



Volume 9 No 1 September 2023  
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731  
<https://doi.org/10.26858/talenta.v9i1.50839>



## Adiksi Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri

Agatha Prajn Devi Ardhini<sup>1</sup>, Marselius Sampe Tondok<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. Indonesia

Email: marcelius@staff.ubaya.ac.id



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

### ABSTRACT

*Social media addiction has become an increasingly relevant mental health issue along with the intensification of social media use. This study aims to investigate the role of fear of missing out (FOMO) tendencies and self-regulation in the context of social media addiction. The study involved 253 participants aged 18-25, active social media users residing in East Java. Data was collected using scales measuring social media addiction, FOMO, and self-regulation. Data analysis to test hypotheses was conducted through multiple regression using SPSS 25.0 for Windows. The results of the analysis indicate a combined influence of FOMO tendencies and self-regulation on social media addiction, amounting to 58% ( $F = 117.308$ ,  $R^2 = 0.580$ ,  $p < 0.001$ ). Partially, FOMO tendencies have a positive role, contributing to a 48% increase in social media addiction ( $\beta = 0.667$ ,  $R^2 = 0.480$ ,  $p < 0.05$ ). Meanwhile, self-regulation does not significantly explain social media addiction ( $\beta = 0.070$ ,  $R^2 = 0.100$ ,  $p > 0.05$ ). The implications of this research emphasize the importance of recognizing the impact of FOMO tendencies on social media addiction in managing user behavior and serving as a basis for developing more effective intervention strategies to reduce social media addiction.*

**Keywords:** *Social media addiction, fear of missing out, FOMO, self-control*

### ABSTRAK

*Adiksi media sosial telah menjadi isu kesehatan mental yang semakin relevan seiring dengan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran kecenderungan fear of missing out (FOMO) dan regulasi diri dalam konteks adiksi media sosial. Penelitian ini melibatkan 253 partisipan berusia 18-25 tahun, pengguna aktif media sosial yang tinggal di Jawa Timur. Data dikumpulkan menggunakan skala adiksi pada sosial media, skala FOMO dan skala regulasi diri. Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan regresi ganda dengan program SPSS 25.0 for Windows. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh kecenderungan FOMO dan regulasi diri secara bersama-sama terhadap adiksi sosial media dengan pengaruh sebesar 58% ( $F = 117.308$ ,  $R^2 = 0.580$ ,  $p < 0.001$ ). Secara parsial, kecenderungan FOMO berperan positif atau dapat meningkatkan adiksi sosial media dengan pengaruh sebesar 48% ( $\beta = 0.667$ ,  $R^2 = 0.480$ ,  $p < 0.05$ ). Sementara itu, regulasi diri tidak berperan signifikan dalam menjelaskan adiksi sosial media ( $\beta = 0.070$ ,  $R^2 = 0.100$ ,  $p > 0.05$ ). Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa kesadaran akan pengaruh kecenderungan FOMO*

terhadap adiksi media sosial menjadi sangat penting dalam pengelolaan perilaku penggunaan media sosial, sehingga dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi adiksi media sosial.

**Keyword:** Adiksi sosial media, *fear of missing out*, FOMO, regulasi diri

## PENDAHULUAN

Kehidupan saat ini tidak terlepas dari peran teknologi yang mempermudah pekerjaan dan aktivitas manusia, salah satunya adalah dengan penggunaan internet. Internet merupakan kerangka kerja terkonsep yang mampu memberikan berbagai data informasi virtual secara global (Atzori et al., 2017). Salah satu asosiasi melakukan survei dan ditemukan bahwa 77,02% dari total populasi masyarakat Indonesia menggunakan internet (APJII, 2022). Hal tersebut menjelaskan bahwa penduduk di Indonesia tidak asing dengan penggunaan internet. Daya tarik internet yang membuat individu memilih untuk menggunakannya adalah kemudahan dalam memenuhi kebutuhan seperti informasi, komunikasi, hiburan hingga pendidikan.

