IDEA: Jurnal Psikologi
Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology
e-ISSN:2614-8072
p-ISSN 2579-3632
DOI: https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8207

SELF REGULATION DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA USIA *EMERGING ADULTHOOD*

[1]D. Annisah Dwi Farhani, [2]Denok Wigati, [3]Wardatul Mufidah, [4]Erma Nursanti
[1*,2,3] Universitas Darul Ulum, Indonesia
[1*] dendeannisa852@gmail.com, [2] denokwigati2021@gmail.com, [3] wardatulmufidah888@gmail.com, [4]nursantierma@gmail.com

Article Info

Article history:
Received September 22su, 2024
Revised September 30mo,, 2024
Accepted October 16we, 2024

Keyword: *Self-regulation; Psychological well-being; Fear of missing out; Emerging adulthood period*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulation and psychological well-being with fear of missing out at the age of emerging adulthood. This study involved 104 samples of individuals who were in the emerging adulthood period with an age range of 18 to 29 years. The data collection technique was carried out online via google form using a purposive random sampling technique. Based on the results of the Spearman Rho Non-Parametric test analysis, the correlation coefficient value between self-regulation and fear of missing out was obtained at -0.331 and sig. or p of 0.001 (p <0.05). This shows that there is a negative relationship between self-regulation and fear of missing out at the age of emerging adulthood. Furthermore, the correlation coefficient value between psychological well-being and fear of missing out is -0.449 and sig. or p of 0.000 (p <0.05). This shows that there is a significant negative relationship between psychological well-being and fear of missing out at the age of emerging adulthood.

Copyright © 2024 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:
D.Annisah Dwi Farhani
Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang
Jl. Gus dur no. 29 A Mojongapit Jombang
Email: dendeannisa852@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dan *psychological well being* dengan *fear of missing out* pada usia *emerging adulthood*. Penelitian ini melibatkan 104 sampel individu yang berada pada masa *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 sampai 29 tahun. Teknik pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *google form* dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Berdasarkan dari hasil analisis uji *Non Parametrik Spearman Rho*, maka diperoleh nilai koefisien korelasi antara *self regulation* dengan *fear of missing out* sebesar -0.331 dan sig. atau p sebesar 0,001 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulation* dengan *fear of missing out* pada usia *emerging adulthood*. Selanjutnya nilai koefisien korelasi antara *psychological well being* dengan *fear of missing out* sebesar -0.449 dan sig. atau p sebesar 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well being* dengan *fear of missing out* pada usia *emerging adulthood.*

Kata kunci: *Fear of Missing Out; Masa Emerging Adulthood; Psychological Well Being; Self Regulation*

Pendahuluan

Emerging adulthood adalah tahapan transisi masa remaja dan masa dewasa muda untuk mencapai tingkat kematangan yang sempurna, baik secara emosi maupun kognitif. Rentang usia pada *emerging adulthood* menurut Arnett (Arini, 2021) yakni berkisar 18-29 tahun. Arini (2021) menambahkan bahwa usia tersebut tidak bisa dimasukkan ke tahapan perkembangan remaja karena mereka memiliki kemandirian untuk memutuskan keputusan. Di sisi lain, ketidakstabilan finansial membuat individu di usia ini masih bergantung pada orangtua.

Menurut Erikson (Mokalu dan Boangmanalu, 2021) pada masa dewasa awal ditandai dengan tahap perkembangan *intimacy vs isolation* ini siap dan berusaha untuk menyatukan identitasnya dengan orang lain. Individu yang sukses melalui tahap ini akan memiliki keintiman dengan orang lain, sedangkan individu yang tidak mampu menjalin keintiman akan terisolasi.

