakin rendah *psychological well-being*.
5.	Dita Rizqiatul Laily, Dyan Evita Santi, & Aliffia Ananta	*Psychological Well-Being* pada Individu *Emerging Adulthood*: Bagaimana Peranan *Fear of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial?	2024	1. Teori *Fear of Missing Out* (FOMO) oleh Przybylski 2. Teori *Psychological Well-Being* dari Ryff (1995) 3. Teori FoMO dari Zhang et al. (2020) 4. Teori kecanduan media sosial dari Kuss & Griffiths (2017).	Kuantitatif (korelasional)	1. Skala *Psychological Well-Being* dari Ryff (1995) 2. skala FoMO dari Zhang et al. (2020) 3. skala kecanduan media sosial dari Kuss & Griffiths (2017).	59 individu *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun. Berlokasi di Kecamatan Kebomas, Gresik.	FoMO dan kecanduan media sosial secara bersama-sama berhubungan dengan *psychological well-being*. Secara parsial, FoMO memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being*
6.	Putri Dianda Utami, Yolivia Irna Aviani	Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of*	2021	1. Teori *Fear of Missing Out* (FOMO) oleh Song	Kuantitatif (korelasional)	1. Skala regulasi diri	Subjek berjumlah 446 remaja berusia 15-23 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri tidak

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

		Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram		2. Teori regulasi diri oleh Miller & Brown 1991		2. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)		memiliki hubungan signifikan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. Meskipun korelasi yang diperoleh mengarah kea rah negatif, kekuatan hubungan tersebut tergolong sangat lemah.
7.	Nurul Siti Jauhara Lubis & Fuad Nashori	Regulasi Diri dan *Fear of Missing* Out (FoMO) pada Mahasiswa	2024	1. Teori *self-regulation* Pichardo et al. (2014) 2. Teori FoMO Przybylski et al. (2013).	Kuantitatif	1. *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) dari Przybylski et al. (2013) dan *Short Self-Regulation* (SSR)	240 mahasiswa aktif yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).	Terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan FoMO. Semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah FoMO.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

						yang diadaptasi oleh Tresnadiani dan Taufik.		
8.	Rizal Kurniawan & Rahayu Hardianti Utami	*Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version*	2022	*Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013), kemudian dikembangkan lebih spesifik dalam konteks *online social media* oleh Sette et al. (2020).	Kuantitatif	1. *Online Fear of Missing Out Inventory* (ON-FoMO)	2. Tahap 1: 327 responden yang terdiri dari siswa, mahasiswa, dan pegawai yang beraktivitas di Kota Padang, Sumatera Barat; usia 14–40 tahun. 3. Tahap 2: 245 mahasiswa dari Sumatera Barat, dengan mayoritas	ON-FoMO versi Indonesia memiliki empat dimensi, yaitu *Anxiety, Need to Belong, Addiction,* dan *Need for Popularity*, sama seperti struktur skala asli Sette et al. (2020). Skala menunjukkan validitas yang baik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

							berasal dari perguruan tinggi di Kota Padang, serta sebagian dari Bukittinggi dan Batusangkar	
9.	Agus Supriyanto, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman, Muhammad Japar	*FoMO Scale: A Measuring Tool to Analyse the Fear of Missing Out Moments from Other in Adolescents in Indonesia*	2022	1. Teori *Fear of Missing Out* (FOMO) oleh Przybylski	Kuantitatif	1. Skala *Fear of Missing Out (FoMOs)*	Subjek penelitian berjumlah 67 remaja berusia 19-20 tahun pengguna aktif media sosial di Indonesia.	Penelitian mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan smartphone merupakan faktor yang paling berperan dalam memunculkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO)
10.	Anifa Handayani & Yolivia Irna Aviani	Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out*	2023	1. Regulasi diri: Miller & Brown 1991	Kuantitatif korelasional	1. Skala regulasi diri	348 mahasiswa baru pengguna	Terdapat **hubungan negatif dan signifikan** antara

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

		pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi TikTok		2. FoMO: Przybylski dkk. (2013).		2. Skala FoMO	aplikasi TikTok. Sumatera Barat.	regulasi diri dengan FoMO. Artinya, semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah FoMO pada mahasiswa baru pengguna TikTok, dan sebaliknya.

