

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK PADA KELAS XI DI SMK TAMAN SISWA TELUK BETUNG

Dinaria Melinda¹, Joko Sutrisno AB², Siti Zahra Bulantika³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

Email: dinariamelinda@gmail.com¹, jokosutrisnoab@gmail.com², szahrabulantika@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna tiktok pada kelas XI di SMK Taman Siswa Teluk Betung”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi. Variabel dalam penelitian ini adalah regulasi diri dan *Fear of missing out* (FoMo). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Taman Siswa Teluk Betung yang berjumlah 224 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 107 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket. Data tersebut diolah dengan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Dari hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna tiktok pada kelas XI di SMK Taman Siswa Teluk Betung tahun pelajaran 2023-2024.

Kata Kunci: Regulasi Diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), Pengguna TikTok

Abstract: This study aims to determine "whether there is a relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in adolescent TikTok users in class XI at SMK Taman Siswa Teluk Betung". The type of research used in this study is correlation research. The variables in this study are self-regulation and Fear of missing out (FoMo). The population in this study were 224 students of class XI SMK Taman Siswa Teluk Betung. The number of samples in this study was 107 students. Data collection in this study used a questionnaire instrument. The data was processed using data analysis techniques using descriptive statistics. From the results of the data analysis, it can be concluded that there is a positive relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FOMO) in adolescent TikTok users in class XI at SMK Taman Siswa Teluk Betung in the 2023-2024 academic year.

Keywords: Self-Regulation, Fear of Missing Out (FoMO), TikTok Users

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan seorang individu dari masa anak-anak menuju ketinggian kematangan sebagai persiapan untuk mencapai masa kedewasaan tingkah laku dan kepribadian

tertentu (Wulandari, 2019). Tingkah laku yang sering kali diperlihatkan remaja merupakan salah satu ciri dari prosesnya suatu perkembangan dan pertumbuhan pada fisik maupun psikisnya. Seiring berjalannya waktu perubahan zaman dan semakin

canggihnya teknologi yang terus menerus berinovasi membuat para remaja sangat tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Media sosial adalah salah satu dari teknologi bagi remaja yang saat ini banyak digunakan.

Media sosial salah satu aplikasi media yang sangat digemari oleh remaja-remaja pada saat ini, media sosial ini adalah pusat dari teknologi-teknologi pengembangan web baru berbasis di internet yang memungkinkan setiap orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi, dan membentuk lebih banyak jaringan secara online sehingga dapat menyiarkan konten milik mereka sendiri.

Melalui internet dan adanya media sosial, kini masyarakat mampu membuat inovasi-inovasi baru yang bertujuan untuk memberikan kemudahan berkomunikasi serta wadah baru untuk mengekspresikan diri contohnya dengan melalui aplikasi video yang dapat dilihat secara global. Dari usia anak-anak umur 7 tahun keatas sampai dengan masa remaja hingga dewasa pun mereka sudah sangat menggunakan media sosial dimana kehidupan mereka yang sangat dekat dengan dunia maya nya tersebut.

Saat ini telah video menjadi salah satu konten yang paling populer di kalangan pengguna internet di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Video kini bahkan sekarang dapat menciptakan mata pencaharian baru bagi kaum milenial dengan memungkinkan mereka memperoleh keuntungan dari iklan yang muncul di saluran video mereka. Video kini telah menjadi *platform* baru untuk strategi marketing sebagai *brand communication strategy*. Untuk memfasilitasi individu dalam membuat video menarik. Sekarang sudah banyak

pengembang yang berlomba-lomba untuk menciptakan aplikasi edit video yaitu salah satu aplikasi Tik Tok.

Tik Tok merupakan *platform social media video* hiburan berdurasi pendek yang didukung oleh jenis musik dance atau freestyle. Para pembuat video TikTok yang didorong untuk berkreasi sekreatif mungkin, berimajinasi sebebas mungkin, dan mampu mengekspresikan ekspresi nya semenarik mungkin. Tik Tok juga memungkinkan pengguna untuk secara cepat dan mudah membuat video-video pendek yang unik untuk kemudian dibagikan ke teman-teman pada dunia maya. Untuk memberdayakan pemikiran-pemikiran yang kreatif sebagai bentuk revolusi konten, menjadikan aplikasi ini sebagai sebuah wujud tolak ukur baru dalam kreasi bagi *content creators*.