Ada beberapa individu mengalami kesulitan menjalin intimasi pertemanan dengan orang lain. Menurut Anggraeni (2016) walaupun hubungan pertemanan memiliki fondasi yang kuat untuk menjalin intimasi pertemanan, perubahan bisa terjadi. Hilangnya intimasi pertemanan karena penyimpangan perilaku, seperti pengkhianatan, keegoisan, kesibukan, hubungan menjadi dingin, bosan, miskomunikasi, dan diabaikan. Disinilah kemampuan-kemampuan untuk berkomunikasi seseorang juga berperan penting dalam menjalin dan meningkatkan hubungan intimasi di dalam menjalin hubungan pertemanan atau hubungan romantis (Aji, 2019).

Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi yakni melalui media sosial berbasis internet menggunakan *gadget*. Ahli komunikasi dan media sosial, Lipschultz (Sachiyati, Yanuar & Nisa, 2023) menyatakan komunikasi media sosial yaitu proses pengiriman dan pertukaran pesan melalui *platform* media sosial yang memfasilitasi interaksi dan partisipasi pengguna dalam menciptakan, berbagi, dan konsumsi konten secara kolaboratif. Menurut Setiadi (2016) dengan media sosial dapat dilakukan berbagai aktifitas dua arah dalam berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan, visual maupun audio visual.

Pada dasarnya media sosial diciptakan guna mempermudah komunikasi antara satu orang dengan yang lainnya walaupun terbentang jarak, ruang, dan waktu. Berbagai macam aplikasi media sosial yang dapat digunakan yakni *Facebook, Twitter, Line, Whatsapp, Instagram, Youtube, TikTok,* dan beberapa *platform* lainnya. Berdasarkan laporan laman dataindonesia.id pada Lembaga *We Are School* mempublikasikan hasil risetnya bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang pada Januari 2023. Jumlah tersebut setara dengan 60,4% dari populasi di dalam negeri. Dari hasil riset tersebut menandakan bahwa 60,4% dari populasi di dalam negeri adalah pengguna aktif media sosial. Selain itu, berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa sekitar 89% aktifitas yang dilakukan oleh pengguna internet Indonesia adalah mengakses media sosial setiap harinya (Siddik, Mafaza & Sembiring, 2020).

Semakin banyak media sosial yang dimiliki seseorang maka semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya dan semakin besar pula seseorang untuk terus terhubung dengan dunia maya. Hal ini selaras dengan penelitian menurut Weiser (Fauzia, Maslihah & Ihsan, 2019) media sosial memiliki beberapa fungsi untuk memenuhi kebutuhan seseorang diantaranya membangun hubungan sosial melalui dunia maya, menyampaikan apa yang dialami dan dirasakan individu, serta segala hal yang dapat dituangkan di jejaring sosial. Media sosial sebagai salah satu sarana komunikasi, tidak hanya dimanfaatkan untuk berbagi informasi dan inspirasi, tetapi juga ekspresi diri, pencitraan diri, dan sarana berkeluh-kesah (Oktavianti, 2018).

Media sosial tentu memiliki banyak manfaat seperti yang disebutkan diatas, namun juga memiliki berbagai dampak negatif. Menurut Oberst, Wegmann, Stodt & Matthias (2017) Penggunaan media sosial yang maladaptif dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan dan fungsi psikologis anak, remaja, dan dewasa awal. Ketergantungan seseorang terhadap media sosial turut mengubah bagaimana media sosial itu digunakan.

Menurut Aisafitri & Yusriyah (2020) generasi milenial saat ini tidak hanya menghabiskan waktu untuk mencari tahu berita yang mereka butuhkan, namun tanpa sadar mereka menggunakannya untuk mengikuti kehidupan dan kegiatan orang lain. Seolah-olah mereka harus mengetahui setiap hal yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya karena media memudahkan individu untuk *up to date* terhadap semua berita baru, apa saja yang telah mereka lewatkan dan memastikan bahwa mereka tidak tertinggal. Keinginan seseorang dalam mendapatkan berita yang *up to date* itulah yang menyebabkan individu akan merasa takut akan tertinggal informasi jika tidak mengikuti hal-hal yang menjadi *trend* di media sosial. Mereka yang mengakses media sosial selama dua jam atau lebih, berisiko tinggi mengalami kecemasan ketika membandingkan diri dengan objek yang dianggapnya ideal, misalnya teman atau bahkan selebritis (Christina, Yuniardi & Prabowo, 2019).