Kemahiran individu dan fitur yang diberikan oleh internet seringkali membuat individu menghabiskan banyak waktu. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa mayoritas penduduk Indonesia menghabiskan lebih dari 6 jam untuk menggunakan internet (Kemenkominfo, 2022). Durasi penggunaan internet yang cukup lama ini dapat berdampak pada tingkat kecanduan internet yang dimiliki oleh individu. Salah satu penelitian yang dilakukan Gunawan (2021) menjelaskan bahwa 32% penduduk di Indonesia telah mengalami kecanduan internet. Hal tersebut arus menjadi fokus bagi setiap individu untuk dapat mengatur dan membatasi penggunaan internet agar tidak menyebabkan kecanduan dalam penggunaannya.

Perilaku adiksi pada sosial media adalah perilaku ketika individu secara berlebihan menggunakan sosial media adanya dorongan motivasi kuat untuk bermain sosial media, dan berakibat habisnya waktu yang banyak untuk menggunakan sosial media sehingga mengganggu keseharian (Ames et al., 2006). Aspek-aspek yang perlu diperhatikan terkait dengan kecanduan sosial media yaitu *mood modification*, *conflict*, *salience*, *relapse*, *tolerance*, dan *withdrawal symptoms* (Andreassen, 2015).

Adiksi sosial media menjadi salah satu fenomena yang mudah ditemukan saat ini. Kemudahan dalam mengakses komunikasi dan berkembangnya teknologi membuat kehidupan manusia tidak dapat lepas dari penggunaan handphone. Kemudahan komunikasi yang ditawarkan saat ini semakin berwarna dengan hadirnya sosial media yang membantu dalam berkomunikasi, seperti WhatsApp, Line, Twitter, Instagram dan lainnya. Sosial media sangat digemari, terutama bagi remaja atau dewasa untuk memperluas interaksi sosialnya (Maulana & Gumerlar, 2013). Menggunakan sosial media secara berlebih dapat menyebabkan masalah yang serius seperti berbohong, konsentrasi berkurang, menurunnya pencapaian hingga masalah kesehatan mental (Miller & Tucker, 2013).

Kemudahan individu dalam mengakses informasi dan komunikasi memberikan keuntungan bagi individu untuk selalu berkomunikasi maupun berinteraksi dengan orang lain tanpa memperhatikan jarak dan waktu. Salah satu bentuk kemudahan komunikasi yang ditawarkan oleh internet dengan adanya fitur sosial media. Individu bebas membagikan pesan, foto maupun video yang ingin ia bagikan dan orang lain dapat memberikan komentar maupun reaksi atas unggah yang ada. Hal tersebut membuat individu dapat merasa terhubung satu sama lain meskipun tidak melakukan kontak secara langsung. Ketika tidak dapat menggunakan internet maupun sosial media, individu memiliki kecenderungan untuk merasa cemas karena tidak dapat melihat unggahan dari orang lain (Przybylski et al., 2013). Perasaan negatif yang dirasakan individu karena tidak dapat terhubung dengan orang lain inilah yang dijelaskan

sebagai *fear of missing out*.

