

**“Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada
Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau”**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



Oleh :

ALFANNY MAULANY YUSRA

178110165

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2020/2021

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING
OUT (FOMO) PADA MAHASISWA TAHUN TERAKHIR DI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU.**

ALFANNY MAULANY YUSRA
178110165

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal

31 Mei 2021

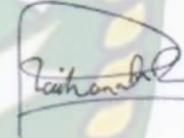
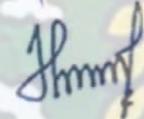
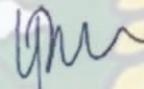
DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Lisfarika Napitupulu, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Juliarni Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog

dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 18 Juni 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfanny Maulany Yusra

NPM : 178110165

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out*
(*FoMO*) pada Mahasiswa Tahun Terakhir di
Universitas Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 04 Mei 2021

Yang menyatakan,

Alfanny Maulany Yusra

178110165

MOTTO

**" AKAN ADA GELAP SEBELUM TERANG, HIDUP PERLU KERIKIL
AGAR TAU CARANYA UNTUK MELONCAT, JIKA SUDAH PAHAM
MAKA KAMU TAK AKAN RAGU UNTUK MELONCAT WALAUPUN
BERIBU KALI"**



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan Rahmat Allah Yang Maha Pengasih Dan Maha Penyayang
Alhamdulillah aku persembahkan karya yang sederhana ini kepada:
Kedua orang tuaku yang sangat berjasa dalam berlangsungnya penulisan skripsi
ini

Alm. Ayah Alfian tercinta & ibunda Yusmarni tersayang
Anakmu “Alfanny Maulany Yusra” mempersembahkan karya tulis ini adalah
bentuk dari usaha

dan belajar selama ini di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
Kasih sayang beserta dukungan yang selalu di berikan oleh ayah dan bunda.

Semoga karya sederhana ini bisa membuat kalian bangga.

Aamiin...

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puja dan puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Regulasi Diri dan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau**” skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Riau.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan ribuan terima kasih atas segala dukungan dan bantuannya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL, selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Fikri, S.Psi., Msi selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing sekaligus wakil dekan II di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah banyak membantu meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi, M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog Selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak/Ibu dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungannya yang

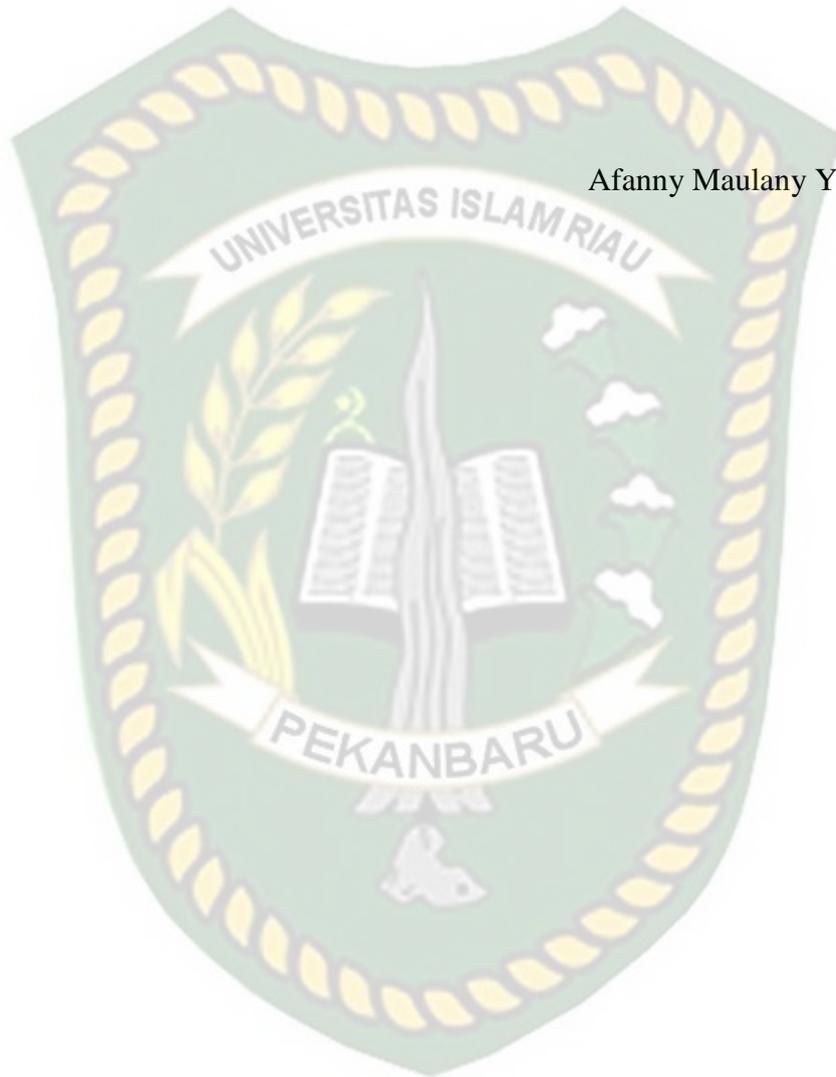
- sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
9. Ucapan terimakasih kepada Alm. Ayah tercinta yang sudah banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran yang sangat berharga terimakasih untuk semangat dan ilmu yang luar biasa selama ini ayah.
 10. Ucapan terimakasih kepada bunda yang selalu menyemangati dalam pembuatan skripsi ini.
 11. Subjek penelitian di Universitas Islam Riau yang bersedia menjadi responden dalam mengerjakan instrumen dalam skripsi ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
 12. Terimakasih kepada sahabat saya Elvira Ningsih, Ingga Rahmayani yang telah menyemangati dan memberikan saran kepada penulis ketika penulis merasa down dan terimakasih sudah berjuang bersama dan saling menguatkan satu sama lain.
 13. Ucapan terimakasih juga kepada Ananda Yari Amalia, Sara Hagus Wina, dan Hasana Husna yang telah memberikan semangat kepada penulis.
 14. Kepada teman-teman seangkatan dan adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
 15. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari tiada satupun karya dari manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat diharapkan

oleh penulis. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, 4 mei 2021

Afanny Maulany Yusra



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Fear of Missing Out (FoMO)	14
2.1.1 Pengertian Fear of Missing Out (FoMO)	14
2.1.2 Aspek-Aspek Fear of Missing Out (FoMO)	16
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO).....	18
2.2 Regulasi Diri	19
2.2.1 Pengertian Regulasi Diri	19
2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Diri	23
2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri	26

2.3	Dinamika Penelitian.....	28
2.4	Hipoteis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN.....

3.1	Jenis Penelitian	31
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	31
a.	<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	31
b.	Regulasi Diri	32
3.4	Subjek Penelitian	32
3.4.1	Populasi	32
3.4.2	Sampel.....	33
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	34
1.	Skala Fear of Missing Out (FoMO).....	35
2.	Skala Regulasi Diri	37
3.6	Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	39
3.6.1	Validitas.....	39
3.6.2	Reliabilitas.....	39
3.7	Metode Analisis Data.....	40
1.	Uji Asumsi	40
2.	Uji Hipotesis	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....

4.1	Persiapan Penelitian	42
4.1.1	Persiapan Administasi Penelitian	42
4.1.2	Pelaksanaan Peneliiian.....	42
4.2	Hasil Penelitian	43
4.2.1	Deskripsi Subjek Penelitian	43
4.2.2	Deskripsi Data Penelitian	46
4.2.3	Hasil Analisis Data	49
4.3	Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN56

5.1 Kesimpulan56

5.2 Kelemahan Penelitian56

5.3 Saran56

DAFTAR PUSTAKA59

LAMPIRAN65



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear Of Missing Out (FoMO)</i>	36
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri.....	38
Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.2 Klasifikasi subjek Berdasar Semester.....	44
Tabel 4.3 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Media Sosial yang di miliki.....	44
Tabel 4.4 Klasifikasi Subjek Berdasar Laman Penggunaan Media Sosial.....	45
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian.....	46
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Regulasi Diri.....	47
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Fear Of Missing Out (FoMO)</i>	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas.....	50
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Skala Penelitian

LAMPIRAN II Surat Izin Penelitian

LAMPIRAN III Skoring Data Penelitian

LAMPIRAN IV Ouput SPSS



**Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada
Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau**

ALFANNY MAULANY YUSRA

178110165

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi, namun memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk mengetahui aktivitas yang lebih berharga yang di lakukan oleh orang lain di banding dengan pengalaman yang di miliknya. Sehingga hal ini akan menyebabkan munculnya kecemasan dan ketakutan apabila tidak bisa terhubung dengan aktivitas yang orang lain lakukan di media sosial maupun di kehidupan sehari-hari yang di sebut dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Mahasiswa tahun terakhir pada saat ini, membutuhkan pengaturan diri yang baik, atau disebut juga dengan Regulasi Diri yang baik supaya tidak mengganggu tugas akhir Skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau. Populasi berjumlah 9.940 mahasiswa, sebanyak 118 mahasiswa tahun terakhir di ambil untuk sampel penelitian dengan teknik *Convenience Sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu Regulasi Diri (18 aitem dengan $\alpha = .750$) dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* (21 aitem dengan $\alpha = .882$). analisis Korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* ($r_{xy} = -373$ dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$), yang berarti semakin tinggi Regulasi Diri maka semakin rendah *Fear Of Missing Out (FoMO)* yang di alami. Sebaliknya, semakin rendah Regulasi Diri maka semakin tinggi *Fear Of Missing Out (FoMO)* yang di alami mahasiswa tahun terakhir.

Kata kunci: Regulasi Diri, *Fear Of Missing Out (FoMO)*, Mahasiswa Tahun
Terakhir.

***Relationship between Self-Regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in
Final Year Students at the Islamic University of Riau***

ALFANNY MAULANY YUSRA

178110165

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

ABSTRACT

Social media at this time is no longer a tool to find information, but provides an opportunity for each individual to find out more valuable activities carried out by others compared to the experience they have. So this will cause anxiety and fear if you can't connect with activities that other people do on social media and in everyday life called Fear of Missing Out (FoMO). Current final year students need good self-regulation, also known as good self-regulation so as not to interfere with their thesis final project. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in final year students at the Islamic University of Riau. The population is 9,940 students, 118 last year students were taken for research samples using the Convenience Sampling technique. The research instrument consisted of two scales, namely Self Regulation (18 items with $\alpha = .750$) and Fear Of Missing Out (FoMO) (21 items with $\alpha = .882$). Correlation analysis shows that there is a negative relationship between Self-Regulation and Fear Of Missing Out (FoMO) ($r_{xy} = -0.373$ with p value = $.000$ ($p < .05$), which means that the higher the Self-Regulation, the lower the Fear Of Missing Out (FoMO). On the other hand, the lower the Self-Regulation, the higher the Fear Of Missing Out (FoMO) experienced by final year students.