Kekhawatiran, kecemasan, dan merasa takut tertinggal akan informasi di media sosial ini disebut dengan *fear of missing out* atau disingkat dengan FoMO. Menurut Taswiyah (2022) rasa takut ini berkaitan dengan pandangan bahwa orang lain lebih bahagia, lebih menarik, lebih sukses karena memiliki kehidupan, dan profesi yang lebih baik. Pada penelitian Yusra & Napitupulu (2022) Alwisol mengatakan bahwa FoMO merupakan munculnya perasaan takut apabila tidak terpenuhinya kebutuhan bersosial maka akan menimbulkan perasaan cemas yang berlebih ketika tidak melihat *update* terbaru dari orang lain. Menurut hasil dari Lembaga riset bernama J. Walter Thompson Intellegence (JWT) menemukan individu dengan 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.

Individu yang mengalami FoMO merasa kurang puas dan akan terus menerus membandingkan hidup dirinya dengan orang lain. Hal ini diperkuat pada penelitian Festinger (Sianipar & Kaloeti, 2019) yang memaparkan bahwa individu memiliki dorongan untuk melakukan perbandingan pada kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Adapun dampak yang terjadi pada individu yang mengalami FoMO tidak terkontrol menurut Taswiyah (2022) yakni depresi, kelelahan, stress, bahkan dapat megakibatkan insomnia. Hal ini berakibat ketidaknyamanan hidup, mereka merasa bahwa apa yang telah mereka lakukan dan apa yang mereka miliki sama sekali tidak cukup.

Emerging adulthood saat ini tidak akan lepas dari yang namanya media sosial. Individu pengguna media sosial dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi terkait dengan aktivitas, kegiatan, dan berita yang terjadi melalui percakapan di media sosial yang membuat penggunanya mengalami FoMO (Putri, Purnama & Idi, 2019).

Menurut JWT Intelligence (2012) menyebutkan ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya FoMO, yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social one-upmanship*, peristiwa yang disebarkan melalui fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, serta banyaknya stimulus untuk mengetahui suatu informasi.

Salah satu teori yang dapat menjelaskan motivasi pada individu ialah *Self-Determination Theory (SDT)*. Dalam *Self-Determination Theory (SDT)* terdapat tiga faktor kebutuhan dasar yang mempengaruhi FoMO, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dengan orang lain. Hal ini

selaras dengan penelitian Przbylski dkk. (2013) FoMO dapat dipahami sebagai krisis dalam meregulasi diri sebagai akibat dari tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar tersebut.

Menurut Brown (Muntazhim, 2022) *self regulation* merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Sementara menurut Cervone & Pervin (Natasha, Hartati & Syaf, 2022) *Self regulation* merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan.

Zimmerman (Sianipar & Kaloeti, 2019) menjelaskan seseorang disebut memiliki *self regulation* jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki *self regulation* berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Pada penelitian Yusra & Napitupulu (2022) mengatakan *self regulation* secara baik akan mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan. Selain *self regulation*, faktor lain yang mempengaruhi FoMO adalah *psychological well being.* Menurut Ryff (Anwar & Fauziah, 2019) *psychological well being* diartikan sebagai pencapaian penuh dari fungsi individu dalam menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, dapat bersikap mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan dapat mengembangkan pribadinya. Tingkat regulasi diri yang baik juga harus didukung dengan tingkat *psychological well being* yang baik. Ryff (Lilishanty & Maryatmi, 2019) *psychological well being* adalah sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah laku sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Penelitian Przybylski, dkk. (Savitri, 2019) FoMO didefinisikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong orang tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain. Sementara itu, dalam kamus *oxford* (Abdullah, 2021) FoMO dijelaskan sebagai perasaan cemas akan adanya moment menarik yang dialami oleh orang lain yang ditulis atau diposting melalui media sosial. Jadi FoMO adalah ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan yang dirasakan ketika seseorang merasa tertinggal atau kehilangan momen dari orang lain, yang menurutnya momen tersebut lebih berkesan, berharga, dan lebih menyenangkan, hal ini menimbulkan keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial agar tidak merasa tertinggal oleh segala sesuatu yang terjadi di lingkup sosialnya.