Menunjukkan bahwa individu merasakan perasaan tidak tenang, toleransi, menarik diri, konflik yang lebih tinggi ketika menggunakan tiktok, hal itu mengakibatkan individu tidak dapat mengontrol dirinya ketika mengakses aplikasi Tik Tok. Keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial secara terus menerus tersebut disebabkan karna adanya rasa takut kehilangan moment terpenting. Rasa takut itulah yang sekarang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Fear Of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) ditandai adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang sedang orang lain lakukan melalui media sosial. *Fear Of Missing Out (FoMO)* ditandai dengan munculnya perasaan cemas yang biasa terjadi pada generasi milenial, karena terkadang

individu berbondong-bondong memperkenalkan diri dan berusaha menjadi orang yang pertama untuk mengetahui informasi terkini dan akan merasa tidak nyaman jika mereka melewatkan informasi.

Fear Of Missing Out memberikan dampak yang cukup besar yaitu komunikasi intrapersonal dimana individu merasakan kekhawatiran, kecemasan hingga ketakutan ketertinggalan informasi yang beredar di media sosial aplikasi TikTok ini. Mereka yang mengalami sindrom FoMO disebabkan individu mengalami kurangnya pemuasan kebutuhan dan juga mood serta rendahnya kepuasan kehidupan di dunia nyata, fenomena FoMO tersebut dapat terjadi karena pesatnya perkembangan teknologi yang mudah diakses sehingga remaja ingin selalu mengetahui tentang berita yang sedang terjadi, jika seseorang mengalami FoMO yang sudah akut maka hal ini akan berbahaya seseorang akan mengalami gambaran diri negatif, masalah identitas diri, perasaan tersingkirkan dan iri hati.

Regulasi diri merupakan pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. (Bandura, 2008). Jadi regulasi diri menurut yang saya dapat bahwa suatu proses yang ada pada diri individu dalam memulai dan memelihara pola pikir, rasa dan perilaku yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Bahwa hubungan langsung antara regulasi diri terhadap FoMO dengan remaja pada pengguna Tik Tok dimana di dalam diri individu terlebih dahulu menyebabkan tingginya aktivitas pada penggunaan Tik Tok.

Sedangkan FoMO juga dapat mempertahankan keterlibatan dirinya secara terus menerus di media sosial sehingga remaja terus dapat menyebabkan kecanduan pada pengguna aplikasi Tik Tok. *Fear Of Missing Out* tidak akan terjadi apabila seorang individu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik sehingga individu dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi merupakan salah satu faktor dari *Fear Of Missing Out*, hal ini menjadikan individu selalu mencari informasi terbaru yang ada di media sosial, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial dan akan berdampak negatif.

Selanjutnya peneliti melakukan observasi terhadap siswa-siswi di SMK Taman Siswa Teluk Betung yang akan dijadikan subjek pada penelitian sehingga didapatkan. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti ini pada semester genap kepada salah satu delapan siswa-siswi kelas XI di SMK Taman Siswa Teluk Betung. Didapati hasil bahwa ke delapan responden memiliki keterikatan yang erat kaitannya dengan menggunakan pada aplikasi TikTok. Responden mengatakan bahwa mereka dapat memberikan waktu dalam sehari hingga dua puluh empat jam dalam sehari untuk membuka pada aplikasi TikTok. Responden mengakui bahwa menggunakan aplikasi TikTok ini hingga kepalanya pusing saat menonton pada video di aplikasi itu tersebut. Serta siswa-siswi merasa gelisah jika tidak melihat postingan atau aktivitas orang dilakukan orang lain di media sosial. Hal ini yang menyebabkan siswa-siswi kesulitan untuk membatasi penggunaan pada media

pengguna aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari.