Keywords: *Self Regulation, Fear Of Missing Out (FoMO), Last Year Students.*

ارتباط تنظيم النفس با (foMO) fear of missing out لدى الطلاب في المستوى الأخيرة

في الجامعة الاسلامية رباو

ألفاني مولاني يسرى

178110165

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية رباو

الملخص

كانت الوسائل الاجتماعية ليست من أدوات لطلب المعلومات وحدة في هذا الزمان. بل هي كألة لشخص في معرفة الأنشطة المهمة التي يعملها الناس ويفارق بخبراته. وهذا يؤثر على ظهور خوف وقلق في نفسه الذي يسمى با (foMO) fear of missing out. وأما الطلاب في المستوى الأخيرة في هذا الزمان يحتاجون إلى تنظيم النفس الصحيح الذي يسمى با تنظيم النفس حتى لا يؤثر على تأخر في كتابة البحث. يهدف هذا البحث إلى معرفة وجود ارتباط تنظيم النفس با (foMO) missing out لدى الطلاب في المستوى الأخيرة في الجامعة الاسلامية رباو. وأما عدد مجموعة البحث فهو 9940 طالبا. وأما عدد عينته 118 طالبا في المستوى الأخيرة. وتستخدم الباحثة اسلوب *Convenience Sampling*. وتتكون أدوات لجمع البيانات على مقياسين وهما تنظيم النفس (81 بندا و $\alpha = .750$) و (foMO) fear of missing out (21 بنزدا و $\alpha = .882$). ودلت نتيجة البحث على وجود ارتباط سلبي بين تنظيم با (foMO) fear of missing out ($\rho = .05$) ($p < .000$) بنتيجة $r_{xy} = -373$ ، أي إذا ارتفع تنظيم النفس فينخفض (foMO) fear of missing out. أو العكس، اذا انخفض تنظيم النفس فيرتفع (foMO) fear of missing out في نفس الطلاب في المستوى الأخيرة.

الكلمات الرئيسية: تنظيم النفس، (foMO) fear of missing out، الطلاب في المستوى الأخيرة

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi, namun memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk mengetahui aktivitas atau *moment* yang lebih berharga yang di lakukan oleh orang lain di banding dengan pengalaman yang di miliknya. Sehingga hal ini akan menyebabkan munculnya kecemasan dan ketakutan apabila tidak bisa terhubung dengan aktivitas yang orang lain lakukan di media sosial maupun di kehidupan sehari-hari hal ini yang di sebut dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Fear of Missing Out (FoMO) semakin berkembang di karenakan hadirnya media sosial, dikarenakan *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan ketakutan akan ketinggalan *moment* atau aktivitas yang orang lain lakukan oleh karena itu dengan hadirnya media sosial menjadikan mereka untuk bisa terhubung dengan aktivitas yang orang lain lakukan. Masa dewasa awal adalah proses menuju kedewasaan individu. Rentang usia pada dewasa awal yaitu sekitar usia 20-40 tahun (Papalia, Old, Feldman, 2008).

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (Papalia, Old, Feldman, 2008), dewasa awal dapat di lihat dari awal tahapan *intimacy vs isolation*. *Intimacy* bisa di peroleh dengan cara mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain secara baik. Ketika hal tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan perasaan terisolasi.

Ada 2 faktor utama *intimacy* pada dewasa awal adalah dari teman sebayanya dan pasangan lawan jenis. Pada mahasiswa sering terjadi kegalauan dalam hubungan interpersonal dengan teman dan orang lain oleh karena itu mahasiswa lebih sering mengguakan media sosial di banding dengan interaksi secara langsung. Terdapat hasil penelitian J. Walter Thompson Intellegence (JWT), sebuah lembaga riset, penemuan dan inovasi. JWT 2012 (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) ia menyebutkan rentang usia 18-34 tahun adalah usia yang rentan terkena *FoMO* dan memiliki tingkat tertinggi yang mengalami *FoMO* di bandingkan dengan rentang usia 13-17 di sebut juga dengan istilah millennial remaja (*teen millennial*).

Kandell juga mengatakan bahwa, mahasiswa yang memiliki usia dari 18-25 tahun merupakan yang di teliti lebih rentan dengan ketergantungan dalam menggunakan media sosial atau internet di karenakan pada usia tersebut adalah masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa muda dan pada usia itu juga mahasiswa sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell dalam Azka, 2018). Pada Mahasiswa tahun terakhir yaitu rentang usia dari 18-25 banyak mengalami tekanan-tekanan baik itu dengan tugas kuliah, skripsi, lingkungan sekitar dan tekanan lainnya oleh karena itu mahasiswa tahun terakhir lebih sering mengakses di sosial media yang dimilikinya.

Lebih jelas lagi Gezgn, dkk (2017) ia menyatakan bahwa seseorang pada usia 21 tahun memiliki tingkat *FoMO* tinggi dari pada usia 24 tahun keatas. Keadaan ini di sebabkan karena individu memasuki usia studi yang lebih tinggi yaitu mahasiswa dan pada fase jauh dari orangtua dan kerabat

lainnya.oleh karena itu hal ini memicu terjadinya perilaku untuk mencari tahu aktivitas apa saja yang orang lain lakukan melalui media sosial.

Survey yang di lakukan Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) mereka mengatakan *FoMO* akan menyebabkan gejala berupa perasaan hampa, stress, merasa kesepian apabila tidak mampu terhubung dengan kegiatan yang orang lain lakukan. Keadaan ini di lihat dari sudut pandang determinasi sosial yang menyebukan dampak dari media sosial yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan dan arti kebahagiaan dari orang lain.

Memahami akan *FoMO*, Przybylski, dkk (2013) menuju dengan *Self-Determination Theory (SDT)* di kemukakan Deci dan Ryan (dalam Bestari, dkk 2018), mereka menyatakan bahwa apabila tidak terpenuhnya kebutuhan akan Self maka akan berdampak terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dalam teori SDT juga memaparkan bahwa regulasi diri dan kesehatan psikologis sangat dipengaruhi oleh tiga kebutuhan dasar dalam psikologis yaitu berupa kompetensi, autonomi, dan keterhubungan.

Fear of Missing Out (FoMO) bisa di artikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan di mana ia menduga individu lain melakukan aktivitas lebih baik dari dirinya hal itu ditandai dengan keadaan yang selalu ingin terhubung dengan kegiatan dan aktivitas yang orang lain lakukan. Individu yang memiliki kebutuhan dasar yang rendah pada umumnya akan mendefinisikan sosial media dengan *Platform* dimana itu adalah keadaan yang mana individu tersebut dapat menjalin hubungan sosial dengan baik kemudian juga

memperdalam ikatan sosial di sosial media yang di miliknya (Przybylski et al., 2013). *Fear of Missing Out (FoMO)* juga mempengaruhi individu lain dengan perasaan kurang amannya hal tersebut juga telah di temukan bahwa terdapat pengaruh pada pemakaian smartfone secara berlebihan (Carbonell, Oberst& Beranuy dalam Chotpitayasunindh, 2016).

Hasil dari penelitian sebelumnya juga mendapatkan hasil bahwa *FoMO* merupakan dampak dari psikologis dengan kesalahan dalam menggunakan ponsel dan sosial media yang dimiliki (Elhai, Levine, dkk dan Hall, 2016; Przybylski dkk, 2013; White, 2013). Vaughn (dalam Sianipar, 2019) menyatakan fitur *Real Time* dan *Location Based* dalam sosial media akan mengakibatkan seseorang tersebut akan terdampak *FoMO*.

Saysr juga menjelaskan bahwa *FoMO* akan menyebabkan individu tersebut diharuskan untuk ikut dalam diskusi yang di lakukan secara online tersebut dan kemudian mampu menjaga hubungan dengan orang lain secara baik (dalam Sianipar, 2019). Keadaan tersebut juga di perkuat dengan pernyataan dari Alwisol (2014) bahwa *FoMO* merupakan munculnya perasaan takut apabila tidak terpenuhnya kebutuhan bersosial maka akan menimbulkan perasan cemas yang berlebih apabila tidak melihat update terbaru dari orang lain.

JWT Marketing Communication (dalam Abel, 2016) juga mendeskripsikan dimana *Fear of Missing Out (FoMO)* perasaan khawatir yang berlebihan untuk mencari tahu tentang kegiatan yang oranglain lakukan tanpa kehadirannya. Menurut penelitian terdahulu *FoMO* di sebut dengan keadaan

yang sangat memprihatinkan dikarenakan dampak yang terdapat pada *FoMO* adalah stimulus-stimulus yang dipaparkan langsung dari penggunaan ponsel dan media sosial yang merajalela (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Stimulus tersebut terdapat dari tingginya intensitas dalam menggunakan sosial media tersebut dan juga terdapat rendahnya regulasi diri pada seseorang tersebut. Keadaan tersebut diperkuat juga oleh Wang, Lee & Hua (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) mereka mengatakan perasaan tidak aman kemudian regulasi diri tidak baik maka akan memberikan dampak positif yaitu berupa perilaku ketergantungan dengan penggunaan sosial media yang dimiliki.

FoMO juga dikaitkan dengan masalah emosional yang di pengaruhi oleh media sosial (Przybylski, dkk, 2013). Seseorang yang memiliki *FoMO* akan merasa khawatir, emosional kemudian merasakan bahwa dirinya inferior atau superior ketika menggunakan media sosial (JWT Intelligence, 2012). Keadaan itu dikarenakan apabila seseorang tersebut merasa bahwa individu lain memiliki pengalaman yang lebih baik dan menyenangkan hal ini akan memicu terjadinya perasaan tidak berharga. dan merasa kurang puas pada kehidupan yang dimilikinya.

Demikian Dengan itu *FoMO* juga menyebabkan seseorang akan berusaha untuk memiliki kehidupan yang lebih atau setara dengan kehidupan orang lain. Dapat diambil sebuah contoh yaitu semakin tingginya *FoMO* yang dirasakan oleh individu tersebut akan berdampak kepada keinginannya dalam membeli sesuatu yang lebih bagus dari orang lain (Abel, Buff & Burr, 2016).

Garzberg dan Lieberman (dalam Jood, 2017) menyatakan bahwa *FoMO* akan mempengaruhi individu tersebut untuk menilai dirinya secara negatif dikarenakan timbulnya perasaan terasingkan dengan tidak terlibatnya individu tersebut dengan kegiatan sosial yang orang lain lakukan. Lebih jauh lagi, Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menyebutkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah suatu kekhawatiran atau kecemasan apabila ketinggalan *moment* atau kegiatan yang orang lain lakukan baik individu maupun kelompok di mana ketika individu tersebut tidak bisa ikut dalam aktivitas tersebut.

Fear of Missing Out (FoMO) umumnya ini adalah dampak dari kekhawatiran sosial namun adanya kemajuan zaman seperti media sosial maka mengakibatkan *Fear of Missing Out (FoMO)* meningkat (JWT Intelligence, 2012). *Fear of Missing Out (FoMO)* juga di sebut dengan *Social Anxiety* (kecemasan sosial) yang berkembang dengan adanya perkembangan teknologi pada saat ini, informasi yang di dapatkan dengan mudah menggunakan media sosial semakin meningkat. Pada Saat ini, banyak informasi yang di dapatkan melalui media sosial atau internet yang dimiliki. salah satunya berupa informasi sosial pada saat ini internet sangat memberikan kemudahan bagi semua orang untuk saling berkomunikasi dari jarak jauh secara online tanpa adanya pertemuan secara langsung (Abel, Cheryl & Sarah, 2016).