Menurut Przybylski, dkk. (Humaira, 2022) mengemukakan aspek - aspek FoMO yakni ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Przybylski, dkk. (2013) juga menyebutkan terdapat 5 faktor yang dapat mempengaruhi FoMO, yaitu Kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi, kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi, usia dan gender, *psychological need satisfaction, well being,* kontrol diri. Menurut JWT Intelligence (Heriyanti, 2020) terdapat ciri-ciri ketika seseorang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu tidak dapat mengalihkan perhatian dari media sosial atau *smartphone,* Ingin melakukan apapun dan berada dimanapun, Merasa bersalah ketika tertinggal suatu momen, Mulai membandingkan kehidupan yang dijalani dengan kehidupan orang lain, Selalu menyetujui ajakan dari orang lain.

Bandura (Yasdar & Muliyadi, 2018) mendefinisikan *self regulation* sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri dan juga pekerja keras. Jadi *self regulation* merupakan pengolahan diri yang harus dimiliki oleh manusia dalam mengontrol dirinya dalam hubungan sosial yang berhubungan pada perkembangan manusia.

Menurut Zimmerman (Rizki dan Ummayah, 2021) mengemukakan aspek-aspek *self regulation,* yakni metakognitif, motivasi, dan perilaku. Manab (Sinambela, 2023) juga mengemukakan ada beberapa tahapan *self regulation,* yaitu *receiving, evaluating, searching, formulating, implementing, assessing.* Menurut Bandura (Khairunnisa, 2020) ciri-ciri individu yang memiliki *self regulation,* yaitu mampu mengatur dan mengerjakan tugas, aktivitas ataupun usaha mencapai yang diinginkan, memiliki keyakinan akan harapan yang dibuatnya, dapat menentukan perilaku (pikiran) yang benar dan yang salah, dapat menjaga perilakunya setelah menyadari kesalahannya.

Penggagas teori *psychological well being* (kesejahteraan psikologis), Ryff (Fitriani, 2016) menjelaskan bahwa tiap orang dapat menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Jadi *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) merupakan kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, ketika keadaan individu yang mampu menjalankan fungsinya secara positif dengan menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkesinambungan.

Menurut Ryff (Yuliana, 2022) mengemukakan beberapa aspek *psychological well being,* yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Menurut Perez (Lumbantoruan, 2019) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being,* yaitu afektif, sosial, kognitif, spiritual.

Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah masa *emerging adulthood* dengan kriteria laki-laki atau perempuan kisaran usia 18-29 tahun pengguna media sosial (*Whattsapp, Instagram, Twitter, TikTok, Youtube, Facebok,* dan *Line*).

Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik *purposive random sampling.* Saleh (2017) *purporsive random sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau dapat dikatakan bahwa *purporsive random sampling* merupakan teknik penarikan sampel yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang ditetapkan terhadap elemen populasi target. Penarikan sampel ini dilakukan menggunakan *google form* sesuai dengan kriteria yang sudah tertera di atas.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel. Variabel tergantung (Y) yakni *fear of missing out* (FoMO), variabel bebas (X_1) yakni *self regulation,* dan variabel bebas (X_2) yakni *psychological well being.*

Przybylski, dkk. (Humaira, 2022) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. Skala *fear of missing out* (FoMO) disusun oleh peniliti mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh

Przybylski, dkk. (Humaira, 2022), yakni ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Pada skala ini mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,893.

Baumeister, dkk (Ad, 2019) beranggapan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan fikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya. Skala *self regulation* disusun oleh peniliti mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (Rizki & Ummayah, 2021), yakni metakognitif, motivasi, dan perilaku. Pada skala ini mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,950.