Tabel 1

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

F. Keaslian topik

Sebagian besar literatur mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) cenderung berfokus pada keterhubungannya dengan penggunaan media sosial umum maupun platform seperti Instagram dan YouTube. Namun, studi yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada pengguna aplikasi TikTok masih jarang ditemukan. Padahal, TikTok memiliki ciri khas tersendiri, seperti algoritma yang sangat personal dan konten video pendek yang cepat memengaruhi fokus pengguna. Karena itu, penelitian ini memiliki nilai keaslian topik, khususnya karena menyoroti hubungan regulasi diri dan FoMO pada dewasa awal pengguna TikTok di Jakarta, suatu konteks yang belum banyak diteliti. Dengan demikian, penelitian ini merupakan bentuk replikasi dengan pembaruan konteks platform dan lokasi penelitian.

1. Keaslian teori

Keaslian teori dalam penelitian ini terletak pada penggunaan teori *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dari Sette et al. (2020) sebagai landasan teoritis untuk variabel Fear of Missing Out (FoMO). Sette et al. (2020) mengembangkan konsep FoMO ke dalam konteks daring melalui *Online Fear of Missing Out Inventory* (ON-FoMO), yang terdiri atas empat dimensi, yaitu *Need to Belong, Need for Popularity, Anxiety,* dan *Addiction*. Sementara itu, variabel regulasi diri dalam penelitian ini mengacu pada model regulasi diri Miller dan Brown (1991) yang kemudian menjadi dasar pengembangan *Self-Regulation Questionnaire* oleh Brown, Miller, dan Lawendowski (1999). Model tersebut menjelaskan regulasi diri melalui tujuh proses, yaitu *receiving relevant information, evaluating the information and comparing it to norms, triggering change, searching for options, formulating a plan, implementing the plan,* dan *assessing the plan's effectiveness*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Keaslian alat ukur

Keaslian alat ukur dalam penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen yang telah dikembangkan dan diadaptasi ke dalam konteks bahasa Indonesia. Pengukuran variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) menggunakan *Online Fear of Missing Out Inventory* (ON-FoMO) yang dikembangkan oleh Sette et al. (2020) dan menggunakan versi bahasa Indonesia yang divalidasi oleh Kurniawan dan Utami (2022). Instrumen tersebut mengukur empat dimensi ON-FoMO, yaitu *Need to Belong, Need for Popularity, Anxiety,* dan *Addiction*. Pengukuran regulasi diri menggunakan skala regulasi diri yang diadopsi dari Nabila dan Nastiti (2023), yang mengacu pada model regulasi diri Miller dan Brown (1991) serta Brown, Miller, dan Lawendowski (1999). Dengan penggunaan instrumen tersebut, penelitian ini tidak mengembangkan alat ukur baru, tetapi menggunakan instrumen yang telah tersedia dan telah melalui proses adaptasi untuk digunakan dalam konteks penelitian berbahasa Indonesia.

3. Keaslian subjek penelitian

Penelitian ini melibatkan subjek dengan rentang usia dewasa awal (18 – 40 tahun) yang bertempat tinggal di wilayah Jakarta, serta memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosiak TikTok selama 4 hingga 5 jam setiap harinya. Karakteristik subjek ini berbeda dari sebagian besar penelitian sebelumnya yang menggunakan remaja atau mahasiswa di luar wilayah Jakarta serta mengkhususkan pada platform lain seperti Instagram atau YouTube. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keaslian pada aspek subjek penelitian, karena mengkaji populasi dewasa awal di wilayah Jakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Temuan studi ini mengindikasikan adanya korelasi negatif yang bermakna antara tingkat regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu dewasa awal yang aktif menggunakan platfrom TikTok. Korelasi negatif ini memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi diri yang tinggi pada seseorang berbanding terbalik dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dirasakannya. Regulasi diri mencatatkan kontribusi sebesar 2,2% dalam menjelaskan FoMO. Sementara itu, 97,8% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar Batasan penelitian ini.