Menurut Abel (2016) seseorang bisa dinyatakan memiliki gejala *FoMO* jika individu tersebut apabila ia merasakan gejala seperti tidak dapat

melepaskan diri dari ponselnya, kemudian merasakan kecemasan yang berlebihan jika tertinggal informasi dari orang lain di media sosialnya. Individu ini lebih memilih berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial. kemudian juga terobsesi dengan status dan postingan orang lain lakukan, dan keinginan untuk terus ingin terlihat lebih eksis dengan men-share setiap kegiatan yang dilakukannya dan timbullah perasaan depresi apabila postingannya tidak memiliki viwers yang banyak. Keadaan ini terjadi ketika individu merasa bahwa kehidupan yang di miliki oleh orang lain lebih baik dan bahagia di banding dengan kehidupannya sehingga akan berdampak pada ketidak puasan dalam hidup dengan apa yang dimilikinya. *FoMO* akan memberikan dampak kepada individu untuk memiliki kehidupan yang sama atau setara dengan orang lain.

FoMO juga sudah diteliti oleh para ahli secara mendalam dan kemudian terbitkan dalam jurnal *Computers in Human Behaviour* tahun 2013, maka di dapatkan hasil yaitu terdapat sampel pada usia di bawah 30 tahun memiliki *FoMO* tertinggi. Tidak hanya itu, perempuan adalah jumlah terbanyak yang mengalami *FoMO* di banding dengan laki-laki. hal ini juga di paparkan dalam suatu penelitian *Psychology Today* mereka menyatakan dampak negatif dari *FoMO* adalah masalah identitas diri seseorang, kesepian, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain, dan kecemburuan sosial.

media sosial adalah faktor terbesar terjadinya *FoMO*. Seseorang merasa iri terhadap kehidupan orang lain di mulai dari melihat postingan dari orang lain.

Media sosial telah mampu membuat keadaan semua di permudah untuk mencari dan mengupdate kegiatan dan kemudian untuk mencari informasi tentang kegiatan yang individu lain lakukan.

Fear of Missing Out (FoMO) dapat di definisikan secara sederhana adalah sebagai ketakutan akan kehilangan momen atau aktivitas yang berharga yang di lakukan oleh orang lain. Ketakutan akan kehilangan momen di sini adalah konstruksi sosial yang memperlihatkan apakah individu tersebut mengalami rasa khawatir apabila tidak ikut serta dalam kegiatan yang di lakukan oleh individu lain. Kemudian bisa di lihat ternyata hubungan ini memiliki dampak apabila kegiatan tersebut hilang dari kehidupan mereka sehari-hari (Hetz, 2015).

Hal ini di jelaskan juga pada penelitian *Psychology* menyatakan dampak negatif dari *FoMO* adalah masalah identitas diri seseorang, kesepian, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain. Untuk mengatasi hal itu individu tidak harus meninggalkan media sosial yang dimiliki, mereka boleh untuk tetap melakukan aktivitas dengan orang lain.

Hal ini di karenakan seseorang juga harus tetap merasa memiliki teman dan tidak merasa sendiri hal itu adalah suatu hal yang baik untuk dilakukan. Dengan catatan individu tersebut mampu untuk mengubah pola pikirnya lebih baik, individu harus mampu untuk memahami bahwa fase dalam kehidupan tidak hanya satu arah dan hal tersebut tidak akan cocok dengan kehidupan yang di miliki oleh individu lain. Kesimpulannya bagaimana cara individu

tersebut mengambil arti dari sebuah kesuksesan dan kebahagiaan dengan tepat.

Ketakutan akan kehilangan moment di sini di pengaruhi oleh perasaan yang tidak nyaman dalam diri individu tersebut, dapat di artikan apabila individu tersebut merasa bosan dengan kegiatan yang di lakukanya sehari-hari. Hal tersebut akan menimbulkan perasaan takut akan ketinggalan dengan aktivitas atau moment yang orang lain lakukan. Karena banyak faktor yang mempengaruhi individu tersebut dengan hanya melihat dan membaca postingan orang lain di media sosial yang ia miliki. Hal tersebut akan menimbulkan perasaan ingin tau dengan hal yang menjadi fokus nya dan akan menimbulkan rasa penasaran dengan aktivitas tersebut.

Miller dan Brown, (dalam Soerjoatmodjo, 2019) mendefinisikan regulasi diri adalah suatu kepandaian diri untuk mengembangkan, kemudian menerapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai suatu perilaku yang di inginkan. Ada beberapa proses untuk meregulasi diri dengan baik yaitu seperti merancang rencana yang ingin di lakukan, kemudian di lakukan pemantauan pada rencana yang ingin di lakukan, kemudian melakukan pengontrolan terhadap rencana tersebut, dan kemudian melakukan refleksi pada rencana tersebut (Erickson & Noonan, 2016).

Alwisol (dalam Alfiana, 2013) mengatakan terjadinya sebuah strategi yang reaktif dan proaktif dalam meregulasi diri. Strategi reaktif tersebut di gunakan agar tercapainya suatu tujuan yang di inginkan, tapi apabila suatu tujuan tersebut hampir tercapai maka di gunakan strategi proaktif untuk

mencapai aturan yang bagus. Alwisol (dalam Alfiana, 2013) Dengan hal ini individu banyak memotivasi dan memantau perilakunya sendiri dengan menggunakan strategi proaktif, kemudian menimbulkan ketidakseimbangan agar mampu mengontrol usahanya dan mencari cara lain sebagai antisipasi dari tujuan yang ingin ia peroleh.

Regulasi diri sangat penting untuk dimiliki bagi semua individu untuk membantu perkembangan dirinya, oleh karena itu regulasi diri mampu memberikan kontrol yang baik terhadap lingkungannya dan emosinya (Cervone & Pervin, 2010). Oleh karena itu jika seseorang memiliki keinginan untuk maju maka di perlukan untuk melakukan regulasi dirinya dengan baik agar memenuhi tujuan yang telah di buat. Namun apabila seseorang yang tidak memiliki regulasi diri yang baik maka akan kesulitan dalam mencapai suatu tujuan yang di inginkannya.

Young dan Abreu (2017) juga menyebutkan bahwa regulasi diri adalah suatu kunci dasar untuk memahami kebiasaan menggunakan media sosial yang kurang terkontrol. Cara meregulasi diri yang bagus juga menjadi kunci dalam menggunakan media sosial yang tidak terkontrol. Menurut Zimmerman (2000) juga menyatakan bahwa regulasi diri adalah suatu proses yang menghasilkan suatu pikiran, perasaan dan juga mengontrol suatu tindakan kemudian merencanakan dan menjalankannya hingga mencapai suatu tujuan yang di inginkan.

Regulasi diri merupakan suatu keahlian dalam mengatur, merancang, kemudian mengarahkan perilaku, dan selanjutnya mengontrol tindakan agar

tercapai tujuan yang di inginkan hal tersebut tertentu akan mempengaruhi unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Brown, dalam Neal dan Carey, 2005). Alwisol (dalam Alfiana, 2013) menyatakan adapula beberapa faktor Regulasi Diri yang memiliki berbagai macam faktor internal seperti mampu mengobservasi diri dengan baik, mampu menilai perilaku, kemudian reaksi diri melalui perilaku kemudian faktor eksternal seperti interaksi diri dengan kelompok lain dan juga dalam bentuk penguatan (*Reinforcement*).

Berdasarkan pemaparan di atas usia 18-25 tahun dan paling tinggi pada usia 21 tahun yang berdampak *Fear of Missing Out (FoMO)* disebabkan karena individu memasuki usia studi yang lebih tinggi yaitu mahasiswa dan pada fase jauh dari orangtua dan kerabat lainnya dan juga banyaknya tekanan-tekanan baik dari tugas kuliah, skripsi, dan lingkungan sekitar pada mahasiswa tahun terakhir. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)* pada individu tersebut. Maka peran regulasi diri sangat berpengaruh untuk mencegah terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)*. Sesuai dengan penjelasan di atas maka hal ini mendorong peneliti untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir.

1.2 Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas, maka dapat di tarik sebuah rumusan masalah adalah: “Apakah terdapat adanya hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau”

1.3 Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti menyimpulkan tujuan penelitian ini adalah upaya agar mengetahui apakah ada terdapat hubungan yang signifikan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau?

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang baik kepada semua pihak, antara lain sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dilihat dari hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan suatu pemahaman yang baru kepada pembaca, mahasiswa, dan masyarakat umum, semoga wawasan dan pengetahuan ini mampu mengembangkan ilmu psikologi. Tentunya pada *Fear of Missing Out (FoMO)* menyebabkan seseorang memiliki Regulasi Diri yang rendah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi remaja tepatnya pada kalangan Mahasiswa tahun terakhir, penelitian ini diharapkan mampu untuk bisa mengambil sebuah peringatan untuk terhindar dari kekhawatiran yang berlebihan pada diri seseorang, individu dan kelompok lain. hal ini dikarenakan individu tersebut tidak bisa hadir keadaa ini juga di tandai dengan keinginan yang selalu ingin terhubung dengan kegiatan yang individu lain kerjakan didunia maya yang di miliknya hal itu dikatakan juga dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* sehingga tidak akan rendahnya Regulasi Diri pada Mahasiswa tahun terakhir khususnya di Universitas Islam Riau.

- a. Untuk jurusan Psikologi, hasil pada penelitian ini mampu memberikan suatu kontribusi yang ilmiah untuk mencapai suatu upaya sehingga mendapatkan hasil mengenai variabel Regulasi Diri dan *Fear Of Missing Out (FoMO)*.
- b. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan bisa mengembangkan lagi baik dari segi definisi, aspek, metode dan pada subjek yang di gunakan untuk di teliti lebih baik lagi agar lebih berfariasi dan mendapatkan hasil yang lebih baik dari pada penelitian ini. Kemudian diharapkan agar bisa memberikan bahan referensi pada peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Fear of Missing Out (FoMO)

2.1.1 Pengertian Fear of Missing Out (FoMO)

Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menjelaskan *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah fenomena seseorang yang memiliki rasa ketakutan jika ketinggalan moment berharga dari individu maupun dari kelompok lain apabila seseorang itu tidak ikut dalam aktivitas atau moment tersebut hal itu ditandai juga dengan kemauan agar selalu terhubung dalam aktivitas yang di lakukan individu lain dengan menggunakan media sosial yang dimiliki.