Perasaan sedih dan sepi karena tidak dapat terhubung dengan orang lain dan menganggap aktivitas yang dilakukan oleh orang lain lebih menarik disebut juga dengan istilah *Fear of missing out* (Abel et al., 2016). FOMO atau yang dikenal dengan *fear of missing out* menyorot pada dua aspek yaitu afektif dan perilaku. Perasaan sedih, kehilangan, dan tidak nyaman akan muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu untuk terhubung baik secara tatap muka maupun virtual dengan orang lain. Dalam aspek perilaku, individu dengan *fear of missing out* akan berusaha mengikuti aktivitas orang lain di sosial media dan hal tersebut secara tidak langsung membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang ada di sosial media. Banyak penelitian yang membahas hubungan antara kecenderungan *fear of missing out* dan adiksi pada sosial media. Penelitian yang dilakukan Fathadhika dan Afriani (2018) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara adiksi sosial media dengan kecenderungan *fear of missing out* pada mahasiswa. *Fear of missing out* dijelaskan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai ketakutan yang pervasive pada saat orang lain memiliki pengalaman yang berbeda serta memuaskan dan memiliki ciri untuk terhubung dengan orang lain. *Fear of missing out* memiliki dua aspek menurut Przybylski et al. (2013) yaitu tidak terpenuhinya *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Penggunaan internet yang berlebihan dan terus menerus memberikan dampak yang cukup signifikan dalam kehidupan individu, baik secara positif maupun negatif. Dari satu sisi, internet dapat membantu meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Di sisi lain internet menawarkan banyak fitur yang membuat individu kesulitan untuk terlepas penggunaan internet dan dapat mengganggu kondisi psikologis penggunanya. Kecemasan akan muncul pada diri seseorang apabila orang lain memiliki pengalaman yang berbeda dan menarik dibandingkan dirinya. Oleh karena itu dibutuhkan kemampuan dari individu untuk mengontrol dan membatasi penggunaan internet agar produktivitas yang dimiliki semakin meningkat. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan internet adalah regulasi diri (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah positif (Goldfried & Merbaum, 1973). Regulasi diri menjadi salah satu pilihan yang dapat digunakan ketika seseorang merasakan kegiatan mencari hiburan ataupun bantuan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari maupun kewajiban. Penelitian Wang et al. (2015) menjelaskan bahwa rendahnya kontrol yang dimiliki seseorang berakibat pada perasaan gelisah dan berdampak pada ketergantungan menggunakan internet.

Regulasi diri merupakan upaya untuk membatasi perilaku berlebihan seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Paramesti et al. (2019) menjelaskan bahwa regulasi diri memberikan dampak yang negatif terhadap kecenderungan adiksi pada sosial media. Orang dengan regulasi diri yang baik, akan mampu untuk membatasi penggunaan sosial media yang dimilikinya dan merencanakan tindakan yang lebih positif untuk masa depannya. Acocella dan Calhoun (1990) menjelaskan regulasi diri sebagai proses mengatur fisik, psikologis, dan tindakan. Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) menyebutkan ada tiga aspek dalam regulasi diri, yaitu kontrol dalam berperilaku, kontrol dalam berpikir, kontrol dalam mengambil keputusan.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan adiksi pada sosial media, kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri. Fenomena *fear of missing out* dan adiksi pada sosial media menjadi hal yang sering ditemui di lingkungan saat ini. Variabel regulasi diri menjadi variabel klasik yang sangat sesuai untuk mengkaji dua fenomena yang sering ditemui dalam kehidupan sosial. Penelitian yang membahas keterkaitan dari tiga variabel ini belum banyak dilakukan oleh penelitian lain terutama dengan populasi pada individu berusia 18-25 tahun. Hal ini memotivasi

peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait pengaruh kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri terhadap adiksi pada sosial media. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti memiliki hipotesis yaitu ada pengaruh kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri terhadap adiksi pada sosial media.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan dengan pendekatan survei kuantitatif dengan teknik analisis regresi ganda, yaitu mengkaji pengaruh variabel kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri terhadap variabel adiksi pada sosial media. Nantinya akan didapatkan pengaruh antarvariabel sehingga dapat dijelaskan keterkaitan antarvariabel independen terhadap variabel dependen. Populasi pada penelitian ini yaitu individu berusia 18-25 tahun yang memiliki akun sosial media dengan jumlah sampel sebanyak 223 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu *purposive sampling* dengan menentukan kriteria tertentu (Sugiyono, 2014). Karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu (1) individu berusia 18-25 tahun; (2) tinggal di Jawa Timur, (3) sedang bekerja ataupun berkuliah; (4) memiliki akun sosial media.