Maka dapat disimpulkan bahwa ke delapan siswa-siswi ini merupakan pengguna aktif pada media sosial aplikasi TikTok, disebabkan banyaknya akun media sosial ini yang dimiliki individu akan membuat orang tersebut lebih tahu banyak mengenai informasi terbaru (*up to date*) dengan pesat daripada situs yang lain. Semakin banyak menggunakan aplikasi TikTok yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya.

Pada hasil pengamatan yang dilakukan tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja pengguna aplikasi Tik Tok pada siswa SMK Taman Siswa Teluk Betung Bandar Lampung. Dari hasil survey yang temukan tersebut juga menunjukkan bahwa remaja disekolah tersebut terindikasi mengalami peningkatan toleransi penggunaan aplikasi pada Tik Tok. Dari hasil dilakukan oleh dari kesimpulan didapatkan hubungan antara regulasi diri terhadap FoMO pada remaja di SMK Taman Siswa Teluk Betung, hal ini yang disebabkan siswa merasa percaya diri terhadap mengekspresikan kehidupannya di dunia nyata.

Dari penjelasan di atas, FoMO merupakan fenomena yang sangat mengkhawatirkan akibat rangsangan yang diperoleh melalui penggunaan teknologi. Rangsangan akibat tingginya intensitas penggunaan TikTok ini disebabkan oleh rendahnya regulasi diri pada suatu lingkungan. Karena itu, pentingnya bagi remaja untuk mengendalikan diri terhadap perilaku, pikiran, dan emosinya dalam

kondisi krisis yang ditemukan. Inilah yang disebut dengan regulasi diri.

Regulasi diri yaitu keterampilan dari individu agar dapat menerapkan dan mengembangkan perilaku yang telah dirancang dalam mencapai tujuan secara fleksibel. Adapun hasil penelitian menjelaskan bahwa regulasi diri yang kurang dan perasaan terganggu menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Melihat fenomena yang telah dijabarkan, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang keterkaitan regulasi diri dengan FoMO pada remaja yang menggunakan Tik Tok. Kajian ini bertujuan untuk menegaskan bahwa remaja yang menggunakan aplikasi Tik Tok harus mengatur dan merencanakan aktivitasnya agar terlindungi dari pengguna aplikasi TikTok ini.

Maka deskripsi pada pra penelitian ini yang telah dijabarkan diatas bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang keterkaitan regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada siswa-siswi yang menggunakan aplikasi TikTok. Dimana regulasi diri memberikan dampak yang cukup besar terhadap FoMO. Sehingga bisa didapatkan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara kedua variabel yang digunakan dalam penelitian.

Pada hasil pengamatan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di SMK TamanSiswa Teluk Betung serta berdasarkan latar belakang masalah yang ada peneliti menarik kesimpulan dalam penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Tiktok Pada

Kelas XI Di SMK Taman Siswa Teluk Betung 2023/2024”

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Pendekatan yang digunakan dalam teknik ini adalah pendekatan korelasi yang dimana responden yang dipilih sebagai anggota sampel merupakan hasil pertimbangan peneliti. Pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*.

Accidental sampling adalah suatu metode penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Dari populasi siswa kelas XI SMK Taman Siswa Teluk Betung, peneliti menggunakan 107 peserta didik yang memiliki tingkat pada fenomena *Fear of Missing Out* yang tinggi untuk dijadikan sampel penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

a) Uji Validitas

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat para dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item.

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 26 for windows. Batas penerimaan dengan syarat nilai r yang

diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari 0,170, Seperti yang dikatakan oleh Ghazali (2018) bahwa bila nilai korelasi dibawah 0,170 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrument tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