Sedangkan menurut JWT Intelligence (2012) *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan suatu ketakutan yang dirasakan oleh seseorang tersebut apabila kelompok lain sedang melakukan kegiatan yang di inginkannya namun ia tidak merasakannya. *Fear of Missing Out (FoMO)* bisa di definisikan juga sebagai kekhawatiran jika tidak mengetahui kegiatan yang terbaru dan akan di anggap kuno dengan kegiatan-kegiatan yang sedang trending di media sosial.

Says juga menjelaskan bahwa *FoMO* akan menyebabkan individu tersebut diharuskan untuk ikut dalam diskusi yang di lakukan secara online tersebut dan kemudian mampu menjaga

hubungan dengan orang lain secara baik (dalam Sianipar, 2019). Keadan tersebut juga di perkuat dengan pernyataan dari Alwisol (2014) bahwa *FoMO* merupakan munculnya perasaan takut apabila tidak terpenuhnya kebutuhan bersosial maka akan menimbulkan perasan cemas yang berlebih apabila tidak melihat update terbaru dari orang lain.

Fear of Missing Out (FoMO) dapat di definisikan secara sederhana adalah sebagai ketakutan akan kehilangan momen atau aktivitas yang berharga yang di lakukan oleh orang lain. Ketakutan akan kehilangan momen di sini adalah konstruksi sosial yang memperlihatkan apakah individu tersebut mengalami rasa khawatir apabila tidak ikut serta dalam kegiatan yang di lakukan oleh individu lain. Kemudian bisa di lihat ternyata hubungan ini memiliki dampak apabila kegiatan tersebut hilang dari kehidupan mereka sehari-hari (Hetz, 2015).

Przybylski, dkk (dalam Dossey, 2014) mengemukakan bahwa terdapat kebenaran terkait *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah kemampuan sebagai penguat dalam menggunakan sosmed. Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat di peroleh sebuah kesimpulan yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan rasa khawatir apabila individu tersebut tidak terhubung dengan moment atau kegiatan yang orang lain lakukan di media sosial atau di kehidupan sehari-hari.

Dari penjelasan menurut para ahli di atas, maka dapat di simpulkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* suatu keadaan yang di alami mahasiswa tahun terakhir yaitu pada usia 18-25 tahun dan usia paling banyak terkena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada usia 21 tahun. Dimana keadaan ini menyebabkan individu takut apabila tidak bisa bergabung dengan aktivitas yang orang lain lakukan, hal ini akan menyebabkan munculnya rasa ditinggalkan, stres, ketakutan, dan juga kesepian.

2.1.2 Aspek-Aspek Fear of Missing Out (FoMO)

Menurut Przybylski, dkk (2013) menjelaskan bahwasannya terdapat kurangnya kesejahteraan psikologi berkaitan *Fear of Missing Out (FoMO)* di karenakan di lihat dari perspektif itu menduga bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah suatu situasi apabila sesuatu yang di inginkannya mampu terpenuhi berupa kebutuhan psikologis pada *Self* Dan *Relatedness*, oleh karena itu ada pula aspek-aspek dari *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam Przybylski, dkk (2013) yaitu:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness*

Relatedness adalah (kemauan dalam terikat kepada individu lain). keadaan ini seperti ingin menjalin hubungan baik dengan orang lain, dan juga keinginan utuk selalu di libatkan dengan aktivitas yang kolompok lain lakukan. Jika kebutuhan psikologis nya terhadap *relatedness* tidak dapat

untuk terpenuhi maka akan berdampak pada perilaku individu tersebut seperti munculnya perasaan cemas yang berlebihan sehingga individu tersebut akan mencari tau apa saja aktivitas yang sedang trend yang individu lain kerjakan menggunakan media sosial yang dimilikinya.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *Self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) hal ini berhubungan juga dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* ini dapat di artikan sebagai keinginan pada diri seseorang agar tetap bergabung dengan baik dengan kelompok lain perilaku tersebut akan membuat individu tersebut selalu meningkatkan upaya-upaya yang ingin di capai (Reeve dan Sickenius dalam Tekeng, 2015).

Kebutuhan *competence* juga berhubungan pada kepercayaan yang di miliki oleh individu untuk melakukan perilaku secara efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan menyebabkan individu mengalami keputus asaan dan frustasi.

Sementara *autonomy* adalah suatu keadaan dimana individu tersebut merasa danya suatu pilihan dan adanya dukungan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, menjaga dan mengakhiri perilaku tersebut. (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci dan Ryan dalam Tekeng,

2015).

Autonomy juga memberikan pemahaman pada seseorang bebas untuk mengekspresikan dirinya dengan tindakan yang ingin di lakukannya tanpa di atur oleh individu lain (individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya sendiri). Ketika kebutuhan psikologis akan *self* tidak di jalankan dengan baik, oleh karena itu seseorang tersebut mengalihkannya menggunakan media sosial yang di milikinya untuk mendapatkan informasi tentan kegiatan apa saja yang telah individu lain kerjakan.

Berdasarkan penjelasan dari aspek di atas menurut Przybylski, dkk (2013), maka dapat di ambil sebuah kesimpulan bahwa individu yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah apabila kebutuhan akan *Self* Dan *Relatedness* bisa terpenuhi.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)

Dilihat dari pengertian yang di jelaskan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) maka di peroleh faktor-faktor dari *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai berikut:

1. Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain.
2. Khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya.

3. Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya.
4. Sering *update* untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya.

Dari pemaparan di atas maka di dapatkan sebuah kesimpulan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki 4 faktor yaitu khawatir apabila tidak bisa bergabung dengan kegiatan orang lain, khawatir apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik, mencari tau kegiatan yang orang lain lakukan di sosial media, sering *update* di media sosial.

2.2 Regulasi Diri

2.2.1 Pengertian Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2008, h.284) regulasi diri adalah individu akan mampu untuk mengontrol dirinya sendiri, hal tersebut akan mempengaruhi tingkah laku individu tersebut apabila mampu mengatur pergaulan di lingkungan sehari-hari, mampu menciptakan dukungan kognitif, kemudian mampu untuk mengambil konsekuensi dari perilaku yang dilakukannya. Kepandaian dalam meregulasi diri tertuju apabila mampu mengendalikan diri sendiri hal ini di lakukan untuk menjaga diri supaya tetap pada tujuan di inginkan (Baumister & Vohs, 2004, h.2).

Regulasi diri pada bahasa inggris adalah *Self Regulation*. *Self* artinya diri dan *Regulation* adalah terkelola. Menurut Bandura (dalam

Zimmerman, 2000) *Self Regulation* tertuju pada metakognitif, motivasi dan kemudian tindakan saling berhubungan untuk mencapai suatu tujuan. *Self Regulation* merupakan suatu respon dari tingkah laku yang bisa di lihat (*covert processes*) hal tersebut akan terlihat dari motivasi dan keyakinannya.

Self Regulation adalah suatu aktivitas dari hubungan interaksi sosial sesama (*Person*), perilaku (*Behavioral*) dan juga di pengaruhi oleh lingkungan (*Environment*) secara berkesinambungan. Keadaan ni bisa di jelsakan bahwa manusia memiliki kemampuan yang baik dalam berfikir dengan hal tersebut mereka bisa untuk menentukan perilaku yang harus mereka ambil. Tapi, manusia juga akan di pengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. *Environmental Self Regulation* tertuju pada cara mengevaluasi perilaku dengan lingkungan sekitarnya. *Covert Self Regulation* juga meliputi individu tersebut agar mampu mengendalikan dirinya sendiri serta mampu untuk menyesuaikan dengan kognitif dan perasaan.

Horward dan Miriam juga menyatakan bahwa Regulasi Diri adalah suatu tahapan dimana individu tersebut mampu mengatur perilaku mereka sendiri. Menentukan target yang ingin mereka capai sesuai dengan tujuannya, mampu mengevaluasi tindakannya saat ingin mencapai tujuan yang telah di targetkannya sendiri dan kemudian memberikan apresiasi pada dirinya apabila mampu tercapainya target dari tujuan yang di inginkan (Horward S. Friedman

& Miriam W. Schustack, 2008).

Zimmerman (2000) menjelaskan juga regulasi diri adalah suatu tahap dari cara berfikir, perasaan dan kemudian perilaku yang akan di ambil, merancang rencana yang ingin di lakukan supaya mencapai sesuatu yang di inginkan. Regulasi diri merupakan suatu perilaku yang mampu dalam mengatur, mengarahkan, dan mengawasi tindakan agar terpenuhnya perilaku yang di inginkan dengan mengikut sertakan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Brown, dalam Neal & Carey 2005).

Taylor (2009) memaparkan melalui regulasi diri individu akan lebih gampang untuk mencapai masa depan yang di inginkan maka sangat diharuskan untuk mengembangkan kemampuan dalam meregulasi diri dengan baik. Regulasi diri terdapat pada semua individu tapi tidak semua mampu untuk menggunakan keadaan tersebut dengan baik, oleh sebab itu perlunya untuk melatih dan membiasakan regulasi diri dengan bagus agar mampu menentukan pilihan-pilihan dengan baik (Taylor, 2009).

Bodrova dan Leong (dalam Syafrida, 2014) memaparkan bahwa Regulasi Diri untuk kemampuan dalam mengontrol perilaku, emosi dan juga pikiran sesuai dengan keadaan yang dirasakan. Regulasi Diri juga di jelaskan oleh Posner & Rothbart (dalam Syafrida, 2014) yaitu kemampuan mengarahkan tindakan yang sama dengan kognitif, emosi dan juga tuntutan sosial sesuai dengan situasi tertentu. Sedangkan

menurut Thompson (dalam Syafrida, 2014) Regulasi Diri adalah keadaan yang menuju dalam kemampuan intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi dan mengendalikan, mampu untuk mengevaluasi perilaku dan juga mampu mengubah tindakan agar tercapainya tujuan yang di inginkan.

Kowalski dan Leary (dalam Mutiarachmah, 2019) menjelaskan juga bahwa Regulasi diri adalah suatu kepandaian individu untuk mengontrol respon yang terjadi, seperti mampu mengontrol tindakan (dorongan perilaku), mengatur keinginan, mengawasi fikiran, juga memodifikasi emosi. Baumeister dan Heatherthon (dalam Mutiarachmah, 2019) ia menyebutkan regulasi diri adalah suatu tindakan bagi individu untuk mencegah tindakan dari perilaku yang tidak di inginkan dan kemudian kembali kepada tujuan yang telah di tetapkan. King (dalam Mutiarachmah, 2019) Melalui regulasi diri seharusnya mahasiswa tingkat terakhir mampu untuk mengelola rasa cemas yang berlebihan untuk mencapai tujuan lebih baik, perencanaan implementasi, dan mengontrol kemajuan dalam diri.

Jackson Mackenzie, dan Hobfoll (dalam Husna dkk, 2014) Mahasiswa tentunya meminta dukungan sosial, seperti afeksi, saran, maupun barang, agar bisa mengembangkan kepandaian dalam Regulasi Diri. Young dan Abreu (2017) menyebutkan regulasi diri merupakan suatu keadaan mampu dalam menyadari perkembangan dalam menggunakan media sosial secara berlebihan atau tidak

terkontrol. Regulasi diri secara baik akan mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan.