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *fear of missing out* dan regulasi diri. Kecenderungan *fear of missing out* dijelaskan sebagai kekhawatiran yang pervasif pada saat orang lain memiliki pengalaman yang berbeda serta memuaskan dan memiliki ciri untuk terhubung dengan orang lain. Kecenderungan *fear of missing out* diukur dengan skala yang disusun oleh Przybylski et al. (2013) yang terdiri dari dua aspek yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Skala kecenderungan *fear of missing out* memiliki nilai reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0.906.

Regulasi diri dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan perilaku kearah positif. Regulasi diri diukur dengan skala yang disusun menurut aspek regulasi diri milik Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2010). Adapun aspek dalam regulasi diri yaitu kontrol dalam berperilaku, kontrol dalam berpikir dan kontrol dalam mengambil keputusan. Skala regulasi diri memiliki nilai reliabilitas alpha Cronbach dengan skor 0.835.

Variabel tergantung yaitu adiksi pada sosial media. Adiksi pada sosial media dijelaskan sebagai perilaku ketika individu terlalu menggunakan sosial media adanya dorongan motivasi kuat untuk bermain sosial media, dan berakibat habisnya waktu yang banyak untuk menggunakan sosial media sehingga mengganggu keseharian. Adiksi pada sosial media akan diukur dengan skala milik Andreassen (2015). Aspek yang termuat dalam skala tersebut antara lain *mood modification, conflict, salience, relapse, tolerance, dan withdrawal symptoms*. Skala adiksi pada sosial media memiliki skor reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0.948.

Analisis data akan dilakukan dengan aplikasi IBM Statistics SPSS 25 for Windows. Uji terhadap hipotesa penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda. Peneliti menggunakan teknik tersebut karena penelitian ini bertujuan untuk melihat besar pengaruh dua variabel independen terhadap variabel dependen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berikut ini sebagaimana tersajikan dalam Tabel 1 adalah data demografi yang dapat memberikan gambaran tentang partisipan pada penelitian ini. Data demografi menunjukkan bahwa mayoritas partisipan penelitian ini adalah perempuan (71.1%). Selain itu, kebanyakan partisipan menggunakan 3 hingga 4 media sosial (53.7%), serta didominasi oleh partisipan yang berkuliah (75.9%). Selanjutnya, hasil penelitian untuk mengetahui peran kesecerungan *fear of missing out* dan regulasi diri terhadap adiksi media sosial ditampilkan pada tabel berikut ini.

**Tabel 1.** Demografi Partisipan

| Deskripsi                                 | Jumlah subjek | Persentase (%) |
|---|---------------|----------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>                      |               |                |
| Wanita                                    | 180           | 71.1           |
| Pria                                      | 73            | 28.9           |
| <b>Total</b>                              | 253           | 100            |
| <b>Jumlah Sosial media yang Digunakan</b> |               |                |
| 1-2                                       | 72            | 32.4           |
| 3-4                                       | 136           | 53.7           |
| 5-6                                       | 33            | 13.1           |
| 7-8                                       | 2             | 0.8            |
| <b>Total</b>                              | 253           | 100            |
| <b>Aktivitas Saat Ini</b>                 |               |                |
| Berkuliah                                 | 192           | 75.9           |
| Bekerja                                   | 48            | 19.0           |
| Bekerja dan Berkuliah                     | 8             | 3.2            |
| Tidak bekerja maupun berkuliah            | 5             | 2.0            |
| <b>Total</b>                              | 253           | 100            |

**Tabel 2.** Tabel Uji Hipotesis Penelitian

| Prediktor                                    | Adiksi Media Sosial |                |         |       |
|--|---------------------|----------------|---------|-------|
|  | F                   | R <sup>2</sup> | $\beta$ | p     |
| <i>Fear of missing out</i> dan Regulasi diri | 117.308             | 0.580          | -       | 0.001 |
| <i>Fear of missing out</i>                   |                     | 0.480          | 0.667   | 0.001 |
| Regulasi diri                                |                     | 0.100          | 0.070   | 0.151 |