B. Saran

Hasil studi terkait hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada usia dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Berdasarkan hasil studi, diajukan sejumlah rekomendasi berikut:

1. Bagi subjek penelitian

   Pengguna TikTok pada usia dewasa awal perlu membiasakan diri menerapkan regulasi diri saat menggunakan media sosial, seperti menetapkan batas waktu penggunaan, tidak terus-menerus membandingkan diri dengan aktivitas orang lain, serta melakukan refleksi terhadap kebiasaan bermedia sosial. Dengan regulasi diri yang tinggi, individu diharapkan lebih mengurangi kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dan memanfaatkan media sosial secara lebih positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Studi berikutnya disarankan untuk menggali faktor lain yang memengaruhi FoMO, mengingat regulasi diri dalam penelitian ini hanya memberikan kontribusi sebesar 2,2%. Perluasan karakteristik subjek jua disarankan bagi akademis yang akan melakukan kajian serupa di masa depan, baik dari segi rentang usia, wilayah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

penelitian, maupun jenis media sosial yang digunakan agar temuan yang diperoleh mampu memaparkan perspektif yang lebih menyeluruh tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) pada masyarakat.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Daftar Pustaka

Ainiyah, N., & Palupi, L. S. (2022). Fear of missing out dan psychological well-being pada individu usia *emerging adulthood*. *Jurnal Psikologi Malahayati, 4*(2), 197–209. https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.7035

Alfatih, A. (2021). *Panduan praktis penelitian deskriptif kuantitatif* (Cet. ke-2). UPT. Penerbit dan Percetakan Universitas Sriwijaya.

Amalia, H. A. (2021). Self-Regulation And Fear Of Missing Out (Fomo) On College Students Instagram Users. *Social Values & Society (SVS)*, *3*(2), 61-64. http://doi.org/10.26480/svs.02.2021.61.64

Amelia, D. T., & Akbar, A. (2023). Fear of missing out (FOMO) pada masa dewasa awal. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, *1*(1), 28-37. https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei Profil Internet Indonesia 2025*. APJII. Diakses dari https://survei.apjii.or.id/survei

Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 281–289). Professional Resource Press.

Cahyadi, A. (2021). Gambaran fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Widya Warta*, *2*.

Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *20*(1), 568-578.

Cahyati, M. R. D., Suhadianto, S., & Rista, K. (2025). Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna TikTok. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(01). https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12630

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Los Angeles, CA: SAGE Publications, Inc.

DataReportal. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. Retrieved from DataReportal Digital 2025 Indonesia

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

De la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, E., ... & Kauffman, D. F. (2022). Advances on self-regulation models: A new research agenda through the SR vs ER behavior theory in different psychology contexts. *Frontiers in Psychology*, *13*, 861493. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861493

Denisa, D. A. D. F., Wigati, D., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2024). SELF REGULATION DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA USIA EMERGING ADULTHOOD. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *8*(2), 134-244. https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8207

Flack, M., Burton, W. H., & Caudwell, K. M. (2024). *I rely on a little help from my friends: The effect of interpersonal and intrapersonal emotion regulation on the relationship between FOMO and problematic internet use*. BMC Psychiatry, 24, 384. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05834-9

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, *9*(19), 4881. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Halimah, S., & Duskri, M. (2025). *Hipotesis dan uji hipotesis dalam bidang pendidikan*. Journal of Innovative and Creativity, 5(2), 10895–10906. https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1821

Handayani, A., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out pada mahasiswa baru pengguna aplikasi TikTok. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, *1*(3), 116-123.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ed. 5). Erlangga.

Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, 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. https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kemp, S. (2025). *TikTok users, stats, data, trends, and more*. DataReportal. DataReportal – TikTok Users, Stats, Data & Trends for 2025

Khoiri, N. (2021). *Buku statistika konseptual dan aplikatif perspektif manajemen pendidikan*. Southeast Asian Publishing (SeAP).

Kishore, K., Jaswal, V., Kulkarni, V., & De, D. (2021). *Practical guidelines to develop and evaluate a questionnaire*. Indian Dermatology Online Journal, 12(2), 266–275. https://doi.org/10.4103/idoj.IDOJ_674_20

Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, *4*(3), 1-10.