Ryff (Yuliana, 2022) mengemukakan bahwa *psychological well being* adalah keadaan individu yang mampu menjalankan fungsinya secara positif dengan menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Skala *psychological well being* disusun oleh peniliti mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (Yuliana, 2022), yakni penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Pada skala ini mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920.

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Setelah dilakukan analisis data kuantitatif dan uji hipotesis pada penelitian ini karena uji asumsi tidak terpenuhi, maka analisis regresi linier berganda diganti dengan *non parametrik Spearman Rho.*

Hasil

Hasil penelitian berupa hasil analisa statistik deskriptif dan uji hipotesis statistik *Non Parametrik Spearman Rho.* Adapun hasil analisis perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskriptif Nilai Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

No	Kategori	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat tinggi	≥ 53	0	0%
2	Tinggi	41 – 52	2	2%
3	Sedang	30 – 40	12	12%
4	Rendah	18 – 29	41	39%
5	Sangat Rendah	≤ 17	49	47%
Jumlah			104	100%

Tabel 1 menyajikan data tentang deskripsi nilai skala *fear of missing out*, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kategori *fear of missing out* subjek penelitian berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 47%, kategori rendah sebanyak 39%, kategori sedang sebanyak 12%, kategori tinggi sebanyak 2%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 0%.

Tabel 2. Deskriptif Nilai Skala *Self Regulation*

No	Kategori	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat tinggi	≥ 57	37	36%
2	Tinggi	45 – 56	53	51%
3	Sedang	32 – 44	14	13%
4	Rendah	20 – 31	0	0%
5	Sangat Rendah	≤ 19	0	0%
Jumlah			104	100%

Tabel 2 menyajikan data tentang deskripsi nilai skala *self regulation*, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kategori *self regulation* subjek penelitian berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 0%, kategori rendah sebanyak 0%, kategori sedang sebanyak 13%, kategori tinggi sebanyak 51%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 36%.

Tabel 3. Deskriptif Nilai Skala *Psychological Well Being*

No	Kategori	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat tinggi	≥ 109	37	36%
2	Tinggi	85 – 108	53	51%
3	Sedang	61 – 84	14	13%
4	Rendah	37 – 60	0	0%
5	Sangat Rendah	≤ 36	0	0%
Jumlah			104	100%

Tabel 12 menyajikan data tentang deskripsi nilai skala *psychological well being*, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kategori *psychological well being* subjek penelitian berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 0%, kategori rendah sebanyak 0%, kategori sedang sebanyak 13%, kategori tinggi sebanyak 51%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 36%.

Analisis uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisa *Non Parametrik Spearman Rho.* Hal tersebut karena hasil uji asumsi tidak terpenuhi sehingga tidak menggunakan analisis regresi linier berganda. Adapun hasil tersebut dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji *Non Parametrik Spearman Rho*

Correlations

			X1	X2	Y
Spearman's rho	X1	Correlation Coefficient	1.000	.732**	-.331**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.001
		N	104	104	104
	X2	Correlation Coefficient	.732**	1.000	-.449**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000
		N	104	104	104
	Y	Correlation Coefficient	-.331**	-.449**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.000	.
		N	104	104	104

Berdasarkan table 4, dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Koefisien korelasi antara *self regulation* (X_1) dengan *fear of missing out* (Y) sebesar -0.331 dan sig. atau p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self regulation* (X_1) dengan *fear of missing out* (Y). Korelasi negatif menunjukkan bahwa

semakin rendah *self regulation* maka akan semakin tinggi tingkat *fear of missing out.* Jadi hipotesis terdapat hubungan negatif antara *self regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada usia *emerging adulthood* dapat diterima. Hasil analisis nilai r^2 sebesar 0,1095 artinya *self regulation* memiliki kontribusi sebesar 10,95% terhadap *fear of missing out,* sementara sisanya sebesar 89,05% dipengaruhi oleh faktor lain.