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa kedua variabel bebas yang berperan sebagai prediktor pada penelitian ini yakni kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri memiliki nilai F-hitung yaitu 117.308 dengan nilai signifikansi sebesar 0.001. Nilai signifikan yang lebih kecil dari 0.05 menjelaskan bahwa kedua variabel bebas apabila diuji bersama memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel tergantung untuk taraf signifikan 5%. Selanjutnya, dari Tabel 2, nilai signifikansi pada kedua variabel bebas tampak berbeda. Kecenderungan *fear of missing out* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.001 < 0.05$  dengan koefisien beta sebesar 0.667. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *fear of missing out* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap adiksi pada sosial media pada individu. Hasil yang berbeda tampak dari pengujian variabel bebas kedua. Regulasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.151 > 0.05$  dengan koefisien beta sebesar 0.070. Dapat disimpulkan bahwa regulasi diri tidak berpengaruh terhadap adiksi pada sosial media yang dialami individu ketika peran kecenderungan *fear of missing out* dikendalikan. Berdasarkan hasil analisis yang ada, maka dapat diartikan bahwa terdapat hasil yang berbeda jika dilakukan uji pengaruh pada dua variabel bebas secara terpisah.

Nilai *R Square* ( $R^2$ ) menjelaskan nilai koefisien determinasi yang digunakan untuk mengetahui besar kemampuan variabel kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri dalam mempengaruhi variabel adiksi pada sosial media. Diketahui bahwa nilai *R square* variabel kecenderungan *fear of missing out* sebesar 0.480 yang berarti variabel kecenderungan *fear of missing out* mampu mempengaruhi variabel adiksi pada sosial media sebesar 48%. Nilai *R square* pada variabel regulasi diri didapatkan sebesar 0.100 yang berarti variabel regulasi diri

mampu mempengaruhi variabel adiksi pada sosial media sebesar 10%. Pengaruh regulasi diri tersebut pada penelitian ini tidak signifikan.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan peran kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri terhadap adiksi pada sosial media. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri memberikan pengaruh terhadap adiksi pada sosial media jika kedua variabel dimasukkan secara bersamaan dalam model penelitian atau dilakukan uji secara bersama ( $\text{sig} = 0.001 < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adiksi pada sosial media yang dimiliki oleh partisipan penelitian ini dipengaruhi oleh tingginya ketakutan akan tertinggal informasi terkini dari orang di sekitar dan rendahnya regulasi diri dalam menggunakan sosial media. Kecenderungan *fear of missing out* yang dirasakan oleh individu menjadi hal lazim ditemui pada pengguna sosial media, tak terkecuali pada partisipan yang berusia 18-25 tahun di Indonesia. Hal ini dikarenakan Indonesia terkenal dengan budaya kolektif yang kental dan membuat setiap individu ingin mengetahui kondisi atau berita dari orang lain (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Regulasi diri dalam penggunaan sosial media memberikan batasan bagi individu agar individu tidak hanya berfokus pada penggunaan sosial media dan mengesampingkan tanggung jawabnya (Borba, 2008).

Berdasarkan data deskriptif, terdapat 19% responden yang memiliki adiksi yang sangat tinggi, 34% responden yang memiliki adiksi yang tinggi, 24.9% responden yang memiliki adiksi yang cukup, 16.2% responden yang memiliki adiksi yang rendah, dan 5.9% responden yang memiliki adiksi yang sangat rendah. Hal ini dapat juga dipengaruhi oleh generasi responden penelitian ini. Seperti yang diketahui bahwa responden dalam penelitian ini merupakan individu berusia 18-25 tahun, dimana seluruh responden termasuk dalam generasi Z dan tidak dapat terpisahkan dengan penggunaan handphone dan internet. Salah satu hasil susenas BPS tahun 2018 (BPS, 2018) menunjukkan bahwa 93.02% masyarakat memiliki handphone dan internet, jumlah ini didominasi oleh individu berusia 19-24 tahun dengan persentase sebesar 94.22%. Adiksi pada sosial media juga dapat mengindikasikan seseorang mengalami gangguan kepribadian narsisme (Andreassen et al., 2017). Semakin tinggi tingkat adiksi yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat narsismenya.