Table 4.1

Hasil Aitem Valid Skala FoMO

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F1	223,07	80,000	,389	,626
F3	223,07	80,099	,371	,627
F6	223,14	80,480	,314	,629
F7	223,09	81,104	,256	,632
F8	223,03	80,782	,297	,630
F10	224,88	81,334	,266	,632
F12	223,12	79,787	,389	,626
F13	224,80	81,046	,344	,630
F14	224,82	81,374	,286	,632
F15	223,17	81,355	,286	,635
F16	224,88	81,372	,261	,633
F18	224,85	81,034	,412	,636
F19	223,18	79,317	,445	,623
F21	223,07	80,835	,288	,631
F22	223,16	81,040	,344	,641
F23	223,14	80,952	,242	,632
F24	223,12	79,579	,412	,625
F26	223,11	80,742	,297	,630
F27	223,02	79,641	,423	,644
F28	223,08	81,115	,255	,632
F30	223,15	80,883	,282	,631
F32	223,14	79,348	,428	,643
F33	224,90	81,395	,252	,633
F34	223,22	79,723	,426	,625
F35	223,10	80,603	,313	,629
F36	224,77	81,332	,333	,632

Tabel 4.2

Hasil Aitem Valid Skala Regulasi Diri

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	134,48	35,365	,401	,676
R2	134,56	35,928	,363	,680
R3	134,47	35,968	,322	,681
R4	136,07	35,730	,363	,679
R5	134,56	36,324	,280	,684
R9	134,44	35,249	,427	,675
R10	134,49	35,724	,358	,679
R11	134,39	36,354	,217	,686
R16	134,50	37,290	,470	,693
R17	136,08	35,814	,346	,680
R20	134,49	36,026	,301	,682
R21	134,54	36,345	,366	,693
R22	134,49	36,743	,218	,698
R23	136,18	35,770	,312	,681
R24	136,17	35,368	,337	,679
R25	136,13	35,209	,402	,676
R28	136,19	36,116	,218	,686
R29	134,56	35,645	,356	,676
R30	136,08	35,700	,288	,682
R31	134,46	36,251	,236	,685
R32	136,17	36,594	,472	,688
R33	136,09	35,199	,456	,693
R34	136,15	36,996	,364	,602
R35	134,42	36,642	,256	,689
R36	136,12	35,485	,424	,686
R37	136,11	35,402	,357	,678
R38	134,42	36,303	,231	,685
R39	134,34	35,093	,286	,683
R40	134,42	35,303	,410	,676
R41	134,44	35,720	,295	,681
R42	134,47	36,515	,204	,687
R43	134,57	35,870	,334	,687
R44	134,50	36,120	,280	,683
R45	136,13	35,775	,320	,681
R46	136,14	36,763	,437	,680
R47	134,40	35,035	,300	,672
R48	134,42	36,378	,217	,686
R49	134,54	36,552	,209	,687
R50	136,21	36,618	,365	,689

R51	136,19	35,191	,370	,684
R52	136,14	36,839	,201	,607
R53	135,99	36,557	,225	,675

Pada skala FoMO yang berjumlah 37 aitem, terdapat 11 aitem yang tidak valid sehingga tersisa 26 aitem yang valid, Sedangkan skala Regulasi Diri yang berjumlah 53 terdapat 11 aitem yang tidak valid sehingga tersisa 42 aitem yang valid. Nilai Koefisien validitas aitem berkisar antara 0,170, pada beberapa aitem yang tidak valid terus nilai koefisien nya terdapat nilai lebih kecil atau kurang dari nilai koefisien nya.

b) Uji Reliabilitas

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan aplikasi SPSS dengan hasil sebagai berikut:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	107	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	107	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Hasil Output Reliabilitas FoMO dan Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,641	37

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,693	53

Berdasarkan hasil tabel uji realibilitas terhadap variabel Regulasi Diri dan *Fear Of Missing Out* (FoMO) di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Berdasarkan perhitungan uji reliabilitas dari variabel Regulasi Diri yang dilakukan terhadap 107 responden dengan 53 aitem pernyataan dimana variabel Regulasi Diri bernilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,693 > 0,60$. Sehingga dapat diartikan bahwa instrumen penelitian pada Variabel Bebas (X) Regulasi Diri telah reliabel dengan kriteria reliabilitas Kuat.

2. Sedangkan perhitungan uji reliabilitas dari variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang dilakukan terhadap 107 responden dengan 37 aitem pernyataan dimana variabel FoMO bernilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,641 > 0,60$. Sehingga dapat diartikan bahwa instrumen penelitian pada Variabel Terikat (Y) FoMO telah reliabel dengan kriteria reliabilitas Kuat.