2) Koefisien korelasi antara *psychological well being* (X_2) dengan *fear of missing out* (Y) sebesar -0.449 dan sig. atau p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *psychological well being* (X_2) dengan *fear of missing out* (Y). Korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin tinggi tingkat *fear of missing out.* Jadi hipotesis terdapat hubungan negatif antara *psychological well being* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada usia *emerging adulthood* dapat diterima. Hasil analisis nilai r^2 sebesar 0,2016 artinya *psychological well being* memiliki kontribusi sebesar 20,16% terhadap *fear of missing out,* sementara sisanya sebesar 79,84% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis *Non Parametrik Spearman Rho* memperlihatkan adanya hubungan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO). *Self regulation* sendiri merupakan kemampuan dalam mengatur dan mengarahkan diri (Arum & Khoirunnisa, 2021). Melalui hal tersebut individu dapat mengendalikan aktivitas yang ada dalam dirinya. Termasuk dalam hal ini, ia mengendalikan aktivitas media sosial yang ia lakukan. Iapun memiliki *autonomy* sepenuhnya terhadap diri sehingga kebutuhan untuk menjadi sumber dari perilakunya akan terpenuhi. Hal ini menurunkan kecenderungan individu untuk selalu mencari tahu dan mengikuti berita terbaru atas apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet.

Bandura (dalam Khairunnisa, 2020) menjelaskan bahwa *self regulation* membuat individu dapat mengelola emosi yang dirasakan sehingga ketika terdapat perilaku yang kurang sesuai, ia mampu memperbaikinya dengan tetap mempertahankan emosi positif. Ia dapat menekan perasaan khawatir tidak diterima oleh lingkungan sekalipun memiliki kekurangan dalam diri. Adanya *self regulation* membuat individu dapat mengelola kecemasan akan kehilangan kesempatan sosial sehingga tidak berusaha secara terus menerus untuk terhubung dengan orang lain melalui berbagai cara termasuk menggunakan media sosial.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami dan Aviani (2021) *self regulation* pada remaja penggunaan Instagram mereka memiliki perasaan bahagia ketika keadaan individu yang mampu menjalankan fungsinya secara positif dengan menerima dirinya apa adanya. Selain itu, ia mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkesinambungan.

Pada penelitian Yusra dan Napitupulu (2022) menemukan adanya hubungan negatif antara *self regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau dengan jumlah subjek penelitian yaitu 118 orang. Hal ini bermakna dengan semakin tinggi *self regulation* maka akan rendah pula tingkat *fear of missing out* (FoMO), begitu juga selanjutnya apabila *self regulation* rendah maka akan tinggi pula tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau.

Beberapa hasil penelitian tersebut menguatkan adanya hubungan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO). Oleh sebab itulah dapat disimpulkan bahwa ketika individu memiliki *self regulation* yang tinggi maka dapat menurunkan *fear of missing out* (FoMO).

Sebaliknya, saat individu kurang memiliki *self regulation* maka kecenderungan perilaku *fear of missing out* (FoMO) akan meningkat.

Hasil penelitian yang kedua menunjukkan adanya hubungan antara *psychological well being* dan *fear of missing out* pada usia *emerging adulthood*. Rogers (Simanullang & Ratnaningsih, 2018) mendefinisikan *psychological well being* yaitu keadaan idnvidu yang dapat menjalankan kehidupan melalui tindakan dan perasaan yang berfungsi secara penuh. Individu dengan *psychological well being* tinggi mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri serta bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalani. Oleh karenanya, individu yang memiliki *psychological well being* telah merasa nyaman dengan dirinya sehingga tidak mengkhawatirkan penerimaan orang lain terhadap diri. Hal ini membuat individu tidak lagi berusaha terus terhubung dengan orang lain melalui sosial media untuk meningkatkan eksistensinya di lingkungan.