Berdasarkan data deskriptif, terdapat 45.1% responden termasuk dalam kategori *fear of missing out* yang sangat tinggi, 19.8% responden termasuk dalam kategori *fear of missing out* yang tinggi, 22.9% responden termasuk dalam kategori kecenderungan *fear of missing out* yang cukup, 7.9% responden termasuk dalam kategori kecenderungan *fear of missing out* yang rendah, dan 4.3% responden termasuk dalam kategori kecenderungan *fear of missing out* yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *fear of missing out* yang dimiliki oleh responden didominasi oleh tingkat kecenderungan *fear of missing out* yang tinggi. Hal ini tidak dapat lepas dari adiksi pada sosial media yang dimiliki oleh responden. Penelitian yang dilakukan oleh Aisafitri & Yusriyah (2021) menjelaskan bahwa individu yang berada di usia 18-25 tahun memiliki kerentanan yang lebih besar untuk mengalami adiksi pada sosial media dan kecenderungan *fear of missing out*. Hal tersebut dikarenakan individu dengan generasi Z memiliki kekhawatiran tertinggal berita atau informasi yang menarik dan takut dianggap tidak eksis (Stillman & Stillman, 2018). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan juga semakin tinggi kecenderungan *fear of missing out* yang dirasakan seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat adiksi sosial media seseorang,

Upaya agar terhindar dari adiksi pada sosial media dan kecenderungan *fear of missing out* yaitu melakukan regulasi diri. Berdasarkan hasil data deskriptif terdapat tingkat regulasi diri, antara lain 57.3% responden yang tergolong sangat tinggi, 34.8% responden yang tergolong tinggi, 7.5% responden yang tergolong cukup, dan 0.4% responden yang tergolong

sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dengan adiksi pada sosial media. Hal ini dikarenakan regulasi diri tidak hanya menahan keinginan saja, namun juga mengontrol perilaku berdasarkan hati dan pikiran (Borba, 2008). Regulasi diri tidak dapat berdiri sendiri, sehingga diperlukan faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas dari regulasi diri seseorang. Dibutuhkan motivasi sebagai penggerak individu untuk melakukan regulasi diri dan kontrol dari orang lain sebagai bantuan dari pihak eksternal untuk mengatur perilaku yang ada. Namun pada penelitian ini regulasi diri kurang dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap adiksi sosial media yang dimiliki seseorang ( $p = 0.151 > 0.05$ ).

Selain itu berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri memiliki peranan sebesar 48% dan 10%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak variabel bebas lain yang dapat berpengaruh terhadap tingkat adiksi pada sosial media. Penelitian yang dilakukan oleh Destiyan & Coralia (2018) menjelaskan bahwa kesepian yang dirasakan oleh individu memberikan kontribusi terhadap adiksi sosial media yang dirasakannya. Kesepian yang dirasakan memicu individu untuk mencari kesibukan melalui sosial media yang dimiliki. Penelitian oleh Nisa dan Hatta (2016) mengemukakan bahwa kecemasan sosial yang dirasakan mempengaruhi adiksi sosial media yang dirasakan oleh individu. Kecemasan sosial yang dirasakan membuat individu lebih banyak berkomunikasi dan mempresentasikan diri melalui sosial media. Hal tersebut membuat individu menjadi tidak dapat terlepas dari sosial media dan berakhir pada adiksi.