Menurut Demetriou (2000) regulasi diri juga di artikan sebagai suatu tindakan yang diarahkan serta mampu untuk dapat memodifikasi perilaku atau aktivitas yang di lakukan apabila perilaku tersebut harus untuk di ubah di karenakan menghambat terjadinya suatu tujuan yang ingin di capai.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka di ambil sebuah kesimpulan bahwa regulasi diri merupakan suatu perilaku yang harus di kembangkan dalam kehidupan manusia agar terhindar dari perilaku-perilaku yang tidak di inginkan dan mencapai suatu tujuan yang baik. Apabila manusia memiliki regulasi diri yang baik maka ia akan mampu mengontrol tindakannya dalam mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Diri

Dilihat dari penelitian terdahulu terdapat beberapa pendapat dari para ahli pada aspek Regulasi Diri, peneliti sendiri memakai aspek dari Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) ia mengatakan apabila kita mampu mengendalikan pikiran dan perilaku kita sendiri, melainkan bukan dari pengendalian individu lain dan lingkungan di sekeliling kita, individu tersebut akan dikatakan sebagai individu yang mampu untuk mengatur diri sendiri atau meregulasi diri dengan baik. Seseorang yang mempunyai kepandaian dalam *Self Regulation* adalah

orang mempunyai ciri-ciri pada aspek di bawah ini:

1. Standar dan tujuan yang di buat sendiri

Sebagaimana individu seharusnya mampu untuk mengarahkan dirinya sendiri, setiap kita mempunyai peraturan-peraturan untuk tindakan di dalam diri, kita menetapkan berbagai ciri dalam mengevaluasi aktivitas dengan perilaku kita pada keadaan tertentu. Kemudian merencanakan tujuan yang di rasa mampu memberikan dampak dan arah yang baik untuk perilaku kita.

Bandura (dalam Ormrod, 2008) menyatakan dengan itu perlunya dalam menetapkan kriteria dan tujuan tersebut untuk mendapatkan perasaan puas (*Self Satisfaction*), serta meningkatkan *Self Efficacy* diri, agar meraih tujuan yang lebih baik.

2. Memonitor Diri Sendiri (*Self-Monitoring*)

Memonitor diri merupakan perilaku yang seharusnya kita lakukan kepada kehidupan kita sehari-hari. Kita harus bisa mengamati perilaku apa saja yang telah kita lakukan. Agar mampu menentukan apakah menuju kearah yang baik atau buruk, seharusnya individu terebut bisa mengetahui tentang seberapa baik perilaku atau tindakan yang di kerjakan.

Apabila individu menyadari bahwa ia melakukan perilaku yang baik. Maka, ia akan selalu meningkatkan dengan bagus lagi (Schunk & Zimmerman, dalam Ormord, 2008: 34). Dibarengi dengan ini, Mace et.al (dalam Schunk, 2012: 547) menyebutkan bahwa memonitor diri (*Self Monitoring*) tertuju pada apakah seseorang tersebut mampu untuk memfokuskan perhatiannya kepada beberapa aspek yang mempengaruhi perilaku seseorang dan kemudian mampu untuk menilai apakah memiliki frekuensi atau intensitas ke arah yang baik atau sebaliknya. Individu yang susah dalam menjalankan perilaku mereka ketika ia tidak tahu dengan apa yang sedang mereka lakukan.

3. Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah suatu perilaku yang mampu untuk memberikan penilaian pada performa atau perilaku yang di kerjakan oleh diri sendiri. Evaluasi diri sebagai tindakan dari penilaian diri sendiri atau aktivitas apa saja yang di lakukan. Mampu untuk membenah diri sediri dengan cara mengevaluasi tujuan yang telah di tentukan dengan perilaku kita dengan penilaian yang di berikan oleh orang lain, tindakan yang tidak diterima, dan lainnya. Mengevaluasi Diri secara Positif akan memberikan pengaruh yang baik juga pada diri seseorang.

4. Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri

Konsekuensi sendiri di definisikan sebagai apakah individu bisa atau mampu memberikan penguatan terhadap dirinya atau memberikan hukuman dari tindakannya. Seseorang akan memotivasi dirinya apabila memenuhi tujuan yang telah diatur. Individu tersebut akan memberikan hukuman juga apabila tidak memenuhi tujuan yang telah di buat.

Berdasarkan penjelasan dari aspek di atas menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2008), maka dapat di ambil sebuah kesimpulan yaitu individu yang memiliki regulasi diri yang baik maka akan memiliki aspek mampu dalam membuat standar dan tujuan sendiri, kemudian memonitor diri, mampu mengevaluasi tindakan dan memberikan konsekuensi terhadap tindakannya.

2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Thorsen dan Mahoney (dalam Ruminta, dkk. 2017) ada tiga faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri, yaitu:

1. Pribadi

Regulasi diri tergantung pada individu itu sendiri yang berdasarkan berbagai proses seperti dalam pengetahuan, proses metakognitif, tujuan, dan afeksinya. yang di maksud dengan pengetahuan di sini adalah berupa kemampuan dalam

menggunakan strategi yang lebih efektif dalam mencapai tujuan yang di inginkan, kemudian pengetahuan tersebut juga didukung dengan proses metakognitif yang baik.

2. Perilaku

Ada tiga hal yang di pakai untuk mengetahui perilaku dalam meregulasi diri sendiri yaitu meliputi: ketika kamu mampu mengobservasi diri dengan baik, mampu menilai diri atau menilai perilaku sesuai tujuan dan reaksi terhadap diri sendiri. Ketiga cara tersebut memiliki hubungan yang saling mempengaruhi satu sama lain seiring dengan konteks persoalan yang sedang dihadapi.

3. Lingkungan

Ada beberapa hal yang harus dilakukan agar terciptanya suatu lingkungan tersebut adalah menggunakan teknik dukungan sosial dari individu atau kelompok lain kemudian mampu mengendalikan diri agar mampu mengambil pembelajaran dan mencari ilmu dari berbagai sumber manapun yang bisa di peroleh.

Dari pemaparan di atas maka di dapatkan sebuah kesimpulan bahwa regulasi diri memiliki 3 faktor yaitu, pribadi, perilaku, dan lingkungan. Dari semua faktor ini akan menjadikan seseorang memiliki regulasi diri yang baik.

2.3 Dinamika Penelitian

Menurut (Przybylski, dkk, 2013). *Fear of Missing Out (FoMO)* menyebabkan timbulnya rasa ditinggalkan, stres, dan kesepian ketika tidak ikut serta dalam kegiatan individu lain. Hal ini di lihat dari sudut pandang orang lain bahwa media sosial memberikan dampak kepada seseorang mengenai tingkat kesejahteraan dan persepsi kebahagiaan menurut orang lain.

Media sosial akan menyebabkan individu sengaja untuk individu atau kelompok lain melihat aktivitas yang ia lakukan hal itu akan memberikan efek untuknya apabila orang lain merespon apa yang ia lakukan. hal itu di artikan sebagai bentuk kebahagiaan yang sebenarnya olehnya. Przybylski, dkk (2013) menyatakan ada terdapat beberapa aspek dari *FoMO*, yaitu rasa khawatir jika ketinggalan info yang lagi hangat di media sosial, ketakutan jika tidak bisa membuka media sosial, juga keinginan agar selalu mengikuti aktivitas individu lain.

Menurut Przybylski, dkk (2013) *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki beberapa faktor yaitu situasi apabila tidak terwujudnya kebutuhan psikologis pada *Self* dan *Relatedness*, ia menyatakan bahwa apabila terdapat rendahnya tingkat kebutuhan dasar psikologi itu memiliki kaitan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. *FoMO* merupakan fenomena yang cukup memprihatinkan pada saat ini dikarenakan keberadaanya yang membuat individu terdampak dalam penggunaan media sosial atau internet (Sianipar dan Kaloeti, 2019).

Keadaan yang menyebabkan tinggi tingkat pemakaian internet disebabkan oleh rendahnya reguasi diri yang di milikinya. Dalam hal ini juga di tekankan

oleh Wang, Lee dan Hua 2014 (Sianipar dan Kaloeti, 2019) ia juga menyatakan terdapat perilaku yang tidak mengenakan dalam meregulasi diri yang tidak baik akan memberikan dampak yang positif terhadap ketergantungan dalam menggunakan internet atau media sosial.

Winne (dalam Susanto, 2006) ia mengatakan bahwa setiap individu akan berusaha dalam meregulasi dirinya dengan baik dalam mencapai suatu tujuan yang sudah di tetapkannya. Seseorang harus mampu dalam mengembangkan kemampuan dalam meregulasi diri dengan baik, dalam mencapai suatu keinginan yang sudah di tentukan akan menghasilkan sesuatu keinginan yang bagus, begitu juga apabila individu tidak bisa meregulasi dirinya dengan baik maka akan berdampak pada kurang optimalnya dalam mencapai suatu tujuan yang telah di tetapkannya.

Regulasi diri adalah suatu hal yang memiliki tahap demi tahap dalam mensosialisasikan diri dikarenakan apabila terdapat suatu hubungan dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan juga emosionalnya (Papalia, 2009). Regulasi Diri juga merupakan usaha dari individu tersebut untuk mampu mengendalikan tindakan seperti fikiran.

Emosinya juga akan sangat mempengaruhi tindakannya (Dewi, 2009). dilihat dari regulasi diri pada sebuah penelitian dari Kitsantas, Gilligan, dan Kamata (2003), untuk mahasiswi yang memiliki kesulitan dalam makan. Di dapatkan hasil yaitu meregulasi dirinya untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal untuk mecapai tujuan yang di inginkan, dan apabila hasilnya sudah memenuhi standar tujuan maka akan tercapai kebermaknaan hidup yang baik.

Maka dapat di tarik kesimpulan dari penelitian tersebut adalah meregulasi diri sebagai penunjang tercapainya suatu tujuan yang telah di tetapkan oleh individu, serta regulasi diri juga memberikan dampak dalam meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang.