Selain memiliki ketenangan dan dapat menerima diri, adanya *psychological well being* membuat individu mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, Ryff (Purba, Matulessy, & Haque, 2021). Oleh sebab itulah, ketika *psychological well being* rendah, maka individu kesulitan membangun hubungan positif di lingkungan. Individu tersebut sangat memungkinkan muncul kekhawatiran dari pemikirannya bahwa orang lain melakukan aktivitas atau kehidupan yang lebih menyenangkan daripada dirinya. Oleh sebab itulah, Ia akan melakukan pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain melalui media sosial lebih banyak dari yang semestinya daripada berinteraksi secara langsung.

Ryyf (Fitria, 2016) menambahkan bahwa individu dengan *psychological well being* yang tinggi cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas serta mampu mengendalikan diri serta mengarahkan diri beserta rencana hidup ke depan. Ia tidak akan terpengaruh oleh apa yang dilakukan oleh orang lain, termasuk tidak merasakan kekhawatiran bila ia tertinggal informasi dan *tren* terkini yang banyak orang melakukannya. Hal ini membuat individu dengan *psychological well being* yang tinggi cenderung tidak merasakan *fear of missing out* (FoMO).

Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa individu yang berada dalam masa *emerging adulthood* masih mempunyai semangat yang tinggi dalam pengolahan diri dan meregulasi dirinya saat bersosial media. Ketika mereka mengakses media sosial mereka sadar akan akibat yang dapat ditimbulkan jika berlarut-larut menggunakan ponsel. Hal ini membuat mereka tidak mengalami ketergantungan dan merasa khawatir saat ketinggalan informasi di media sosial, karena informasi bisa dicari kapan saja walaupun tertinggal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan maka terdapat beberapa saran agar menjadi pertimbangan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya. *Self regulation* dan *psychological well being* bisa ditingkatkan dengan kemampuan untuk memahami kesadaran pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang biasa disebut dengan *self-awareness*. Sehingga dapat mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, dan nilai yang terjadi pada dirinya dan respons terhadap apa yang terjadi disekitar. Selanjutnya dapat ditingkatkan dengan mempraktekkan *mindfulness* mencoba untuk fokus, mengambil jeda, dan bersyukur atas apa yang sedang dihadapi. Dengan demikian, *self regulation* dan *psychological well being* yang tinggi menyebabkan semakin rendahnya *fear of missing out* dalam beraktivitas dan menggunakan media sosial.

Referensi

Abdulloh, M.A.H. (2021). Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pekanbaru. *Skripsi (diterbitkan)*. Universitas Riau. Dipublikasikan. Diakses melalui https://repository.uir.ac.id/12264/1/168110244.pdf

Ad, Zeno. (2020). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Mahasiswa. *Tesis (diterbitkan)*. Universitas Islam Riau. Dipublikasikan. Diakses melalui https://repository.uir.ac.id/12579/

Aisafitri, L., Yusriyah, K. (2020) Sindrom *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi (JRMDK), 2 (4).* 166-177.

Anggraeni, K.P. (2016). Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Intimasi Pertemanan pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan Tahun 2012. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.* 5 (1).

Anwar, D.P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik peran Ganda pada Wanita yang Bekerja sebagai Polisi di Polrestabes Semarang. *Jurnal Empati. 8 (1),* 105-110.

Arini, D.P. (2021). *Emerging Adulthood*: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche. 15 (1),* 11-20

Arum, A.R., & Khoirunnisa, R.N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Jurnal Penelitian Psikologi. 8 (8),* 187-196.

Christina, R., Yuniardi, M.S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 4 (2).* 105-117.

Fauzia, A.Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap *Self-Disclosure* Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi. 3 (3).* 151-160.

Fitria. (2016). Studi Eksploratif Tentang Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Sekolah Negeri di Kabupaten Bantul. *Skripsi (diterbitkan)*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama. 11 (1).*

Heriyanti, F.E.P. (2020). Hubungan antara Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan *Fear of Missing Out. Skripsi (diterbitkan)*. UIN Sunan Ampel, Surabaya. Dipublikasikan. Diakses melalui https://core.ac.uk/download/pdf/328277256.pdf

Humaira, Z. (2022). Hubungan Kontrol Diri denga Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi (diterbitkan)*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dipublikasikan. Diakses melalui https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26595/1/Zaitin%20Humaira,%20180901064,%20PSI,%20PSI,%20085297798609.pdf

JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out* (FoMO). Diunduh dari www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f_JWT_FOMO_update_3.21.12.pdf

Khairunnisa, Y. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Diri pada Siswa Kelas XI SMA Arrahman Medan. *Skripsi (diterbitkan)*. Universitas Medan Area. Dipublikasikan. Diakses melalui 168600033 - Yunita Khairunnisa - Fulltext.pdf (uma.ac.id)

Lilyshanty, E.D., & Maryatmi, A.S. (2019). Hubungan Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri dengan *Psychological Well Being* pada Remaja Kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *IKRAITH-HUMANIORA. 3 (1).*

Mokalu, V.R., & Boangmanalu, C.V.J. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidkan. 12 (2),* 180-192.

Muntazhim, M.A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Acta Psychologia, 4 (1).* 21-28

Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Journal Psychology Science, 2 (3).* 755-779.

Oberst, U., dkk. (2017). *Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. Article in Journal of Adolescence, 55 (2017).* 51-60 (http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008)

Oktavianti, M.A. (2018). Instagram *Stories* Sebagai Media *Self Disclosure* Mahasiswi Ilmu Komunikasi Uinsa. *Skripsi (diterbitkan).* UIN Sunan Ampel, Surabaya. Dipublikasikan. Diakses melalui https://core.ac.uk/download/pdf/160445033.pdf

Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out*. *Journal Elsevier. 29,* 1841-1848

Purba, O.B., Matulessy, A., & Haque, S.A.U. (2021). *Fear of Missing Out* dan *Psychological Well Being* dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi. 2 (01),* 42-51.

Putri, L.S., Purnama, D.H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya. 21 (2),* 129-148

Rizki, A., & Ummayah, U. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling. 8 (2),* 137-144.

Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (FoMO) pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Uiversitas Syiah Kuala. 8 (4).*

Savitri, J.A. (2019). *Fear of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia *Emerging Adulthood*. *Journal Acta Pzychology. 1 (1),* 87-96.

Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif. Pustaka Ramadhan : Bandung. Tersedia http://eprints.unm.ac.id/14856/1/ANALISIS%20DATA%20KUALITATIF.pdf

Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan Media Sosial untuk Efektifitas Komunikasi. *Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika.*

Sianipar, N.A., & Kaloeti, D.V.S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati. 8 (1),* 136-143

Siddik, S., Mafaza, & Sembiring, S. (2020). Peran Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Unesa. 10 (2).* 127-138.

Simanullang, R. T. W., Ratnaningsih, I. Z. 2018. Hubungan antara Kesejahteraan Psikolgis dengan Keterikatan Kerja pada Perawat Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit X Di Kota Semarang. *Jurnal Empati. 7(4).* 290-296

Sinambela, C.M.L. (2023). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* Media Sosial pada Pengguna Instagram Generasi Z di Kota Medan. *Skripsi (diterbitkan).* Universitas Medan Area. Dipublikasikan. Diakses melalui https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21323

Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Dampak *Social* Global 4.0 dan 5.0 melalui *Subjective Well-Being* dan *Joy of Missing Out* (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter (JAWARA), 8 (1).* 103-119.

Yasdar, M., & Muliyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Pendidikan. 2 (2),*50-60.

Yuliana, L. (2022). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosialorang Tua dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMK Swasta Yayasan Wanita Kereta Api (YWKA) Medan. *Tesis (diterbitkan).* Universitas Medan Area. Dipublikasikan. Diakses melalui https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/19223/1/181804069%20-%20Lily%20Yuliana%20-%20Fulltext.pdf

Yusra, A.M. Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa. *Jurnal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP), 2 (2).* 73-80.