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Menurut wiratna sujerweni (2014), kuesioner dikatakan reliable jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$, maka nilai instrumen pada kedua variabel tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

c). Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) dalam model regresi memiliki distribusi normal. 107 responden diuji normalitas, dan dasar pengambilan keputusan untuk uji normalitas data adalah jika nilai distribusi adalah normal maka Sig lebih dari 0,05 (Sugiyono, 2017).

Hasil Output Uji Normalitas

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.

RD	,121	107	,091	,982	107	,680
FoMO	,055	107	,200*	,990	107	,605

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

1. Variabel Regulasi Diri menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,121 dengan $p=0,091$ maka $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi diri berdistribusi normal.

2. Variabel FoMO menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,055 dengan $p=0,200$ maka $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel FoMO berdistribusi normal.

d). Uji Auto Korelasi

Pengujian autokorelasi dilakukan untuk mengetahui apakah ada pelanggaran asumsi klasik autokorelasi yang berhubungan antara residu dari satu pengamatan dan residu dari pengamatan lainnya dalam model regresi. Dalam model regresi, diharapkan bahwa tidak ada fenomena autokorelasi (Ghozali, 2016).

Dalam uji autokorelasi, keputusan diambil berdasarkan hal-hal berikut: a. Jika nilai $d < d_l$ atau $d > 4 - d_l$, maka ada autokorelasi; b. Jika nilai $d_u < d < 4 - d_u$, maka tidak ada autokorelasi; c. Jika nilai $d_l < d < d_u$ atau $4 - d_u < d < 4 - d_l$, maka tidak dapat disimpulkan.

Hasil Uji Auto korelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,256 ^a	,065	,056	6,054	1,185

a. Predictors: (Constant), FoMO

b. Dependent Variable: RD

Berdasarkan output tabel di atas, hasil uji auto korelasi dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Dari tabel di atas diketahui bahwa didapatkan nilai d (*Durbin-Watson*) sebesar 1.185
2. Dengan 107 responden dan jumlah variabel bebas didapatkan nilai dL 1,647 (tabel dw terlampir) dan didapatkan nilai dU 1,7231 (tabel dw terlampir)
3. Jadi didapatkan nilai pada uji autokorelasi ini yakni

D	dL	Du	4-dL	4-dU
1,185	1,647	1,723	2,353	2,276

4. Dengan dasar pengambilan keputusan nilai $du < d < 4-du$
5. Sehingga berarti $1,723 < 1,185 < 2,276$ maka tidak terdapat auto korelasi model regresi di dalam penelitian ini.

e). Uji Multikolinearitas

Penyusunan model regresi, salah satu syarat yang esensial adalah terbebasnya model dari multikolinearitas. Uji multikolinearitas dapat melakukan banyak hal untuk mengetahui apakah ada pelanggaran asumsi multikolinearitas. Keputusan dibuat berdasarkan kriteria-kriteria berikut (Ghozali 2017).

1. Berdasarkan nilai toleransi: a. Nilai toleransi lebih dari 0,10 menunjukkan bahwa tidak ada multikolinearitas dalam model regresi; b. Nilai toleransi kurang dari 0,10 menunjukkan bahwa ada multikolinearitas dalam model regresi.
2. Berdasarkan nilai VIF: a. Nilai VIF kurang dari 10,00 menunjukkan bahwa tidak ada multikolinearitas dalam model regresi.

Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	100,015		7,158	,007		
RD	,364	,182	2,708	,055	1,000	1,000

a. Dependent Variable: FoMO

Menurut data yang tertera pada tabel output di atas, penjelasan untuk setiap variabel adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan Nilai Tolerance

Berdasarkan nilai keterjangkauan, ditemukan bahwa variabel bebas Regulasi Diri (X) memiliki nilai 1,000 yang menunjukkan bahwa nilai keterjangkauan 1,000 lebih besar dari 0,10. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas Regulasi Diri (X) tidak menunjukkan gejala multikolinearitas.