Pemaparan yang telah di jelaskan pada paragraf di atas maka di dapatkan suatu kesimpulan yaitu Regulasi diri memiliki hubungan dengan *FoMO*. Mahasiswa tahun terakhir akan terbebas dari *FoMO* apabila memiliki tingkat regulasi diri dengan baik, mampu mengelola respon-respon dari lingkungannya dengan baik, mengontrol emosi dan mengambil keputusan dengan benar. Namun apabila regulasi diri mahasiswa tahun terakhir rendah maka akan cenderung menyebabkan munculnya gejala *FoMO*.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diterangkan pada penelitian ini adalah hipotesis sementara. Hipotesis yang di ajukan pada penelitian ini yaitu adanya hubungan yang negatif pada hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir. Apabila Regulasi Diri tinggi maka *FoMO* akan rendah pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau. Hal yang sama, jika Regulasi Dirinya rendah maka *FoMO* akan tinggi pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang di lakukan memakai suatu pendekatan kuantitatif menggunakan teknik korelasional. Teknik korelasional ini bermaksud untuk mendapati apakah memiliki variasi pada satu variable dengan variable lainnya. Di lihat juga berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010). Penelitian ini bertujuan mencari apakah ada atau tidaknya terdapat suatu hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk di teliti agar informasi tentang apa yang ingin diteliti sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan Sugiyono (2009). Variabel yang diteliti mengacu pada penelitian tentang bagaimana Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau. sehingga identifikasi variabelnya yaitu:

1. Variable Dependen (terikat Y) : *Fear Of Missing Out (FoMO)*
2. Variable Independen (bebas X) : Regulasi Diri

3.3 Definisi Operasional Variabel

a. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut Przyblylski, dkk (2013) *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah

suatu keadaan di mana individu merasa takut apabila tidak dapat bergabung dalam kegiatan yang individu lain lakukan di media sosial yang dimilikinya. *Fear of Missing Out (FoMO)* diukur menggunakan Skala (*FoMO*) Skala yang di pakai dalam variable *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan skala adaptasi yang telah disusun oleh Przyblyski (2013) sesuai dengan aspek-aspek dari *Fear of Missing Out (FoMO)* kemudian di kembangkan oleh Mohammad Ali Hasan Abdulloh (2021). Semakin tinggi skor skala maka akan menunjukkan semakin berat ketakutan ketinggalan *moment* yang di alami seseorang, begitu juga sebaliknya.

b. Regulasi Diri

Horward & Miriam juga menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu proses bagi individu itu sendiri dimana ia mampu mengontrol tindakan mereka. Regulasi Diri diukur menggunakan Skala (RD) Skala yang sudah disusun oleh Ottenbreit & Dobson (2004) sesuai dengan aspek-aspek dari regulasi diri dan skala ini di kembangkan oleh Khairul A.W (2015). Semakin tinggi skor skala maka akan menunjukkan semakin besar pula regulasi diri seseorang, begitu juga sebaliknya.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Arikunto (dalam, Anggraini, 2019) Populasi merupakan jumlah dari total subjek dalam suatu penelitian yang akan di teliti. Populasi itu sendiri merupakan suatu karakteristik yang memiliki kualitas bagus

yang dimiliki oleh subjek. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa tahun terakhir yang berada di Universitas Islam Riau yang menggunakan media sosial secara aktif. Jumlah total mahasiswa tahun terakhir yang aktif terdaftar berdasarkan data dari BAAK UIR adalah sebanyak 9.940.

3.4.2 Sampel

Sample adalah sebagian dari jumlah populasi, juga di artikan sebagai bagian dari populasi (Azwar, 2010). Untuk menentukan sampel dari populasi sebanyak 9.940 dan telah di tentukan sesuai rumus *Slovin* di dapatkan sampel minimal 99 orang dengan taraf kesalahannya yaitu 10% namun peneliti menggunakan 118 orang untuk di jadikan sampel pada penelitian ini dengan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sample

N = Jumlah Populasi

e = Batas toleransi eror

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{9940}{1 + 9940 (0,01)^2}$$

$$n = \frac{9940}{1 + 99,4}$$

$$n = \frac{9940}{1 + 100,4}$$

$$n = 99,00$$

$$n = 99$$

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampling yang sangat mendukung dalam penelitian ini adalah menggunakan *Non Probability Sampling*. Menurut Tanner, (2018) Metode *Convenience Sampling* adalah metode dalam pengambilan sampel dengan cara memposting di situs web dan kemudian semua pengunjung pada situs tersebut di undang untuk merespons dengan cara mengisi skala yang sudah di sebarakan secara online melalui WA, Line, Instagram.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Bungin (2010) mengatakan pengumpulan data adalah suatu bagian dalam menentukan apakah berhasil atau tidaknya suatu penelitian yang ingin di teliti. pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif yang memiliki tujuan ingin mengetahui apakah terdapat suatu hubungan Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau. Alat ukur yang pakai pada mengumpulkan data pada penelitian ini adalah skala yaitu dengan cara mengumpulkan data dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang akan di berikan kepada subjek yang berisi berupa Item-item (Azwar, 2012).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala *Fear of Missing*

Out (FoMO) dan Regulasi Diri disusun menggunakan skala *likert* yang di modifikasi. Skala *likert* menggunakan Lima kategori yaitu SS : Sangat Sesuai, S : Sesuai, N : Netral, TS : Tidak Sesuai, STS : Sangat Tidak Sesuai. Skala ini terdapat item *favorable* dan *unfavorable*. Pengambilan data pada penelitian ini dengan memakai dua skala alat ukur, yaitu:

1. Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang disusun oleh peneliti ini mengacu pada pengertian dan aspek-aspek dari *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dikemukakan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013). Skala yang di pakai dalam variable *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan skala adaptasi yang telah disusun oleh Przyblyski kemudian di modifikasi dan telah di *try out* oleh Mohammad Ali Hasan Abdulloh (2021).

Skala tersebut terdiri dari 21 aitem dengan 5 kategori jawaban, yaitu: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini dibuat pada beberapa pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*. Skor yang di gunakan yaitu dari 1 sampai 5. Bobot untuk penilaian *Favorable* SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk penilaian *Unfavorable* yaitu : SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5. Adapun jumlah aitem akan berkurang sesuai dengan validitasnya.

Tabel 3.1

Blueprint skala Fear of Missing Out (FoMO)

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem
1	Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>Relatedness</i>	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain.	3, 4	16, 17, 19	5
		Khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya.	1, 2, 11, 13	20, 21, 22, 23	8
2.	Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>Self</i>	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya	8	24, 25, 26	4
		Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya	12	27, 29, 30	4
Total					21

2. Skala Regulasi Diri

Alat ukur ini di pakai untuk mengukur Regulasi Diri yaitu memakai skala Regulasi Diri yang dilihat dari aspek – aspek dari Regulasi Diri menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2008: 30) ada pula tujuan yang sudah dibuat sendiri, memonitor diri (self-monitoring), mengevaluasi diri, dan kemudian menerima konsekuensi yang telah buat .

Skala yang akan di pakai dalam mengukur variabel regulasi diri adalah skala yang telah di adaptasi modifikasi yang sudah disusun oleh Ottenbreit & Dobson (2004) dan skala ini juga sudah di *try out* oleh Khairul A.W (2015) kemudian di *try out* ulang oleh peneliti sendiri. Skala ini berjumlah 18 Aitem dengan 5 kategori jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini di buat dalam bentuk pernyataan favorable dan unfavorable. Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai dengan 5. Bobot penilaian untuk pernyataan favorable SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk pernyataan unfavorable yaitu : SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5.

Apabila hasil dari penelitian tersebut memiliki skor yang tinggi maka subjek memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur diri, begitu juga sebaliknya apabila dari penelitian tersebut subjek

memperoleh skor yang rendah maka subjek memiliki kemampuan yang kurang bagus dalam mengatur dirinya sendiri.

Tabel 3.2

Blueprint skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem
1	Standar dan tujuan yang dibuat sendiri	- Mampu membuat standar evaluasi - Mampu menentukan tujuan sebagai arah perilaku	1,3,17,18	8,24	6
2.	Memonitor diri sendiri (<i>Self Monitoring</i>)	- Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan - Memiliki kesadaran terhadap tindakan yang dilakukan	5,7,9,28	2	5
3.	Evaluasi diri	- Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan - Mampu menilai kinerja dalam mencapai tujuan	11	10,20,25	4
4.	Konsekuensi yang di tetapkan sendiri	- Memberikan penguatan ketika mencapai tujuan - Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standar dan tujuan	12,16	13	3
Total					18

3.6 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

Tujuan dari validitas adalah untuk melihat ketepatan dan kecermatan pada alat ukur yang hendak digunakan Azwar (2001). Tujuan dari reliabilitas adalah dapat menyesuaikan alat ukur yang digunakan agar alat ukur tersebut dapat dipercaya Bungin (2005).

3.5.1 Validitas

Validitas merupakan alat ukur yang di gunakan untuk mengukur apa yang mau di ukur meskipun di gunakan berulang-ulang. Bungin (2005) validitas merupakan akurasi terhadap alat ukur yang akan kita gunakan dalam mengukur objek yang hendak diukur agar melakukan pengujian validitas dalam penelitian ini memakai laptop dengan *SPSS (Statistical Program For Social Science)*. Pengujian validitas isi untuk skala regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* telah di lakukan di mana keduanya memiliki validitas yang bagus sehingga bisa di gunakan sebagai alat untuk pengumpulan data pada penelitian ini.

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur akan mendapatkan hasil alam pengukuran menggunakan alat tes tersebut bisa di percaya. Hal tersebut bisa di lihatkan juga melalui adanya taraf keajegan pada skor yang di dapatkan dari subyek yang diukur dengan meggunakan alat sama (Suryabrata, 2995:29). Reliabilitas merupakan ketepatan pada alat ukur yang ingin di gunakan untuk mengukur apa yang ingin di ukur sehingga alat ukur ini bisa dipercaya dan dapat di gunakan Bungin

(2005). Azwar (2014) menyatakan Tinggi rendahnya suatu Reliabilitas bisa dilihat secara Empirik melalui nilai Reabilitas, apabila tinggi maka Reliabilitas semakain bagus. Pengukuran untuk menguji reliabilitas pada skala regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* telah di lakukan menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach* dengan nilai koefisien reliabilitas pada skala regulasi diri yaitu .750. sedangkan nilai koefisien reliabilitas pada skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu .882.

3.7 Metode Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik korelasi yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan linearitas terlebih dahulu. Menganalisis data ini menggunakan IBM *SPSS statistics version 20.0*.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menguji pengujian Regresi, variabel pengganggu atau residual apakah memiliki distribusi yang normal Ghozali (2008). Adapula norma yang di gunakan yaitu jika p dari nilai Z (*Kolmogrov- Smirnov*) > 0.05 maka data berdistribusi normal dan jika $p < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan agar apakah ada terdapat Hubungan pada variabel terikat dan variabel bebas. Untuk

menguji linearitas memakai *Test For Linearity*. Tabel ANOVA pada *linearity* untuk melihat linearitas pada data penelitian. Data dapat dikatakan linear apabila nilai *sig* dari nilai F (*linearity*) < 0.05 maka hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas linear. Namun, apabila nilai *sig* dari nilai F (*linearity*) > 0.05 maka hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas tidak linear.

2. Uji Hipotesis

Setelah di lakukan uji asumsi seperti uji normalitas dan linearitas maka dilakukan uji hipotesis dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi. Penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasi *Spearman Rank Order* untuk mengetahui apakah terdapat ada hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir yang berada di Universitas Islam Riau. jika nilai *sig* > 0.05 maka semakin kuat hubungan antara 2 variabel dan jika nilai *sig* < 0.05 maka hubungan antara kedua variabel tersebut semakin lemah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Persiapan Administasi Penelitian

Sebelum dilakukan suatu proses penelitian, peneliti akan lebih dahulu menyiapkan skala yang akan digunakan untuk penelitian yang akan di teliti dan kemudian menetapkan lokasi penelitian dengan mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian yang sesuai dengan prosedur yang sudah di tetapkan sebelumnya.