Dampak yang dirasakan seseorang ketika mulai mengalami adiksi pada sosial media lebih banyak mengarah pada perubahan fisik dan psikologis. salah satu penelitian yang dilakukan oleh Oberst et al. (2017) menjelaskan bahwa adiksi pada sosial media berdampak pada durasi dan kualitas tidur, konflik dengan orang disekitar dan penurunan kesejahteraan emosional. Dampak negatif juga muncul pada individu yang memiliki kecenderungan *fear of missing out*. Kecenderungan *fear of missing out* dapat berdampak negatif misalnya pada munculnya kecemasan, depresi (Elhai et al., 2017), hilangnya motivasi untuk belajar (Alt, 2015) hingga membatasi dan menumpulkan keinginan untuk berinteraksi secara tatap muka (Dwyer et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan melihat berbagai dampak negatif yang dihasilkan dari adiksi seseorang terutama yang dapat dijelaskan dari kecenderungan *fear of missing out*, maka upaya untuk mengontrol dan mengendalikan kecenderungan *fear of missing out* menjadi upaya yang dapat dilakukan setiap individu.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri mempengaruhi adiksi pada sosial media apabila dilakukan uji secara bersamaan. Jika pengujian dilakukan secara parsial, maka didapatkan hasil bahwa kecenderungan *fear of missing out* mempengaruhi adiksi pada sosial media dan regulasi diri tidak mempengaruhi adiksi pada sosial media. Berdasarkan hasil analisis  $R^2$  diketahui bahwa terdapat perbedaan signifikan kontribusi yang diberikan oleh variabel kecenderungan *fear of missing out* dan regulasi diri terhadap adiksi pada sosial media, yaitu 48% dan 1%. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait kecenderungan *fear of missing out*, regulasi diri dan adiksi pada sosial media diharapkan dapat mencari variabel lain yang dapat menjadi variabel moderator maupun mediator sehingga penelitian terkait kecenderungan *fear of missing out*, regulasi diri dan adiksi pada sosial media dapat semakin kaya akan pembahasan serta pengetahuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1),

- 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial ( FoMO ) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Ames, D. R., Rose, P., & Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality*, 40(4), 440–450. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.002>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- APJII. (2022). Profil internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*, 10. [apji.or.id](http://apji.or.id)
- Atzori, L., Iera, A., & Morabito, G. (2017). Understanding the internet of things: Definition, potentials, and societal role of a fast evolving paradigm. *Ad Hoc Networks*, 56, 122–140. <https://doi.org/10.1016/j.adhoc.2016.12.004>
- Borba, B. (2008). *Membangun kecerdasan moral, Tujuh kebijakan utama agar anak bermoral tinggi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- BPS. (2018). *Statistik pemuda Indonesia*. Biro Pusat Statistik.
- Destiyana, A. K., & Coralia, F. (2018). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada remaja di Kota Bandung. *Proceeding Psikologi: Seminar Penelitian Sivitas Akademika UNISBA*, pp. 488–492.
- Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233–239. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologis*. Ar-Ruzz Media.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behaviour change through self-control*. Holt Rinehart and Winston.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- Kemenkominfo. (2022). *Status literasi digital Indonesia 2022*. 1–77. [https://eppid.kominfo.go.id/storage/uploads/1\\_3\\_Lakip\\_Kementerian\\_Kominfo\\_2021\\_1ow.pdf](https://eppid.kominfo.go.id/storage/uploads/1_3_Lakip_Kementerian_Kominfo_2021_1ow.pdf)
- Maulana, H., & Gumerlar, G. (2013). *Psikologi komunikasi dan persuasi*. Akademia Permata.
- Miller, A. R., & Tucker, C. (2013). Active social media management: The case of health care. *Information Systems Research*, 24(1), 52–70. <https://doi.org/10.1287/isre.1120.0466>
- Nisa, W., & Hatta, M. I. (2016). Hubungan kecemasan sosial dengan adiksi media sosial

- instagram pada emerging adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 244–251. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2970>.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Paramesti, A., Purnamasari, A., & Juniarily, A. (2019). Kecenderungan adiksi instagram pada mahasiswa: Apakah terkait dengan regulasi diri yang dimiliki? *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 40–51.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Stillman, D., & Stillman, J. (2018). *Generasi Z: Memahami karakter generasi baru yang akan mengubah dunia kerja*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono, P. (2014). *Memahami penelitian kualitatif (edisi 10)*. Alfabeta.
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40–49. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>.