2. Berdasarkan Nilai VIF

Berdasarkan nilai VIF yang ditunjukkan di atas, ditemukan bahwa variabel bebas Regulasi Diri (X) memiliki nilai 1,000, yang berarti bahwa nilai VIF 1,000 kurang dari 10,00, sehingga tidak ada multikolinearitas dalam model regresi untuk variabel bebas Regulasi Diri (X).

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu untuk mengukur ada tidaknya hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi menggunakan *SPSS 26 for windows*. Adapun hasil dari analisis data penelitian sebagai berikut:

Hasil Output Uji Korelasi Correlations

	RD	FoMO
Pearson Correlation	RD 1,000	FoMO ,470
	FoMO ,470	1.000
Sig. (1-tailed)	RD .	FoMO ,000
	FoMO ,000	.
N	RD 107	FoMO 107
	FoMO 107	107

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan atau korelasi positif antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO). Hasil dari uji korelasi tersebut yaitu terdapat nilai korelasi sebesar, 470 yaitu terdapat korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Korelasi positif merupakan hubungan antara 2 variabel dimana kenaikan satu variabel dapat menyebabkan penambahan pada variabel lainnya.

Signifikansi korelasi pada penelitian ini yaitu senilai $p = 0,000 < 0,005$ Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa adanya hubungan atau korelasi positif antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada siswa-siswi kelas XI SMK Taman Siswa Teluk Betung. Korelasi positif merupakan suatu hubungan dimana ketika suatu variabel meningkat maka variabel lain akan meningkat juga, begitupun sebaliknya ketika salah satu variabel menurun maka variabel lain menurun. Dalam artian bahwa ketika Regulasi Diri meningkat maka Fenomena FoMO akan meningkat begitupun ketika Regulasi Diri menurun maka FoMO akan menurun.

Seperti menurut hasil penelitian yang dilakukan Kadri (2022), bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada pengguna tiktok pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Diperoleh hasil pada penelitian ini yaitu nilai $r = 0,836$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan

fear of missing out pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Hal tersebut positif, yang berarti hubungan berjalan searah. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa universitas islam riau akan semakin tinggi pula *fear of missing out*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada mahasiswa universitas islam riau akan semakin rendah *fear of missing out*.

Pembahasan

Studi ini berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna TikTok” melibatkan 107 responden. Pada variabel Regulasi Diri (X) terdapat 3 indikator dengan 53 aitem pernyataan, untuk variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO) (Y) terdapat 2 indikator dengan 37 aitem pernyataan. Berikut adalah hasil analisisnya.

1.1 Tingkat Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna TikTok

Penelitian yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa dan siswi di SMK Taman Siswa Teluk Betung mendapatkan hasil yang sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan dari penelitian ini. Tingkat fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) pengguna aplikasi tiktok pada remaja, hasil penelitian ini menunjukkan data bahwa nilai realibilitasnya sebesar 0,641 dari subjek yaitu sebanyak 107 orang berada dalam kategori kuat dan hasil pada uji hipotesis terdapat 0,470 yang artinya ada korelasi positif. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa dan siswi SMK Taman Siswa Teluk Betung memiliki rata-rata tingkat fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang kuat.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan salah satu faktor yang mempengaruhi *Fear Of Missing Out* (FoMO) yaitu adanya teknologi yang sudah modern. Teknologi sangat berkembang pesat dalam kehidupan

masyarakat di era globalisasi ini (Juwita, 2015). Adanya teknologi ini dapat mengakses internet yang bertujuan dalam memenuhi kebutuhan masyarakat seperti kebutuhan bersosialisasi, mendapat informasi sampai kebutuhan memberikan hiburan.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari pakar informasi teknologi (IT) yaitu Nukman Luthfi yang menyatakan bahwa generasi ini mudah mengadopsi tren yang ada di dunia karena adanya akses internet yang sangat mudah. Dengan adanya berbagai sosial media salah satunya TikTok yang banyak digunakan oleh remaja membuat keberagaman eksistensi remaja di dunia maya juga, sehingga Nukman Luthfi membagi menjadi 2 kategori pengguna internet yaitu sebagai *creator* dan *conversationalist* (CNN Indonesia, 2018).

Menurut Monica Carolina dan Gayes Mahestu pada penelitiannya yang berjudul perilaku komunikasi remaja dengan kecenderungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) menyatakan bahwa media sosial dijadikan sebagai *platform* untuk memamerkan kehidupannya untuk mencapai kepuasan tersendiri dan sebagai upaya aktualisasi diri dilingkungannya, dianggap unik ketika melakukan sosial media editing, thematic dan lainnya. Namun kecenderungan terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) ini juga dianggap dapat memperluas relasi pada kalangan remaja (Monica Carolina dan Gayes Mahestu, 2020). Sehingga remaja yang memiliki kecenderungan terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) akan terus mengalihkan perhatiannya terhadap telepon genggamnya pada saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya di dunia nyata. Hal ini wajar terjadi pada remaja yang memiliki kecenderungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) memiliki rasa takut akan tertinggal atau melewatkan sesuatu yang sedang terjadi di media sosial. Tidak jarang para remaja melakukan aktivitas di kehidupan nyata

semata-mata untuk membuat konten yang bisa dipamerkan di TikTok atau hanya sekedar membuat konten hiburan untuk akun TikTok nya. Maka dari itu, segala kegiatan yang dilakukan oleh remaja dengan kecenderungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) bertujuan untuk membuat dirinya merasa eksistensinya di dunia TikTok dan dunia nyata tidak redup.

1.2 Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Pengguna TikTok

Berdasarkan hasil penelitian, mengungkapkan bahwa regulasi diri dengan pengguna aplikasi TikTok memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja. Hal dibuktikan dengan nilai signifikasi variabel *Fear Of Missing Out* (FOMO) regulasi diri di TikTok sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu, hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel Regulasi Diri (X) penggunaan media sosial TikTok dengan variabel (Y) *Fear Of Missing Out* (FOMO). Dari sini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan atau korelasi yang positif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna TikTok pada siswa-siswi kelas XI di SMK Taman Siswa Teluk Betung. Korelasi positif adalah hubungan dimana satu variabel meningkat, variabel lainnya menurun, dan sebaliknya, ketika satu variabel menurun, variabel lainnya menurun. Dalam artian fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMK Taman Siswa Teluk Betung meningkat ketika regulasi diri mereka tinggi maka fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) juga meningkat.

Hubungan tersebut disebabkan oleh frekuensi yang tinggi dalam mengakses media sosial TikTok di kegiatan sehari-

hari, sehingga timbul kecemasan apabila tidak mengakses TikTok dan memberikan pengaruh signifikan terhadap kecenderungan fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO). Durasi melihat dan mengakses TikTok yang tinggi memberikan efek kecanduan terhadap mengakses TikTok juga timbul. Menurut Sianipar dan Kaloeti *Fear Of Missing Out* (FoMO) juga didefinisikan dengan adanya rasa sepi dan bosan yang dirasakan oleh seseorang ketika menjalani kehidupan sehari-hari. Perasaan tidak bahagia akan muncul bagi seseorang yang terindikasi *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dalam diri individu tersebut. Adanya dunia digital merupakan stimulus utama yang membuat individu terdistraksi oleh aktivitas di media sosial sehingga terindikasi *Fear Of Missing Out* (FoMO).

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) memiliki gejala berupa ketertarikan untuk berinteraksi di dunia maya dan sebaliknya mereka membatasi interaksi di dunia nyata bahkan mengunggulkan dirinya dengan memposting video atau foto yang menarik perhatian orang lain untuk mendapatkan tanda suka dari orang yang melihat. Ciri kedua pengguna merasa gatal untuk selalu mengecek gadget dan mengikuti update dari berita-berita netizen di media sosial. Gejala terakhir seseorang yang akut terkena Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) merasa ingin mengungguli orang lain dan depresi jika tidak seperti yang dia harapkan.

Maka dari itu untuk mengurangi dampak negatif dari fenomena tersebut, remaja di SMK Taman Siswa Teluk Betung dan remaja lainnya harus senantiasa menjaga control diri mereka dan mengakses media sosial secukupnya. Ketika intensitas penggunaan media sosial mereka sangat tinggi tentu sangat mungkin mereka akan mengalami fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO). Tentunya ketika remaja di SMK

Taman Siswa Teluk Betung mengurangi pengguna aplikasi TikTok kemungkinan untuk mengalami fenomena tersebut menjadi berkurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna TikTok yang dilakukan di SMK Taman Siswa Teluk Betung dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMK Taman Siswa Teluk Betung memiliki tingkat fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) dalam kategori kuat karena nilai realibilitasnya yang tinggi yaitu 641 dari keseluruhan pada sampel. Dengan hasil nilai yang tinggi ini artinya bahwa remaja di SMK Taman Siswa Teluk Betung memiliki kecenderungan tingkat fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang tinggi, sedangkan regulasi diri menunjukkan bahwa siswa di SMK Taman Siswa Teluk Betung memiliki tingkat regulasi diri yang kuat karena hasil nilai realibilitasnya yang tinggi yaitu 693 dari keseluruhan pada sampel. Dengan hasil nilai yang tinggi artinya bahwa remaja tidak dapat mengontrol perilaku terhadap dirinya saat mengakses aplikasi TikTok tersebut.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna TikTok di SMK Taman Siswa Teluk Betung.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Octavia, M.Pd, Dr.S. (2020) *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Jl.Kaliurang Km 9, 3-Yogyakarta 55581: Grub Penerbitan CV BUDI Utama.

- Abel, J.P., Buff, C. L. and Burr, S.A. (2016), , Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment, "Journal of Business & Economics Research (JBER), 14(1), pp.33-44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554.
- Anggraini, Shella. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X DI MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Undergraduate Thesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Bestari, I.U., & Widayat, I.W. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7, 19-29.
- Dianda Utami, P. and Irna Aviani, Y. (2021), Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja penggunaa Instagram". Available at: <https://www.jptam.org/indekx.php/jpam/articel/viem/028>.
- Hodkinson & Poropat "Pengertian Fear Of Missing Out" Tahun 2014, h.12-13
- Imerda, Bunga Inggarwati. Jember, 01 Maret 1999, Kp. Desa Kluwut Rt.05 Rw.01 Kec. Wonosari Malang, 65164.
- JWT Intelligence. (2012). *JWT: Fear of Missing Out (fomo)*. Diakses 25 Maret 2019.
- Kusnadi, M. L. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Universitas Sanata Dharma.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Pratiwi, I.W.; & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Regulation* Remaja Dalam Bersosialisasi. *Psikologi Pendidikan*, 8(1), 1-11.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Jl. Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung: Alfabeta Bandung.
- Bulele, Y. N., & Wibowo, T. (2020). Analisis Fenomena Sosial Media Dan Kaum Milenial: Studi Kasus TikTok. *Conference on Business, Sosial Sciences and Innovation Technology*, 1(1), 565–572.
<http://journal.uib.ac.id/index.php/cbssit>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMO. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1).
<https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- CNN Indonesia. (2018). Radikalisme, Facebook dan "Hujan" Informasi Generasi Milenial. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20180616170023-192-306607/radikalisme-facebook-danhujan-informasi-generasi-milenial>.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Multivariate Dengan Program IBM SPSS. Universitas Diponegoro.
- Laksmiwati, Hermien dan Neila Nabila. (2019). "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo". *Jurnal Penelitian Psikologi*

Surabaya: Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA.

Stascia, C., & Tondok, S. M. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan fungsi psikologis make-up pada masa emerging adulthood. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3753–3768.

Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572>.

Wahyudiyono, W. (2019). Implikasi Penggunaan Internet terhadap Partisipasi Sosial di Jawa Timur. *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 8(2), 63. <https://doi.org/10.31504/komunika.v8i2.2487>.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). *Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. Addictive Behaviors Reports*, 5 (February), 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>.

Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (*Self Concept*) dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta. *Informasi*, 47(1), 135. <https://doi.org/10.21831/informasi.v47i1.15035>

Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO)

Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 79.

<https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>