Adapula untuk teknik pengambilan sample yaitu teknik *Convenience Sampling* merupakan teknik pengamalan sample *Non Random Sampling* dimana peneliti menentukan subjek penelitian dengan berdasarkan pertimbangan bahwa banyaknya jumlah anggota populasi mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau tidak diketahui.

4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini di laksanakan menggunakan penyebaran melalui google form pada hari Minggu, 28 Februari 2021 sampai 18 Maret 2021. Peneliti mengirimkan skala secara online melalui media sosial berupa WhatsApp, Line, Instagram. Peneliti juga mengirimkan berupa link skala secara personal kepada subjek yang memenuhi kriteria dalam penelitian yang di teliti oleh penulis.

Peneliti telah melampirkan prosedur pengisian skala penelitian pada *google form* tersebut, subjek juga bisa membaca terlebih dahulu sebelum mulai mengisi skala penelitian. Setiap subjek akan mengisi satu skala Regulasi Diri dengan memakai 5 kategori, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Dan juga pada skala *Fear Of Missing Out (FoMO)* juga memakai 5 kategori, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang di gunakan yaitu Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau. Jumlah sample pada penelitian ini bisa dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1

Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-laki	33	28,0%
Perempuan	85	72,0%
Jumlah	118	100%

Dapat di lihat dari tabel di atas terdapat dua klasifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin adalah, laki-laki berjumlah 33 orang atau 28,0% dan total perempuan yaitu 85 orang atau 72,0%. Total subjek 118 dengan jumlah perempuan lebih banyak.

Tabel 4.2

Klasifikasi subjek berdasar semester

Semester	Frekuensi	Persen
8	101	85,6%
10	9	7,6%
12	6	5,1%
14	2	1,7%
Jumlah	118	100%

Berdasarkan tabel di atas terdapat empat klasifikasi yaitu semester 8 berjumlah 101 orang atau 85,6%, semester 10 berjumlah 9 orang atau 7,6%, semester 12 berjumlah 6 orang atau 5,0% dan semester 14 berjumlah 2 orang atau 1,7%. Total subjek 118 dengan jumlah semester 8 yang paling banyak.

Tabel 4.3

Klasifikasi Subjek Berdasarkan Media Sosial aktif yang di miliki

Jumlah media sosial aktif yang di miliki	Frekuensi	Persen
1	14	11,9%
2	11	9,3%
3	35	29,7%
4	26	22,0%
5	21	17,8%
6	11	9,3%
Jumlah	118	100%

Diketahui pada klasifikasi subjek di atas berdasarkan jumlah media sosial aktif yang di miliki. Dimana yang mempunyai 1 akun media sosial adalah berjumlah 14 orang atau 11,9%, untuk yang

mempunyai 2 akun media sosial adalah berjumlah 11 orang atau 9,3%, kemudian yang mempunyai 3 akun media sosial berjumlah 35 orang atau 29,7%, lalu bagi yang memiliki 4 akun media sosial berjumlah 26 orang atau 22,0%, yang memiliki 5 akun media sosial berjumlah 21 orang atau 17,5%, dan bagi yang memiliki 6 akun media sosial adalah 11 orang atau 9,3%. Total subjek 118 orang dengan 3 akun media sosial terbanyak yang dimiliki.

Tabel 4.4

Klasifikasi Subjek Berdasar Rata-rata Penggunaan Media Sosial

Durasi Penggunaan (dalam jam)	Frekuensi	Persen
Kurang 1 jam	0	,0%
1-2 jam	8	6,8%
2-3 jam	25	21,2%
3-5 jam	26	22,0%
Lebih dari 5 jam	59	50,0%
Jumlah	118	100%

Dapat dilihat dari tabel di atas yaitu klasifikasi subjek berdasarkan rata-rata penggunaan media sosial. Dimana terdapat jarak dalam mengakses media sosial kurang dari 1 jam adalah 0 orang atau ,0%, jarak dalam mengakses media sosial 1-2 jam terdapat 8 orang atau 6,8%, jarak dalam mengakses media sosial 2-3 jam terdapat 25 orang atau 21,2%, jarak dalam mengakses media sosial 3-5 jam terdapat 26 orang atau 22,0%, dan penggunaan media sosial lebih dari 5 jam atau terdapat 59 orang atau

50,0%. Total subjek 118 orang dengan penggunaan media sosial terbanyak yaitu lebih dari 5 jam dalam sehari.

4.2.2 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi dari data penelitian Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau, setelah dilakukan skoring dan pengolahan data menggunakan SPSS diperoleh hasil pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	X _{max}	X _{Min}	Mean	SD	X _{Max}	X _{Min}	Mean	SD
Regulasi Diri	90	18	54	12	70	54	60,30	3,605
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	105	21	63	14	71	53	63,31	3,473

Dapat dilihat dari tabel diatas, dapat dilihat apakah dua variable mempunyai skor rata-rata Empirik yang lebih tinggi di bandingkan dengan skor rata-rata pada Hipotetik. Terdapat lima kategori yang digunakan pada penelitian ini yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Adapun yang digunakan untuk menjadi panduan memakai norma di bawah ini:

Sangat Tinggi : $X \geq M + 1.5 SD$

Tinggi : $M + 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$

Sedang : $M - 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$

Rendah : $M - 1.5 SD \leq X < M - 0.5 SD$

Sangat Rendah : $X < M - 1.5 SD$

Keterangan : M = Mean Empirik

: SD = Standar Defiasi

Pada tabel tersebut dapat di ketahui apakah variable Regulasi Diri mempunyai nilai rata-rata Hipotetik yaitu 54 dan Standar Deviasi 12. Melalui panduan norma di atas kita bisa menentukan kategorisasi (kriteria) penilaiannya. Kategorisasi variabel Regulasi Diri bisa di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6

Kategorisasi Skor Regulasi Diri

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 65,7075$	8	6,8
Tinggi	$62,1025 \leq X < 65,7075$	0	.0
Sedang	$58,4975 \leq X < 62,1025$	71	60,2
Rendah	$54,8925 \leq X < 58,4975$	38	32,2
Sangat Rendah	$X < 54,8925$	1	,8
Jumlah		118	100.0

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, maka bisa di ambil kesimpulan subjek pada penelitian ini memiliki regulasi diri yang sedang dengan presentase 60,2 dengan jumlah 71 orang. Sedangkan

pada kategori rendah terdapat presentase 32,2 dengan jumlah 38 orang, selanjutnya pada kategori sangat tinggi terdapat persentase 6,8 dengan jumlah 8 orang, pada kategori sangat rendah terdapat presentase sebesar .8 atau berjumlah 1 orang. kemudian pada kategori tinggi terdapat presentase .0 atau terdapat 0 orang, Dengan total keseluruhannya yaitu 118 orang. Untuk kategorisasi skor pada *Fear of Missing Out (FoMO)* bisa di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
Kategorisasi Skor *Fear Of Missing Out (FoMO)*

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
sangat Tinggi	$X \geq 65,5095$	33	28,0
Tinggi	$62,0365 \leq X < 65,5095$	40	33,9
Sedang	$58,5635 \leq X < 62,0365$	36	30,5
Rendah	$55,0905 \leq X < 58,5635$	7	5,9
Sangat Rendah	$X < 55,0905$	2	1,7
Jumlah		118	100.0

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat di ambil sebuah kesimpulan yaitu sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki *Fear of Missing Out (FoMO)* pada kategori tinggi yaitu 40 orang dengan presentase 33,9, pada kategori sedang terdapat 36 orang dengan presentase 30,5, terdapat pada kategori sangat tinggi yaitu 33 orang dengan presentase 28,0%, kemudian pada kategori rendah terdapat 7 orang dengan presentase 5,9%, dan selanjutnya pada kategori sangat rendah terdapat 2 orang dengan presentase 1.7%. total keseluruhan yaitu 118 orang.

4.2.3 Hasil Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan suatu analisis yang di gunakan untuk menguji dalam bentuk Regresi, Variable pengganggu atau residual berdistribusi Normal Ghozali (2008). Adapun norma di gunakan yaitu jika p dari nilai Z (*Kolmogrov- Smirnov*) > 0.05 data bersifat Normal dan jika $p < 0.05$ maka sebaran data tidak Normal.

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Regulasi Diri	.091	118	.018
Fear o Missing Out (FoMO)	.090	118	.020

Berdasarkan uji normalitas di atau maka di dapatkan variable Regulasi Diri memiliki skor K-SZ yaitu .091 dengan nilai signifikansinya $p > 0,05$ adalah .018. sedangkan variable *Fear of Missing Out (FoMO)* juga di dapatkan skor K-SZ yaitu .090 dengan nilai signifikansinya $p > 0,05$ adalah .020. maka bisa di tarik sebuah kesimpulan yaitu variable Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* berdistribusi normal dikarenakan signifikansinya $p > 0,05$.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan melihat Hubungan antara dua

variable yaitu variable terikat dan variabel bebas. Untuk menguji linearitas memakai *Test For Linearity*. Tabel ANOVA pada *linearity* untuk melihat linearitas pada data penelitian. Data dapat dikatakan linear apabila nilai *sig* dari nilai F (*linearity*) < 0.05 maka hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas linear. Namun, apabila nilai *sig* dari nilai F (*linearity*) > 0.05 maka hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas tidak linear.

Tabel 4.9
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linierity (F)	Signifikansi	Keterangan
<i>FoMO</i>	18,190	0,000	Linier
Regulasi Diri			

Berdasarkan pada uji Linearitas di atas dapat diketahui pada variable Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. nilai signifikansinya (p) dari nilai F (*Linierlitas*) < 0,05 adalah ,000 sehingga terdapat hubungan yang linear antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. sedangkan apabila skor untuk nilai signifikansinya (p) nilai F (*Linierlity*) > 0,05 maka kedua variabel tidak linear. Dan berdasarkan uji F *Linierlitas* yang telah di lakukan maka di dapatkan nilai F (*Linierlity*) adalah 18,190 dengan nilai p sebesar 0,000 (p < 0,05). Maka dapat di tarik sebuah kesimpulan yaitu adanya hubungan linear secara Signifikan antara variable Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

c. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji Asumsi dilakukan yaitu uji normalitas dan linearitas selanjutnya uji hipotesis dengan tujuan agar melihat apakah terdapat Hubungan antara Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out FoMO*). Metode analisis data memakai teknik Korelasi. Pada penelitian ini memakai Analisis statistik korelasi *Pearson Product Moment* agar mengetahui suatu Hubungan antara Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa tahun terakhir yang berada di Universitas Islam Riau. jika nilai sig > 0.05 maka semakin kuat Hubungan antara 2 variable dan apabila nilai sig < 0.05 maka di dapatkan lemahnya kedua variable tersebut.

Tabel 4.10

Hasil Uji Korelasi

Variabel	Corelations (r)	Signifikansi	Keterangan
<i>FoMO</i> Regulasi Diri	-,373	0,000	Hubungan Negatif Signifikan

Bisa di ketahui pada hasil uji korelasi pada tabel diatas peroleh hasil koefisien korelasi antara Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah sebesar (r) = -,373 besar dari 0,05, dan diketahui nilai Signifikansinya $p < 0.05$ yaitu 0,000. keadaan itu membuktikan bahwa adanya Hubungan yang Negatif yang

Signifikan antara Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. berarti semakin tinggi Regulasi Diri pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau maka *Fear of Missing Out (FoMO)* juga akan rendah. Dan juga apabila rendahnya Regulasi Diri pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau maka *Fear of Missing Out (FoMO)* akan tinggi. Dengan hal ini maka dapat di tarik sebuah kesimpulan dari Uji Analisis pada data ini maka Hipotesis dapat di terima.

4.3 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang di lakukan kepada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau menghasilkan adanya terdapat Hubungan yang signifikan pada Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dapat di lihat dari Hasil Analisis pada teknik Korelasi yaitu *Pearson Product Moment* di dapatkan bahwa Regulasi Diri memiliki Hubungan Signifikan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, dengan signifikasi $p < 0,05$ yaitu 0,000.

Dilihat dari nilai koefisian korelasi dengan nilai skor $-0,373$ dengan ini disimpulkan adanya Hubungan yang Negatif (tidak searah) yang memiliki signifikan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, maka dapat di artikan tingkat Regulasi Diri yang semakin tinggi pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau akan rendah pula *Fear of Missing Out (FoMO)*. Begitu pula apabila rendahnya Regulasi Diri pada Mahasiswa

tahun terakhir di Universitas Islam Riau akan tinggi pula *Fear of Missing Out (FoMO)*.

JWT Marketing Communication (dalam Abel, 2016) mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah keadaan takut ketinggalan aktivitas yang berharga dari orang lain dan juga membuang waktu untuk mencari tahu tentang kegiatan yang di lakukan oleh rekan-rekannya di karenakan ketakutan dalam melewati suatu yang sedang di lakukan oleh orang lain. Menurut Sayrs (dalam Sianipar, 2019) juga menyebutkan bahwa perilaku *FoMO* akan berdampak kepada semua orang untuk terlibat secara online di media sosialnya baik untuk berkomunikasi dan lainnya.

Pada suatu penelitian oleh DeWall, dkk (2007) melaksanakan suevei pada Mahasiswa Amerika. Di dapati hasil dari pemaknaan Regulasi diri yang tidak efektif akan menimbulkan suatu tindakan yang tidak diinginkan seperti perilaku agresif, namun pada mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik atau efektif mereka cenderung bisa mengontrol perilaku di dalam dirinya, untuk itu regulasi diri sangat memberikan dampak untuk mencapai suatu keberhasilan pada seseorang tersebut yaitu dengan cara mampu mengendalikan perilakunya sendiri dengan baik, pastinya perilaku yang sesuai dengan tujuan yang di inginkan.

Arnett menyatakan (dalam Santrock, 2012) pada usia 18-25 tahun adalah masa peralihan dari masa Remaja ke Dewasa hal ini di kenal juga dengan *Emerging Adulthood*. pada usia 18-25 tahun adalah usia mahasiswa tahun terakhir yang sedang menjalankan skripsi dan ada beberapa ciri-ciri

perilaku pada usia tersebut seperti tidak adanya kestabilan pada kehidupan seseorang. Maka pada Mahasiswa yang mempunyai tingkat *FoMO* yang tinggi, maka memberikan dampak pada produktifitas dalam menjalani aktivitas di kehidupan sehari-hari, tidak adanya motivasi dalam belajar, memperoleh akademik, kesejahteraan dari segi emosional, dan terjadinya peningkatan dalam menggunakan *smarphone* Samaha & Hawi,dkk (dalam sianipar, 2019).

Pada penelitian ini diperoleh 5 kategorisasi adalah Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah. pada kategorisasi yang telah penulis lakukan maka terdapat variable regulasi diri pada kategori sedang pada jumlah 71 orang dari 118 mahasiswa dengan presentase 60,2%, kemudian ada variable *Fear of Missing Out (FoMO)* memperoleh kategori tinggi yaitu 40 mahasiswa dari 118 atau 33,9%. Didapatkan hasil dari kategorisasi ini paling sedikit Mahasiswa memiliki Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam kategori sangat rendah.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan dan kekhilafan dari penulis. Kelemahan dari penelitian ini adalah tidak melakukan survey awal pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau dan kemudian kurangnya variasi dari segi subjek, hal tersebut dapat di lihat dari hasil kategorisasi Regulasi Diri rata-rata terdapat pada kategori sedang begitu juga dengan kategorisasi tinggi pada *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dengan itu juga di karenakan keterbatasan peneliti dalam menyebarkan skala di karenakan pandemi *covid-19* oleh karena itu penyebaran skala hanya di

lakukan melalui online menggunakan media sosial yang ada dengan cara mengirimkan skala berupa link ke whatsAap, Instagram, Line baik secara personal maupun mengirimkan melalui Grup angkatan. Maka dapat di lihat juga dari skor rata-rata pada tabel Empirik yang tinggi di bandingkan dengan Hipotetik.



BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Dilihat dari penelitian yang sudah dilakukan peneliti tentang Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau dengan jumlah subjek penelitian yaitu 118 orang. Dapat disimpulkan bahwa ada terdapat hubungan yang negatif antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi Regulasi Diri maka akan rendah pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*, begitu juga selanjutnya apabila Regulasi Diri rendah maka akan tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau.

5.2 Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki kelemahan dikarenakan keterbatasan dari penulis sendiri. Kelemahan tersebut di antaranya yaitu:

1. Tidak melakukan survey awal pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau.

5.3 Saran

Berdasarkan dari data yang telah diteliti dan juga telah disimpulkan, maka peneliti mengambil saran adalah:

1. Untuk mahasiswa

Mahasiswa di harapkan mampu untuk tetap menjaga regulasi dirinya dengan baik, mengontrol perilaku dan durasi dalam menggunakan *smartphone* dan media sosial yang di miliki agar tidak termasuk pada gejala *Fear of Missing Out (FoMO)* atau di sebut juga dengan takut ketinggalan moment dari orang lain. Mahasiswa bisa menggunakan banyak waktunya dengan melakukan aktifitas yang positif seperti olahraga, membaca buku, dan melakukan kegiatan sosial dan yang bermanfaat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya khususnya bagi yang mau meneliti dengan judul hubungan antara regulasi diri diharapkan mampu lebih mengembangkannya lagi baik dari segi teori, aspek, indikator dan mampu memperluas subjek penelitian, kemudian tidak memfokuskan pada satu instansi saja. Kemudian untuk yang ingin meneliti tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* perlu mempelajari lebih dalam lagi tentang aspek-aspek yang mempengaruhi seseorang yang mengakibatkan timbulnya perilaku *Fear Of Missing Out (FoMO)*, serta memperluas lagi jangkauan populasi dan subjek untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Serta mencari banyak referensi dari penelitian-penelitian terdahulu.

3. Bagi pengguna media sosial

Bagi pengguna media sosial agar mampu mengontrol dalam

pemakaian smarthfone dan penggunaan dalam sosial media agar terhindar dari *Fear of Missing Out (FoMO)* dan menjaga regulasi dirinya supaya tetap baik.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33, 33-44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554.
- Alfiana, Arini Dwi. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. Malang: *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Anggaraini, Shella. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Di Ma Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi, *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Azka, Fatih, dkk. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 5*, Nomor 2, 2018: 201-210.
- Azwar. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ditommaso. E., & Spinner. B., (1997). *Social and Emotional Loneliness: A Rexamination Of Weiss Thyphology Of Loneliness*. *Jurnal Psychology*. No. 3, 417-427.
- Baker, G. Zachary., et al. (2016). Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science Vol. 2*, No. 3, 275–282.

Bestari, I. U. , & Widayat, I. W. Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*. Vol 7. Pp. 19-29.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.

Elhai, D. Jon., et al. (2016). Fear of Missing Out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior* 63 0747-5632/© 2016 Elsevier.

Fuster, Héctor., et al. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: *A latent profile approach*. *Aloma* 2017, 35(1), 23-30.

Gaumer Erickson, A.S. & Noonan, P.M., (2018). Self Regulation formative questionnaire. In *The skills that matter : Teaching Interpersonal and intrapersonal competencies in any classroom* (pp.177-178). Thousand Oaks, CA: Corwin.

GezgİN, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*. 8 (17), 156–168.

Ghozali, Imam. (2008). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.

- Hariadi, Aisyah Firdaus. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial Instagram. Skripsi, Surabaya: *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use And The Fear Of Missing Out (Fomo) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*. 47(4) : 259-272.
- Howard S. F. & Miriam W. S. 2008. Kepribadian: *Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Husna, Aftina Nurul Dkk. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. Semarang: *Jurnal Psikologi Undip Vol.13 No.1 A*.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction. *University of south Africa*, Afrika.
- JWT (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FO
- Kerry, Tanner. (2018). *Research Methods (Second Edition)*. Monash University: Australia.
- Khairul A.W. (2015). Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* Dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang. Skripsi, Semarang: *Universitas Negeri Semarang*.
- Moleong, Lexy J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja

Rosdakarya.

Mutiarachmah, Dinda & Maryatmi, A.S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ikra-Ith Humaniora Vol 3 No 3*.

Neal, D., & Carey, K. 2005. A Follow-Up Psychometric Analysis Of The Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors, 19(4)*, 414–422.

Oberst, Ursula., et al. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence 55 (2017) 51-60*.

Ormrod, Ellis Jeanne. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga

Papalia, Old, & Feldman.(2008). *Human development*. New York: McGrawHill.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational,emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*, 1814-1848.

Przybylski, K. Andrew., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior 29 (2013) 1841–1848 0747-5632/© 2013 Elsevier*.

Ruminta, Dkk. 2017. Perbedaan Regulasi Diri Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Vi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni ISSN 2579-6348 (Versi Cetak) Vol. 1, No. 2*.

Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi*

- 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta,B). Jakarta: Erlangga.
- 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* (136-143)
- Soerjoatmodjo, G.W.L., (2019). Regulasi Diri dan Persepsi akan dukungan sosial. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Handy. (2006). Mengembangkan kemampuan *self regulation* untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal pendidikan penabur*, 07, 64-71.
- Syafrida. Rina (2014). Regulasi Diri Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Keterampilan Sosial. *Jurnal Pendidikan Usia dini*.
- Taylor. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Tresnawati, R. Febrina. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality Traits dengan Fear of Missing Out about Social Media pada Mahasiswa. *Jurnal*

Ilmiah Psikologi (intuisi) 8 (3).

Young, K.S. & Abreu, C.N. (2017). *Kecanduan internet panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Diterjemahkan oleh: Soetjipto, H.P. & Soetjipto, S.M. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Zimmerman, B. J. 2000. Attaining Self-Regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.