Laily, D. R., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Psychological well-being pada individu *emerging adulthood*: Bagaimana peranan *fear of missing out* dan kecanduan media sosial? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(1), 73–84. https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11577

Lazuardi, K. Z., Parlyna, R., & Kasofi, A. (2026). Pengaruh flow experience, escapism dan habit terhadap adiksi media sosial TikTok di Jakarta. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2*(2), 2910–2930. https://doi.org/10.63822/d4b76t74

Lubis, N. S. J., & Nashori, F. (2024). *Regulasi diri dan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa*. Jurnal Psikologi TALENTA, 10(1), 1–12. https://doi.org/10.26858/talenta.v10i1.61459

Manek, T. A., & Virlia, S. (2025). The impact of FoMO and TikTok addiction among emerging adults in Indonesia: A social psychological analysis. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology, 7*(1), 1–21. https://doi.org/10.18326/ijip.v7i1.3904

Najwa, M. M., Fauzi, H. K., & Perawati. (2024). Pengaruh sosial media TikTok terhadap produktivitas remaja di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 8*(3), 46494–46499. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22770

Nabila, I. S., & Nastiti, D. (2023). *Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, 9(2), 260–268. https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12333

Paputungan, F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, *3*(1), 47-56. https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Prakoso, A. A., Asifa, F. N., Wicaksono, H., & Maulana, A. Y. (2023). Hubungan media sosial TikTok terhadap tingkat literasi digital pada pengguna TikTok Generasi Z di DKI Jakarta. *Journal of Documentation and Information Science, 7*(2), 139–146. https://doi.org/10.33505/jodis.v7i2.217

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, O. B., Matulessy, A., & Haque, S. A. ul. (2021). Fear of missing out (FOMO) dan psychological well being (PWB) dalam menggunakan media sosial. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(1), 42–51.

Putra, H. P., & Indika, D. R. (2023). Analysis of technology acceptance model at TikTok Shop in Bekasi City in Gen Z and milenials. *Jurnal Ekonomi Manajemen, 9*(1), 63–72. https://doi.org/10.37058/jem.v9i1.6847

Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and reliabilitas. *Journal on Education*, *6*(2), 10967-10975.

Saniah, L., & Fahmawati, Z. N. (2025). Self-control and fear of missing out among university students. *Academia Open, 10*(2). https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9690

Savitri, J. A. (2021). *Fear of Missing Out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood*. Acta Psychologia, 1(1), 87–96. https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43361

Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *5*(1), 20-29.

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, 8*(1), 136–143. https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587

Soetikno, N., & Andreane, C. (2022). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA YOUTUBE. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, *6*(3), 750-756. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19451.2022

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Supriyanto, A., Wibowo, M. E., Mulawarman, M., & Japar, M. (2022, October). FoMO Scale: A Measuring Tool to Analyse the Fear of Missing Out Moments from Others in Adolescents in Indonesia. In *Proceedings of International Conference on Science, Education, and Technology* (Vol. 8, pp. 1203-1208).

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

Suwarti, H. A., & Amalia, H. A. (2021). Self-regulation and fear of missing out (FoMO) on college students Instagram users. *Social Values and Society, 3*(2), 61–64. https://doi.org/10.26480/svs.02.2021.61.64

Tawe, A., & Bado, B. (2022). *Analisis statistik parametrik*. Yayasan Khalifah Cendekia Mandiri.

Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(1), 177-185. https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928

Meltwater & We Are Social. (2025). *Digital 2025: AI accelerates, YouTube tops user charts, social ad spend soars and more*. GlobeNewswire. https://www.globenewswire.com/news-release/2025/02/05/3020895/0/en/Digital-2025-AI-accelerates-YouTube-tops-user-charts-social-ad-spend-soars-and-more.html

Yunarti, D. P. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *11*(1), 31-41.

Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, *2*(2), 73-80. https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718

Valencia, V., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Kaitan intensitas penggunaan TikTok Shop dengan perilaku konsumtif pada dewasa awal. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 35–45.

Vikcyyati, M. A., & Rozali, Y. A. (2023). Analisis Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Studi Pada Remaja Pengguna Tiktok). In *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Virlyana, A. (2025). The Relationship Between Self-Regulation and Fear of Missing Out in Adolescent Social Media Users in RW. 05 Penggilingan Jakarta. *Linguanusa: Social Humanities, Education and Linguistic*, *3*(1), 18-30. https://doi.org/10.63605/ln.v3i1.84

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA