

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA INSTAGRAM GENERASI Z DI KOTA MEDAN

SKRIPSI

OLEH:

CHARLY MARIO LEONARD SINAMBELA

198600093



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/10/23

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA INSTAGRAM GENERASI Z DI KOTA MEDAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

CHARLY MARIO LEONARD SINAMBELA

198600093

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/10/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/10/23

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out*
Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z di Kota Medan

Nama : Charly Mario Leonard Sinambela

NPM : 198600093

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh,
Komisi Pembimbing



Dr. Risydah Fadilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pembimbing



Prof. Hasanuddin, Ph.D

Dekan

Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog

Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 01 September 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi - sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 20 September 2023



Charly Mario Leonard Sinambela
198600093

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Charly Mario Leonard Sinambela
NPM : 198600093
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk diberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA INSTAGRAM GENERASI Z DI KOTA MEDAN”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 20 September 2023

Yang Menyatakan



Charly Mario Leonard Sinambela

198600093

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/10/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/10/23

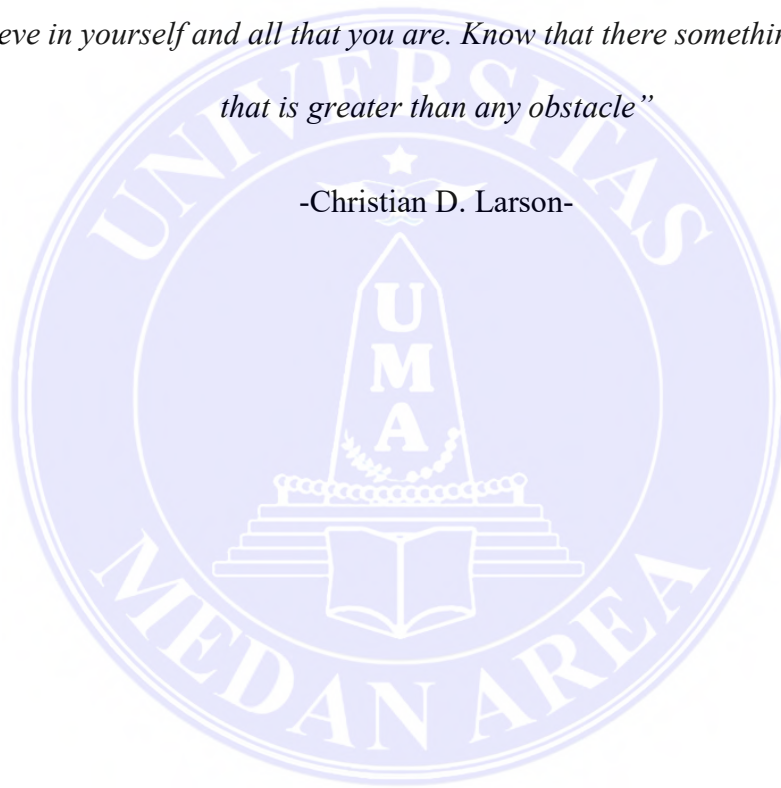
MOTTO

“The future depends on what you do today”

-Mahatma Gandhi-

*“Believe in yourself and all that you are. Know that there something inside you
that is greater than any obstacle”*

-Christian D. Larson-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Pengasih yang telah memberikan berkat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik karya ilmiah ini. Kekuatan, berkat dan penghiburan yang tidak henti-henti diberikan kepada penulis selama menyelesaikan tugas akhir atau skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada ibu saya tercinta Gontina Matondang, S.Pd.Ek yang telah senantiasa memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doa kepada anak-anaknya. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada kakak, abang, dan adik saya.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada dosen pembimbing saya ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Kota Sibolga pada tanggal 08 September 2001, dari ayah Alm. Anggiat Tulus Sinambela dan ibu Gontina Matondang, S.Pd.Ek. Penulis merupakan anak ketiga dari empat bersaudara.

Pada tahun 2019, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Sibolga dan pada tahun 2019 juga, Penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Selama masa perkuliahan, penulis mengikuti beberapa organisasi yaitu organisasi internal maupun eksternal. Organisasi internal yang diikuti oleh penulis yaitu Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dan menjadi staff di Komisi IV – Divisi Media di masa jabatan tahun 2021-2022. Sedangkan organisasi eksternal yang diikuti oleh penulis yaitu Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) Wilayah VII, dan menjadi staff di Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan (BPPK) dari April 2021 sampai April 2022.

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA INSTAGRAM GENERASI Z DI KOTA MEDAN

Oleh :

CHARLY MARIO LEONARD SINAMBELA

198600093

ABSTRAK

Artikel atau tulisan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* media sosial pada pengguna Instagram generasi Z di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini yaitu pengguna Instagram generasi Z di Kota Medan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,535 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out*, atau sebaliknya. Dari hasil analisis data penelitian ini diketahui bahwa pengguna Instagram generasi Z memiliki tingkat *Fear of Missing Out* media sosial yang tinggi dan regulasi diri yang rendah. Hal ini terlihat dari nilai standar deviasi *Fear of Missing Out* sebesar 3,31, dan nilai mean empirik = 24,98, dan mean hipotetik = 19,5. Selain itu, nilai standar deviasi regulasi diri sebesar 4,00, nilai mean empirik = 21,26, dan mean hipotetik = 27. Adapun koefisien determinasi ditemukan $r^2 = 0,286$ yang berarti regulasi diri rendah memberikan kontribusi sebesar 28,6% terhadap tingkat *Fear of Missing Out* pengguna Instagram generasi Z di Kota Medan.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Regulasi Diri, Pengguna Instagram, Generasi Z

THE CORRELATION BETWEEN SELF-REGULATION AND FEAR OF MISSING OUT ON SOCIAL MEDIA IN GENERATION Z INSTAGRAM USERS IN MEDAN CITY

By :

CHARLY MARIO LEONARD SINAMBELA

198600093

ABSTRACT

This article or writing aims to find out the correlation between self-regulation and the Fear of Missing Out on social media for Generation Z Instagram users in Medan City. This study uses a correlational quantitative approach. The subjects in this study were generation Z Instagram users in Medan City. The sampling technique used was purposive sampling. The results of this study's data analysis showed a correlation coefficient r_{xy} of -0.535 and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which indicated that the lower the self-regulation, the higher the level of Fear of Missing Out, or vice versa. From the results of this research data analysis it was known that generation Z Instagram users have a high level of Fear of Missing Out on social media and low self-regulation. This can be seen from the Fear of Missing Out standard deviation value of 3.31, and the empirical mean = 24.98, and the hypothetical mean = 19.5. In addition, the standard deviation of self-regulation was 4.00, the empirical mean = 21.26, and the hypothetical mean = 27. The coefficient of determination was found $r^2 = 0.286$, which means low self-regulation contributes 28.6% to the Fear of Missing Out level of Generation Z Instagram users in Medan City.

Keywords: *Fear of Missing Out, Self-Regulation, Instagram Users, Generation Z*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pengasih atas segala limpahan kasih, karunia dan kehendak-Nya, sehingga Skripsi dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z di Kota Medan dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam menyusun skripsi ini tidak sedikit hambatan dan kesulitan yang penulis alami, namun berkat dukungan, dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga membuat peneliti mampu menyelesaikannya tepat waktu.

Medan, 03 Juni 2023



Charly Mario Leonard Sinambela

UCAPAN TERIMA KASIH

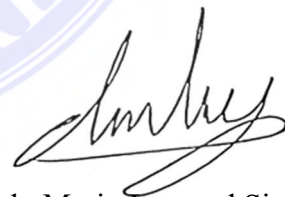
Dalam kesempatan yang berbahagia ini peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Bapak Drs. Erwin Siregar, M.B.A selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc selaku Rektor dari Universitas Medan Area
3. Bapak Prof. Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan sebagai dewan penguji pada sidang meja hijau peneliti
5. Ibu Sairah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Bidang Psikologi Klinis Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
6. Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang sudah banyak meluangkan waktu untuk membimbing saya, selalu sabar dalam membimbing, mengingatkan, memberi masukan serta semangat kepada peneliti, dan yang selalu meringankan dan melancarkan segala urusan peneliti selama proses pembuatan skripsi

7. Bapak Doli Maulana Gama Samudera Lubis, S.Psi., M.Psi selaku sekretaris pada seminar peneliti
8. Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dewan penguji pada sidang meja hijau peneliti
9. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku sekretaris pengganti pada sidang meja hijau peneliti
10. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan berbagai ilmu, wawasan, dan pengalaman yang sangat berharga selama peneliti mengemban pendidikan sarjana
11. Seluruh pegawai tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu peneliti dalam pengurusan berkas-berkas seminar dan sidang meja hijau
12. Ibu saya yang tercinta Gontina Matondang, S.Pd.Ek, terima kasih atas setiap doa yang dipanjatkan, selalu mengusahakan yang terbaik untuk kami anak-anaknya, yang sangat bersabar, bersemangat dan tidak pernah mengeluh. Selalu mengusahakan segalanya agar anak-anaknya dapat sekolah ke jenjang yang tertinggi, meskipun harus berjuang sendiri
13. Kakak, abang dan adik peneliti yaitu Andrea Theresia Margaretha Sinambela, A.Md.M., Berry Richard Ornos Sinambela, S.Kom., dan Dhea Chrisnatalia Sinambela yang selalu memberikan suntikan semangat kepada peneliti

14. Kak Rhyzoma, Natasya, Radifa, bang Bona, dan Sekar yang sudah banyak membantu peneliti selama proses penyelesaian skripsi, sudah banyak memberikan masukan, saran dan informasi mengenai metode penelitian
15. Teman-teman kelas A2, terima kasih untuk suntikan semangat yang sudah diberikan kepada peneliti dan kebersamaan kita selama empat tahun, banyak hal yang mengesankan bagi peneliti selama berkuliah dan berteman dengan kalian
16. Diri saya sendiri yang sudah berjuang sampai titik ini, dan terus semangat dalam menyelesaikan skripsi untuk mengejar target yaitu tamat tepat waktu.

Medan, 03 Juni 2023



Charly Mario Leonard Sinambela

DAFTAR ISI

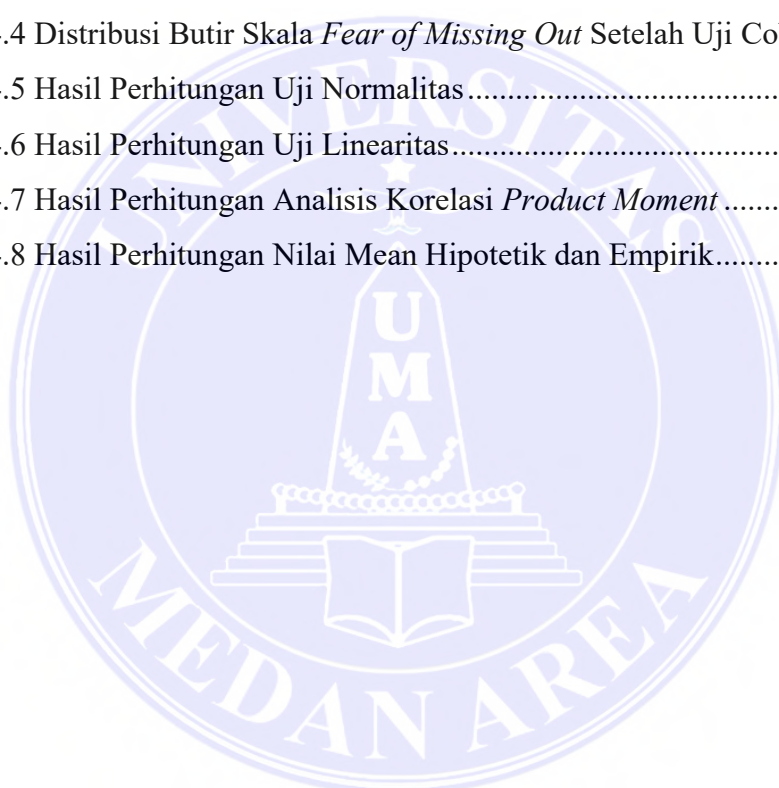
COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
UCAPAN TERIMA KASIH	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	12
1.3. Tujuan Penelitian.....	12
1.4. Hipotesis Penelitian.....	12
1.5. Manfaat Penelitian.....	13
1.5.1. Manfaat Teoritis	13
1.5.2. Manfaat Praktis.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	14
2.1.1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	14
2.1.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	16

2.1.3. Ciri-ciri <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	22
2.1.4. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	24
2.1.5. Dampak <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	26
2.2. Regulasi Diri	28
2.2.1. Definisi Regulasi Diri.....	28
2.2.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri	31
2.2.3. Ciri-ciri Regulasi Diri.....	35
2.2.4. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	36
2.2.5. Tahapan Regulasi Diri.....	37
2.3. Generasi Z	40
2.3.1. Definisi Generasi Z.....	40
2.3.2. <i>Emerging Adulthood</i>	41
2.4. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan <i>Fear of Missing Out</i>	47
2.5. Kerangka Konseptual	51
BAB III METODE PENELITIAN	52
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	52
3.2. Bahan dan Alat Penelitian	52
3.3. Metode Penelitian.....	52
3.4. Identifikasi Variabel Penelitian.....	53
3.5. Definisi Operasional Variabel Penelitian	54
3.5.1. Regulasi Diri.....	54
3.5.2. <i>Fear of Missing Out</i>	54
3.6. Subjek Penelitian.....	55
3.6.1. Populasi	55
3.6.2. Sampel	56
3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	56
3.7. Metode Pengumpulan Data	57
3.7.1. Skala Regulasi Diri.....	57
3.7.2. Skala <i>Fear of Missing Out</i>	58
3.8. Validitas dan Reliabilitas	58
3.8.1. Uji Validitas.....	59

3.8.2. Uji Reliabilitas.....	59
3.9. Metode Analisis Data	60
3.9.1. Uji Normalitas	60
3.9.2. Uji Linearitas	61
3.9.3. Uji Hipotesis.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
4.1. Orientasi Kanchah Penelitian	63
4.2. Persiapan Penelitian	64
4.2.1. Persiapan Administrasi.....	64
4.2.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	65
4.3. Pelaksanaan penelitian	68
4.4. Analisis Data dan Hasil Penelitian	68
4.4.1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	69
4.4.2. Uji Asumsi.....	70
4.4.3. Hasil Perhitungan Korelasi <i>Product Moment</i>	72
4.4.4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	73
4.5. Pembahasan	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
5.1. Kesimpulan.....	82
5.2. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Butir Pilihan Jawaban Skala Regulasi Diri dan Skala <i>Fear of Missing Out</i>	58
Tabel 4.1 Distribusi Butir Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba.....	66
Tabel 4.2 Distribusi Butir Skala <i>Fear of Missing Out</i> Sebelum Uji Coba.....	67
Tabel 4.3 Distribusi Butir Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba	69
Tabel 4.4 Distribusi Butir Skala <i>Fear of Missing Out</i> Setelah Uji Coba.....	70
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	71
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	72
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	73
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Empirik.....	76



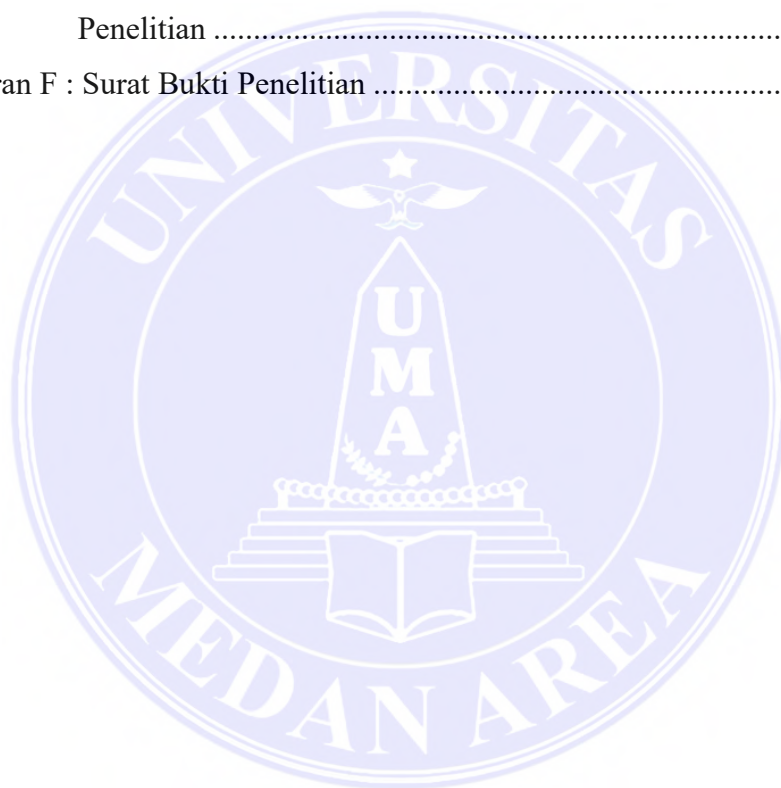
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Jumlah Pengguna Aktif Media Sosial di Indonesia (2014-2022)	3
Gambar 1.2 Media Sosial Yang Banyak Digunakan di Indonesia Tahun 2022.....	4
Gambar 4.1 Kurva Normal Variabel Regulasi Diri	76
Gambar 4.2 Kurva Normal Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Tabulasi Data <i>Screening, Tryout</i> dan Penelitian	92
Lampiran B : Validitas dan Reliabilitas Data <i>Tryout</i> dan Penelitian.....	102
Lampiran C : Uji Asumsi (Uji Normalitas dan Linearitas).....	109
Lampiran D : Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	113
Lampiran E : Email Izin Penggunaan Skala, Skala <i>Screening, Tryout</i> dan Penelitian	115
Lampiran F : Surat Bukti Penelitian	125



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada masa kini di era perkembangan teknologi digital yang begitu pesat, membawa sebuah perubahan besar terhadap masyarakat. Masyarakat menjadi dimudahkan dalam banyak hal baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, belanja dan juga dimudahkan untuk kita terhubung dengan keluarga, teman dan orang lain meskipun hanya melalui *smartphone* yang kita miliki. Dilansir dari Goodstat.id bahwa saat ini pertumbuhan pengguna *smartphone* di dunia yang diterbitkan oleh *Stock Apps* mencapai 5,3 miliar pada Juli tahun 2021 dan mereka menghabiskan rata-rata hampir tiga jam setiap hari menggunakan *smartphone* untuk mengakses situs jejaring sosial, menonton video, berbelanja dan mencari informasi antara lain (ComScore; Ofcom, dalam Gugushvili et al., 2020). Perangkat ringkas ini menawarkan manfaat penting bagi pengguna di berbagai domain, termasuk perawatan kesehatan, pendidikan dan komunikasi sosial (Camacho et al.; Godwin-Jones; Chan, dalam Gugushvili et al., 2020).

Kemajuan teknologi dan informasi kini semakin berkembang. Teknologi dan informasi dapat memudahkan siapa saja untuk mendapatkan informasi yang mereka butuhkan dari mana saja dan kapan saja melalui dunia digital. Teknologi juga memungkinkan manusia untuk dapat berinteraksi dari jarak jauh dan berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-harinya (Alutaybi et al., 2019). Kemudahan memperoleh berbagai informasi menjadi alasan utama

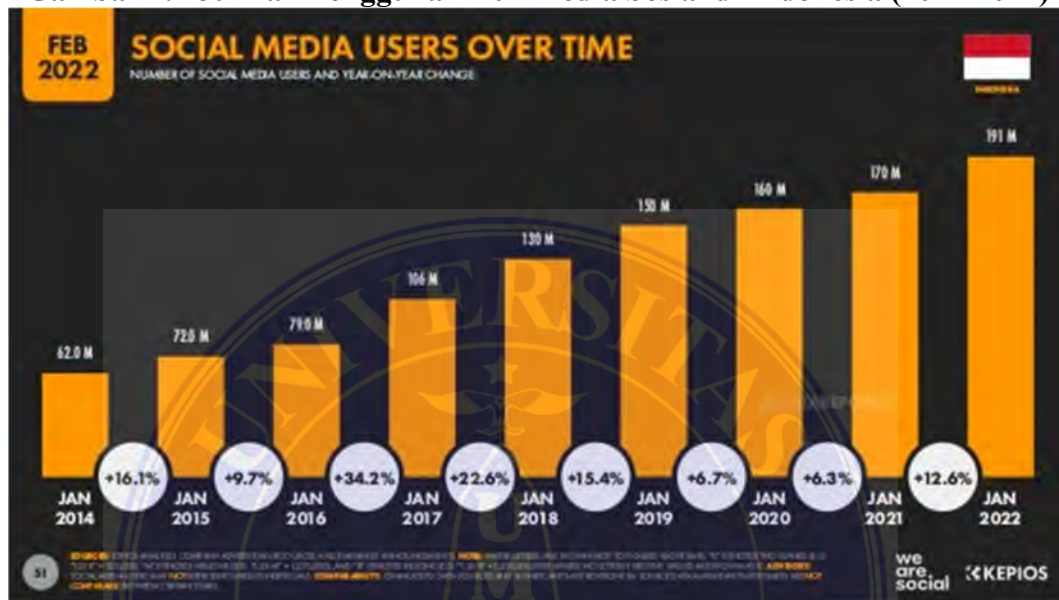
seseorang menggunakan internet. Perkembangan teknologi ini merangsang meningkatnya keinginan untuk bersosialisasi melalui internet (Jood, 2017). Selain itu, media sosial juga menarik perhatian pengguna internet karena memungkinkan penggunaannya untuk berbagi foto, video, bahkan cerita dengan orang lain secara *online*.

Dengan perkembangan teknologi internet nirkabel dan peningkatan perangkat seluler yang berkelanjutan, banyak media sosial telah muncul dan secara bertahap terintegrasi ke dalam kehidupan masyarakat tidak terkecuali di kalangan generasi Z. Dalam beberapa tahun terakhir, telah mendapatkan popularitas di kalangan masyarakat khususnya generasi Z. Media sosial adalah *platform online* yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan bertukar informasi, termasuk teks, gambar, audio, dan video (Mieczkowski et al., 2020). Media sosial tidak hanya memberikan kemudahan besar bagi orang untuk membangun dan memperluas hubungan sosial, tetapi juga memberikan jendela penting untuk belajar tentang informasi luar (Dempsey et al., 2019). Media ini memberikan akses mudah ke informasi *real-time* tentang aktivitas, acara dan percakapan yang terjadi di berbagai jaringan sosial.

Media sosial sangat populer di semua kalangan umur masyarakat Indonesia. Terbukti dari jumlah pengguna media sosial di masyarakat Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Jumlah pengguna aktif media sosial di masyarakat Indonesia mencapai 191 juta pada Januari 2022, seperti dilansir dari DataIndonesia.id pada 25 Februari 2022 berdasarkan laporan Hootsuite (*We Are Social*), jumlah pengguna aktif media sosial di masyarakat Indonesia mencapai

jumlah sebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Angka ini meningkat 12,35% dibandingkan tahun sebelumnya yaitu sebesar 170 juta orang.

Gambar 1.1 Jumlah Pengguna Aktif Media Sosial di Indonesia (2014-2022)

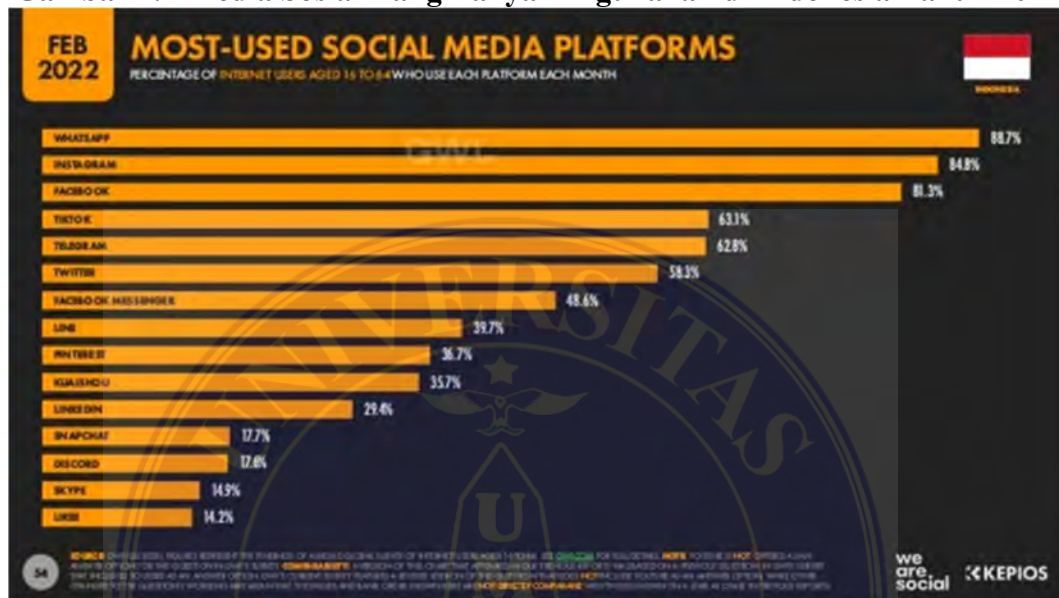


Sumber: Hootsuite (We Are Social)

Karena tren ini, jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Namun, pertumbuhannya berfluktuasi dari tahun 2014 hingga 2022. Peningkatan jumlah pengguna media sosial terbesar mencapai 34,2% pada tahun 2017. Namun, pertumbuhan melambat menjadi 6,3% tahun lalu. Baru tahun ini jumlahnya meningkat lagi. *Instagram* saat ini merupakan media sosial yang paling banyak kedua digunakan di Indonesia. Pengguna *Whatsapp* di Indonesia sebanyak 88,7% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 87,7% (naik). Pengguna *Instagram* di Indonesia sebanyak 84,8% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 86,6% (turun). Pengguna *Facebook* di Indonesia sebanyak 81,3% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 85,5% (turun). Pengguna *Tiktok* di Indonesia sebanyak 63,1% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 38,7% (naik pesat).

Pengguna *Twitter* di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 58,3% dan pengguna *Telegram* di Indonesia sebanyak 62,8%.

Gambar 1.2 Media Sosial Yang Banyak Digunakan di Indonesia Tahun 2022



Sumber: Hootsuite (We Are Social)

Pengguna media sosial di kalangan masyarakat ternyata banyak berasal dari usia muda. Seperti dilansir dari artikel databoks.katadata.co.id, berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) baru-baru ini merilis laporan "Profil Pengguna Internet 2022". Dalam laporan tersebut, APJII mengungkapkan penetrasi internet Indonesia mencapai 77,02% pada 2021-2022. Jika diukur berdasarkan usia, kelompok usia 13 hingga 18 tahun memiliki penetrasi internet tertinggi. Hampir semua orang (99,16%) dalam kelompok usia ini terhubung ke internet. Selain itu, kelompok usia 19-34 tahun memiliki tingkat penetrasi internet sebesar 98,64%. Penetrasi internet di antara kelompok berusia 35-54 tahun adalah 87,3% tahun lalu. Penetrasi internet pada anak usia 5 sampai 12

tahun adalah 62,43%. Kelompok usia 55+ memiliki prevalensi terendah sebesar 51,73%.

Melihat persentase terbesar pengguna internet dan media sosial berasal dari usia remaja sampai dewasa tengah. Dimana generasi Z masuk ke dalam kategori pengguna internet dan media sosial terbesar di Indonesia. Tingginya angka penggunaan internet dan media sosial pada remaja dan dewasa, seperti data di atas, tidak terlepas dari pergeseran pola komunikasi anak muda di era digital modern saat ini. Pola komunikasi yang serba digital, cepat dan *up to date* dari berbagai daerah yang jauh dapat dilakukan oleh anak muda melalui jejaring media sosial seperti *facebook, instagram, tiktok, whatsapp* dan lain-lain. Seperti yang ditemukan oleh *Succes Communications Group* (2017) dalam survei terhadap 333 mahasiswa di Parsippany, New Jersey, Amerika Serikat, responden dapat menghabiskan 11 jam sehari online di media sosial untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain. Dan sekitar 95 persen mahasiswa mengatakan mereka menggunakan setidaknya minimal 3 *platform* media sosial. Jika mereka tidak menggunakan media sosial, mereka akan merasa ditinggalkan oleh teman-teman mereka. Jadi ketakutan berbasis digital muncul ketika kita tidak menyadari aktivitas dan pembaruan orang lain yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out*.

Didefinisikan sebagai ketakutan yang meluas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak ada, *Fear of Missing Out* (FoMO) dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Secara lebih luas, ini mengacu pada perasaan negatif yang dihasilkan dari kesadaran akan pengalaman tanpa pengawasan.

Fear of Missing Out atau FoMO, didefinisikan oleh Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell (2013) sebagai kekhawatiran yang menyebar ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau bermanfaat, ditandai dengan dorongan terus-menerus untuk terhubung dengan orang lain. Di sisi lain, menurut Song, Zhang, Zhao & Song (2017), FoMO dalam konteks media sosial adalah fenomena sosial di mana banyak pengguna *smartphone* yang sering mengecek *smartphone* mereka dan melekat pada aplikasi internal dalam konteks media sosial *smartphone*. Mereka ingin memperoleh nilai atau pengalaman tertentu secara berkelanjutan. Namun, ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, itu memicu berbagai reaksi negatif, termasuk ketidaknyamanan, kecemasan, kebingungan, kekurangan, depresi, dan lekas marah.

Hasil dari penelitian sebelumnya menggambarkan FoMO sebagai komponen psikologis yang paling erat kaitannya dengan penyalahgunaan *smartphone* dan media sosial yang berlebihan (Elhai et al., 2016). Menurut Vaughn (2012), kemampuan media sosial *real-time* dan berbasis lokasi mengarahkan individu untuk mengalami FoMO. Takut ketinggalan atau yang dikenal dengan FoMO membuat setiap orang merasa perlu untuk berpartisipasi langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain setiap saat (Sayrs, 2013). Semakin besar kebutuhan akan hubungan berelasi, semakin besar juga kecenderungan terhadap FoMO di antara pengguna media sosial individu. Menurut JWT Intelligence (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019), *Fear of Missing Out* didorong oleh enam faktor yaitu: keterbukaan informasi di media sosial, usia, dominasi

sosial, prevalensi masalah melalui tagar, kondisi deprivasi relatif, dan jumlah insentif untuk mencari informasi.

Dengan munculnya media sosial dan bentuk komunikasi cepat lainnya, kemungkinan mengalami FoMO tampaknya telah meningkat. Lebih lanjut, FoMO terkait dengan frekuensi dan bentuk penggunaan *smartphone* yang maladaptif (Elhai et al., 2020). Secara bersamaan, hampir 90% orang dewasa muda di Amerika Serikat melaporkan menjadi pengguna aktif setidaknya minimal satu platform media sosial, dengan 85% melaporkan menggunakan enam atau lebih aplikasi semacam itu (Villanti et al., 2017). Secara keseluruhan, lebih dari 75% orang dewasa Amerika Serikat di bawah usia 50 tahun melaporkan menggunakan setidaknya satu aplikasi media sosial (*Pew Research Center*, dalam Barry & Wong, 2020).

Karena FoMO sangat terkait dengan keterlibatan tinggi di media sosial (Oberst et al., 2017), dan generasi muda cukup sering terlibat dengan media sosial (Villanti et al., 2017), mungkin ada perbedaan kohort dalam *Fear of Missing Out* atau FoMO. Hidup dalam arus informasi yang cepat menuntut individu untuk mengembangkan strategi untuk mengelola dan menghindari rangsangan yang dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Dari uraian di atas, jelas bahwa *Fear of Missing Out* merupakan fenomena yang mengkhawatirkan karena stimulasi yang dicapai melalui penggunaan teknologi. Tingginya penggunaan media sosial disebabkan oleh rendahnya tingkat regulasi diri masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengendalikan perilaku, pikiran dan emosi dalam situasi krisis yang dihadapi remaja dan orang dewasa, ini

disebut sebagai regulasi diri menurut Miller & Brown (dalam Utami & Aviani, 2021). Melalui perspektif *Self-Determination Theory* (SDT), Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) menjelaskan bahwa FoMO terjadi karena kurangnya regulasi diri akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis seseorang secara berkepanjangan. Adapun ketiga kebutuhan yang dimaksud yaitu kebutuhan akan kompetensi, keterikatan, dan otonomi. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis tersebut dapat memunculkan berbagai emosi-emosi negatif, seperti kecemasan, kekecewaan, ketidaknyamanan, kekurangan dan sebagainya (Utami & Aviani, 2021). Hal ini mendorong seseorang untuk mengatasi berbagai emosi negatifnya, salah satunya dengan cara beraktivitas pada media sosial. Menurut Se'u dan Rahayu (2022) juga mengatakan bahwa Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami FoMO karena kurang adanya regulasi diri.

Regulasi diri merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki (Vohs & Baumeister, dalam Husna et al., 2014). Dalam pembentukan regulasi diri, Zimmerman (dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) mengemukakan bahwa ada tiga faktor, yaitu: Individu, perilaku, dan lingkungan. Orang yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik memiliki kondisi psikologis yang stabil dan kontrol diri yang memungkinkan mereka untuk mengelola persepsi tentang diri mereka dan bagaimana mereka diterima oleh orang lain (Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Zimmerman (dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) juga menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri yang baik jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Wang, Lee, dan Hua (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menunjukkan perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif ketergantungan terhadap FoMO media sosial. Temuan ini diperkuat oleh Huang (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) yang menyatakan bahwa penyebab orang mengalami penggunaan media sosial jadi berlebihan yaitu karena tidak mampu mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan kebosanan dan memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut dengan mengakses media sosial.

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Surya dan Aulina (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* yang muncul pada perilaku remaja di masa dewasa. Di sisi lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sintawan, Setiyowati dan Zen (2021) terdapat korelasi positif signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, semakin tinggi pula tingkat FoMO. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri, semakin rendah pula tingkat *Fear of Missing Out*.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif

antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa. Regulasi diri dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Tingginya regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, menandakan bahwa kemampuan mereka dalam mengendalikan pemakaian teknologi cenderung baik termasuk memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu belajar dan juga sebagai alat bersosial dengan lingkungan mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanjohi, Mwebi, Nyang'ara (dalam Surya & Aulina, 2020) bahwa mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi dapat mengontrol penggunaan media sosial dan akan terhindar dari efek negatif seperti ketertarikan terhadap media sosial hingga penggunaan yang kompulsif dan adiktif. Apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang tidak baik dalam penggunaan teknologi, mereka dapat mengalami gangguan terhadap jam belajar mereka karena penggunaan media sosial yang berlebihan serta penurunan indeks prestasi.

Untuk melihat fenomena yang ada di lapangan, peneliti telah melakukan wawancara pada beberapa pengguna *Instagram* Gen Z. Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan pada beberapa pengguna *Instagram* Gen Z, responden menyatakan bahwa ketika mereka mengakses media sosial kemudian melihat beberapa postingan dari teman-temannya, melihat *trending topic* maupun berita *update* lainnya yang belum mereka ketahui ataupun mereka dapatkan infonya maka akan timbul perasaan tidak nyaman dan rasa tertinggal.

Selain itu, responden juga menyatakan jika beberapa saat mereka tidak menggunakan *smartphone*, kemudian muncul topik obrolan baru atau informasi baru yang terlambat mereka ketahui maka responden akan langsung bertanya pada

teman-teman yang mengetahui hal tersebut sampai mereka dapat informasi yang ingin mereka ketahui dan ini yang membuat responden menjadi mampu mengecek media sosial khususnya *Instagram* lebih dari 5 jam dalam sehari. Sehingga didapatkan fakta bahwa responden rata-rata menghabiskan waktu mengakses media sosial yang mereka miliki sekitar 5 sampai 10 jam dalam sehari.

Tujuan dari responden mengakses media sosial khususnya *Instagram* yang mereka miliki yaitu untuk melihat informasi mengenai info-info yang *ter up to date* dan agar merasa tidak ketinggalan informasi atau momen apapun. Hal ini sejalan dengan beberapa aspek dari *Fear of Missing Out* yang dikemukakan oleh Reagle yaitu *comparison with friend* (perasaan negatif karena melakukan perbandingan dengan teman maupun orang lain), *being left out* (perasaan negatif karena tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan atau perbincangan), *missed experience* (perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktivitas), dan *compulsion* (perilaku mengecek secara berulang aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, didapatkan juga bahwa rata-rata Generasi Z menggunakan aplikasi media sosial sekitar 3 sampai 5 aplikasi. Tetapi aplikasi yang paling sering digunakan oleh responden yaitu *Instagram*. Dimana media sosial *Instagram* ini pastinya akan mereka buka setiap hari.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dijelaskan diatas dan juga berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan FoMO. oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk mendalami lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi diri dengan FoMO media sosial pada pengguna Instagram generasi Z. Dan untuk itu peneliti ingin melakukan pendalaman lebih lanjut dengan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z di Kota Medan”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* media sosial pada pengguna Instagram generasi Z di Kota Medan.

1.3. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang hendak diteliti, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* media sosial pada pengguna Instagram generasi Z di Kota Medan.

1.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) media sosial pada pengguna Instagram generasi Z. Semakin tinggi skor regulasi diri pengguna Instagram generasi Z, maka semakin rendah skor *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna Instagram

generasi Z tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skor regulasi diri, maka semakin tinggi skor *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna Instagram generasi Z.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan usaha pemahaman tentang hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* media sosial pada pengguna Instagram generasi Z, dan memberikan kontribusi bagi pengembangan dalam ilmu Psikologi Klinis.

1.5.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran bagi masyarakat maupun generasi Z mengenai pentingnya regulasi diri sehingga bisa memberikan suatu pandangan kepada pengguna Instagram generasi Z agar dapat memiliki kemampuan regulasi diri yang baik ketika menghadapi situasi *Fear of Missing Out*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.1.1. Definisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out atau dikenal dengan sebutan FoMO didefinisikan oleh Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) sebagai kekhawatiran yang pervasif ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan/berharga dan dicirikan dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain. Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) juga mendefinisikan konsep FoMO dalam arti akademis yaitu "*Fear of Missing Out*" mengacu pada "kecemasan" yang meluas yang terjadi ketika seseorang gagal mendapatkan apa yang ingin dia ketahui selama ketidakhadirannya terutama dimanifestasikan dalam keinginan untuk terus mengetahui apa yang dilakukan orang lain. Definisi lain dari FoMO adalah jenis kecemasan tertentu yang muncul dari ketakutan seseorang akan kehilangan pengalaman sosial yang bermanfaat yang mungkin dimiliki orang lain dan dari mana seseorang tidak hadir (Przybylski et al., 2013).

Menurut Abel, Buff dan Burr (2016) mendefinisikan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami individu dan terkadang semua yang dirasakan adalah perasaan tertinggal saat rekan-rekannya melakukan sesuatu, mengetahui sesuatu atau memiliki sesuatu lebih baik. Perasaan takut tertinggal tersebut mendorong individu untuk terus *up to date* memantau kegiatan terbaru orang lain di media sosial. Individu akan merasa khawatir ketika melihat orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada

atau tanpa dirinya dan apabila teman-temannya memiliki pengalaman, pengetahuan dan benda kepemilikan yang lebih baik dibanding apa yang ia miliki.

Menurut Muhtarom (2022) *Fear of Missing Out* didefinisikan sebagai kekhawatiran yang meresap bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak ada, FoMO dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Sejalan dengan pendapat Song, Zhang, Zhao dan Song (2017) FoMO dalam konteks media sosial pada *smartphone* yaitu fenomena sosial yang membuat sejumlah pengguna *smartphone* sering mengecek *smartphone* dan terpaku pada aplikasi yang terdapat didalamnya. Mereka ingin mendapatkan berbagai macam nilai dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka memunculkan beragam reaksi negatif seperti merasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, mudah marah, dan lain-lain.

Menurut kamus Oxford, *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kecemasan akan adanya peristiwa menarik yang terjadi di tempat lain, dimana kecemasan ini terstimulasi oleh hal-hal yang ditulis di dalam media sosial seseorang. Sedangkan menurut JWT Intelligence (dalam Riadi & Muchlisin, 2021) *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan pada individu yang apabila individu lainnya mengikuti suatu kejadian yang dianggap menyenangkan, namun individu tersebut tidak bisa mengikuti suatu kejadian tersebut.

Di sisi lain, McGinnis (2020) menganggap bahwa dirinya adalah seorang pencetus istilah FoMO. Di dalam bukunya yang berjudul *Fear of Missing Out: Practical Decision Making in a World of Overwhelming Choice*, McGinnis (2020)

menceritakan pengalaman bersama teman-teman seperjuangannya saat menempuh pendidikan kuliah yang dipenuhi oleh rasa takut ketinggalan atau yang McGinnis sebut sebagai FoMO. Hal ini dimanifestasikan dalam bentuk artikel yang berisi kritikan terhadap budaya kampus yang sarat dengan FoMO pada tahun 2003. Adapun definisi *Fear of Missing Out* menurut McGinnis (2020) adalah kecemasan yang timbul karena adanya persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan, sehingga memunculkan tekanan sosial.

Berdasarkan berbagai penjelasan diatas, dapat dikatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan cemas, takut, dan khawatir akan melewatkan suatu aktivitas menarik atau menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain, sehingga ingin terus terhubung dengan kehidupan orang lain di mana perasaan ini umumnya muncul akibat adanya persepsi terhadap unggahan orang lain dalam media sosial.

2.1.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Kusnadi (2022) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) diantaranya yaitu:

a. Dimensi Kepribadian

Mengacu pada lima dimensi kepribadian *Big Five*, individu yang cenderung tinggi dalam *extraversion*, yakni individu yang pandai bergaul dan banyak bicara akan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi (Tresnawati, 2016). Hal ini serupa dengan individu yang cenderung tinggi dalam *agreeableness*, yaitu individu yang lembut dan dapat dipercaya di mana akan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi pula (Tresnawati,

2016). Sebaliknya, individu yang memiliki *emotional stability* atau kestabilan emosi dan *conscientiousness* atau keteraturan yang tinggi akan memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah (Stead & Bibby, 2017).

b. Kondisi Demografis

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO terkait dengan kondisi demografis seperti usia, gender, dan ras. Hasil penelitian Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) mengungkapkan individu yang banyak mengalami FoMO yaitu individu berusia muda dengan jenis kelamin laki-laki. Namun, penelitian terbaru menemukan tingkat FoMO lebih tinggi pada perempuan (Stead & Bibby, 2017; Elhai et al., 2018; Sianipar & Kaloeti, 2019). Selain itu, berkaitan dengan ras, Elhai, Levine, Alghraibeh, Alafnan, Aldraiweesh & Hall (2018) mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* lebih banyak dialami oleh kulit putih dibandingkan orang dengan ras atau etnis minoritas.

c. Regulasi Diri

Regulasi diri merujuk pada progress atau kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran dan perilakunya sendiri, tanpa pengaruh dari orang lain atau lingkungannya (Zimmerman, dalam Sianipar & Kaloeti, 2019). Pada penelitian dengan partisipan mahasiswa, regulasi diri ditemukan berhubungan negatif dengan FoMO (Sianipar & Kaloeti, 2019; Surya & Aulina, 2020). Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat FoMONya. Sebaliknya, semakin rendah

tingkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat FoMOnya.

d. Intensitas Penggunaan Media Sosial (*Social Media Engagement*)

Setiap kepemilikan FoMO menyebabkan peningkatan intensitas penggunaan jejaring sosial (Bestari & Iwan, 2018; Roberts & David, 2019), Reagle (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif juga mengarah pada timbulnya *Fear of Missing Out*. Adapun yang termasuk dalam intensitas penggunaan jejaring sosial yaitu frekuensi, durasi, dan keterikatan secara emosional terhadap jejaring sosial (Salehan & Negahban, dalam Bestari & Iwan, 2018).

e. Tingkat Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis

Deci dan Ryan (dalam Przybylski et al., 2013) melalui teorinya yaitu *Self-Determination Theory* (SDT) mengungkapkan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis (kompetensi, keterikatan, dan otonomi) dapat berpotensi mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini dikarenakan individu yang kurang terpenuhi kebutuhan dasar psikologisnya memegang asumsi bahwa media sosial dapat menghubungkan dirinya dengan lingkungan sosial. Melalui penggunaan media sosial, mereka dapat meningkatkan kompetensi sosial.

Menurut JWT Intelligence (dalam Riadi & Muchlisin, 2021), terdapat beberapa faktor yang dianggap mempengaruhi terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO), antara lain yaitu sebagai berikut:

a. Keterbukaan informasi di media sosial

Media sosial, *gadget* dan fitur pemberitahuan lokasi sesungguhnya menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan cara memamerkan apa yang sedang terjadi di saat ini. Laman media sosial terus dibanjiri dengan pembaharuan informasi yang *real-time*, obrolan terhangat dan gambar atau video terbaru. Keterbukaan informasi saat ini mengubah kultur budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain) adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung di dalam kelompok, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi dapat menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui media sosial.

c. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. Kebutuhan psikologis akan *self* penting untuk kompetensi, keterkaitan, dan otonomi, serta penurunan tingkat suasana hati yang positif dan kepuasan hidup secara signifikan terkait dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui media sosial.

d. *Social one-upmanship*

Social one-upmanship merupakan perilaku dimana seseorang berusaha untuk melakukan sesuatu seperti perbuatan, perkataan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik dibandingkan orang lain. FoMO disebabkan karena dipengaruhi adanya keinginan untuk menjadi paling hebat atau superior dibanding orang lain. Aktivitas memamerkan secara daring di media sosial menjadikan pemicu munculnya FoMO pada orang lain.

e. Peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*

Media sosial memiliki fitur *hashtag* (#) yang memungkinkan pengguna untuk memberitahukan peristiwa yang sedang terjadi saat ini. Misalnya, pada saat sedang marak tentang *Citayem Fashion Week*. Ketika

pada saat yang bersamaan banyak pengguna media sosial memamerkan aktivitasnya dengan menuliskan #citayemfashionweek, maka peristiwa tersebut akan masuk ke daftar topik pembicaraan yang sedang marak dibicarakan, sehingga pengguna media sosial lainnya dapat mengetahui. Hal demikian akan mengakibatkan perasaan tertinggal bagi individu yang tidak ikut serta dalam melakukan aktivitas tersebut.

f. Kondisi deprivasi relatif

Kondisi deprivasi relatif adalah kondisi yang menggambarkan perasaan ketidakpuasan seseorang saat membandingkan kondisinya dengan orang lain. Individu biasanya melakukan penilaian atas dirinya dengan cara membandingkan dengan orang lain. Perasaan *missing out* dan tidak puas dengan apa yang dimiliki, muncul ketika para penggunanya saling membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain di media sosial.

g. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Di zaman yang serba digital saat ini, sangat memungkinkan seseorang untuk terus dibanjiri dengan topik-topik menarik tanpa perlu adanya usaha keras untuk mendapatkannya. Di sisi lainnya munculnya stimulus-stimulus yang ada mengakibatkan keingintahuan untuk tetap mengikuti perkembangan terkini. Keinginan untuk terus mengikuti perkembangan saat inilah yang memunculkan *Fear of Missing Out*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* atau FoMO bisa berasal dari individu (internal) maupun lingkungan (eksternal). Faktor internal yang mempengaruhi FoMO yaitu dimensi kepribadian, regulasi diri, dan kepuasan kebutuhan dasar psikologis, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu kondisi demografis dan intensitas penggunaan media sosial.

2.1.3. Ciri-ciri *Fear of Missing Out* (FoMO)

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas dan Wiyono (2020), individu yang mengalami *Fear of Missing Out* memiliki beberapa ciri-ciri, yaitu:

- a. Terus-menerus mengecek media sosial
- b. Mengikuti akun-akun informatif agar tidak ketinggalan informasi-informasi terbaru di media sosial
- c. Durasi bermain media sosial semakin meningkat bahkan sering menanti-nanti waktu untuk mengakses internet ketika sedang tidak melakukannya
- d. Membagikan momen-momen berharga agar tidak ketinggalan apa yang juga dilakukan oleh orang lain
- e. Melakukan segala cara agar dapat mengakses media sosial kembali

Menurut *Online FoMO Inventory* (ON-FoMO) yang dikembangkan oleh Sette, Lima, Queluz, Ferrari, dan Hauck (dalam Mazlum & Atalay, 2022) FoMO terdiri dari empat fitur yaitu:

- a. Kebutuhan untuk dimiliki
- b. Kebutuhan akan popularitas
- c. Kecemasan
- d. Kecanduan

Menurut Pratiwi, Susilo, dan Amelia (2022) ada tiga ciri individu mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu:

- a. Mengalami keterlibatan yang tinggi dengan media sosial
- b. Penggunaan media sosial membuat individu merasakan dirinya menjadi bagian dari aktivitas yang dilakukan orang lain
- c. Pemenuhan kebutuhan dasar psikologis berupa kebutuhan akan berkompetensi, kebutuhan akan *self*, dan kebutuhan akan keterhubungan sosial dengan orang lain

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa ciri-ciri individu yang mengalami *Fear of Missing Out* adalah individu tersebut terus-menerus mengecek media sosial, mengikuti akun-akun informatif agar tidak ketinggalan informasi-informasi terbaru di media sosial, durasi bermain media sosial dari individu tersebut semakin meningkat bahkan sering menanti-nanti waktu untuk mengakses internet ketika sedang tidak melakukannya, membagikan momen-momen berharga agar tidak ketinggalan apa yang juga dilakukan oleh orang lain dan melakukan segala cara agar dapat mengakses media sosial kembali.

2.1.4. Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (dalam Riadi & Muchlisin, 2021), FoMO atau *Fear of Missing Out* memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

a. *Self*

Kebutuhan psikologis ini berkaitan dengan kompetensi dan autonomi. Kompetensi merupakan keyakinan individu untuk melakukan tindakan secara efektif dan efisien, sedangkan autonomi bermakna sebagai kemampuan individu dalam menentukan sebuah keputusan. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu cenderung menyalurkan melalui internet untuk mendapatkan berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain.

b. *Relatedness*

Merupakan kebutuhan pada seseorang agar selalu merasa terhubung, tergabung, pada kebersamaan dengan individu lain. Ketika kebutuhan *relatedness* tidak dapat dipenuhi, seseorang akan merasakan perasaan khawatir dan mencoba mencari tahu pengalaman dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain seperti halnya melalui internet.

Menurut Reagle (dalam Kusnadi, 2022), aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends*, adalah munculnya perasaan negatif karena melakukan perbandingan dengan teman maupun orang lain.

- b. *Being left out*, munculnya perasaan negatif karena tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan atau perbincangan.
- c. *Missed experiences*, munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktivitas.
- d. *Compulsion*, perilaku mengecek secara berulang aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Sedangkan menurut McGinnis (2020) mengemukakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki dua aspek diantaranya yaitu:

a. Peran Persepsi

Dorongan untuk melakukan atau memiliki sesuatu didasarkan oleh pemahaman individu yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Individu dengan FoMO cenderung terpengaruh oleh unggahan dalam media sosial yang menunjukkan sisi terbaik dari kehidupan orang lain. Mereka pun memandang bahwa hidup itu dipenuhi oleh banyak pilihan yang memungkinkan mereka untuk memperbaiki diri atau menjadi lebih baik. Namun, kenyataannya pilihan tidak selalu nyata, bisa jadi menipu. Adanya kesenjangan antara pilihan dan harapan inilah yang akhirnya menimbulkan rasa cemas atau khawatir.

b. Peran Inklusi

Manusia pada dasarnya memiliki insting untuk menjadi bagian dari suatu kelompok dan mendapatkan informasi untuk keberlangsungan

hidupnya. Hal inilah yang menjadikan individu dengan FoMO ingin terus terhubung dengan aktivitas orang lain yang salah satunya melalui media sosial, di samping berkeinginan untuk menepis kecemasannya.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek FoMo yaitu *comparison with friends, being left out, missed experiences*, dan *compulsion* yang terjadi pada individu sehingga memunculkan perasaan-perasaan negatif dan juga membuat individu dengan FoMO akan memunculkan peran persepsi dan inklusi dari diri individu tersebut.

2.1.5. Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013), dampak atau efek buruk yang ditimbulkan oleh seseorang dengan *Fear of Missing Out* antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Individu selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosial

Seorang yang mengalami FoMO memiliki rutinitas untuk melihat media sosial milik rekan lain. Ia merasa harus selalu *up to date* dengan apa yang sedang diperbincangkan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial oleh *user* lainnya. Mereka memiliki rasa takut yang berlebihan apabila dikatakan sebagai kudet (kurang *update*). Selain itu, mereka akan menderita jika status media sosialnya sepi dari pengunjung, sedikitnya jumlah *like* dan komentar. Mereka akan merasa senang bahkan bangga jika ada yang memberikan komentar di akun media sosialnya dan mereka memiliki kebutuhan untuk selalu eksis dan ada

setiap saat di dunia *virtual*. Kebutuhan ini seolah-olah menjadi hantu yang selalu muncul setiap bangun dan menjelang tidur.

b. Individu selalu memaksa diri berpartisipasi dalam semua kegiatan

Mendatangi sebuah acara atau sebuah tempat merupakan suatu perlombaan bagi seorang FoMO yakni untuk meningkatkan harga dirinya melalui berbagai posting terkait dengan kegiatan yang diikutinya. Seseorang yang mengalami FoMO melakukannya untuk mendapat pujian dan eksistensi diri yang berlebihan. Bahkan, tidak hanya menghadiri, ia juga akan berusaha membuat keberadaannya diakui dan berbeda dari yang lainnya dengan cara ikut berpartisipasi dalam acara tersebut. Ada kebutuhan untuk menuliskan semua hal yang diikuti dan dihadiri pada status *Facebook*, *Path*, *Twitter*, maupun *Instagram* miliknya.

c. Individu selalu membuat panggung pertunjukan sendiri

Panggung itu bisa di *front-stage (online)* bisa juga di *backstage (offline)*, dan di panggung itulah individu merepresentasikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang mengalami FoMO menunjukkan bahwa media sosial adalah panggung pertunjukan baginya guna memberikan kesan yang berbeda dan unik dibandingkan dengan user lainnya. Oleh karena itu, semua status *Facebook*, cuitan di *Twitter*, foto di *Path* dan *Instagram*, bahkan data diri di *LinkedIn* pun berjejer dengan prestasi dan capaian dirinya. Hal ini dikarenakan individu yang tidak ingin eksistensinya dikalahkan oleh orang lain.

d. Individu selalu merasakan diri yang berkekurangan dan menginginkan yang lebih

FoMO muncul salah satunya karena adanya keterasingan diri di dunia *offline* sehingga orang yang mengalami FoMO mencari pengakuan di dunia *online*. Namun, ketika di dunia online pun ia tetap merasa terasing, maka timbul keinginan yang bersifat destruktif seperti mencoba mengganggu *user* lain, bahkan membuat akun palsu sampai meretas akun lainnya. Selain itu keterasingan tersebut akan menggerogoti jiwa orang yang mengalami FoMO yang bisa mengakibatkan stres, depresi, dan kelainan mental lainnya.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai dampak dari *Fear of Missing Out* ada beberapa dampak yang ditimbulkan oleh seseorang dengan FoMO seperti individu akan selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosialnya, individu akan selalu memaksakan diri berpartisipasi dalam semua kegiatan, individu akan selalu membuat panggung pertunjukan, dan juga individu akan selalu merasakan diri yang berkekurangan dan menginginkan yang lebih.

2.2. Regulasi Diri

2.2.1. Definisi Regulasi Diri

Akar dari teori Regulasi Diri adalah Teori Sosial Kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura mengemukakan bahwa sebuah kepribadian individu dibentuk oleh perilaku, pikiran dan lingkungan. Menurut Bandura, manusia merupakan produk pembelajaran. Meskipun sebagian besar

perilaku individu dibentuk oleh lingkungan, namun perilaku dapat mempengaruhi lingkungan yang dapat mempengaruhi kognisi dan perilaku individu. Kognisi terbentuk oleh interaksi perilaku dan lingkungan (dalam Alwisol, 2019).

Bandura percaya pada fleksibilitas dan kemampuan adaptasi pada individu. Bertindak berdasarkan lingkungan dan perilaku, Bandura mengembangkan *Self-System* untuk membantu menjelaskan konsistensi perilaku manusia. *Self-System* adalah himpunan struktur kognitif yang melibatkan persepsi, evaluasi dan regulasi perilaku. *Self-System* memungkinkan individu untuk mengevaluasi perilaku individu dalam hal pengalaman sebelumnya dan mengantisipasi konsekuensi masa mendatang. Berdasarkan evaluasi ini, kemudian individu berlatih kontrol atas perilaku individu, atau regulasi diri (dalam Alwisol, 2019).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2019) regulasi diri merupakan dasar bagi seseorang untuk mengambil tindakan atau perilaku yang bertujuan. Bandura juga mengungkapkan bahwa regulasi diri menjadi dasar seseorang untuk melakukan tindakan atau perilaku yang bertujuan dengan melibatkan tiga proses, diantaranya yaitu pemantauan, penilaian, dan reaksi diri terhadap perilaku.

Menurut Dias & Castillo (dalam Manab, 2016) Melihat bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan, serta juga regulasi diri bisa diatur mekanismenya pada setiap individu untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita-cita yang diinginkan. Di sisi lain, McCullough & Willoughby (dalam Manab, 2016) beranggapan bahwa regulasi diri bukan sesuatu yang ada sejak lahir akan tetapi dapat dipelajari,

biasanya pembelajaran awal dari orang tua, serta biasanya regulasi diri berasal dari agama ataupun nilai yang didapat dalam masyarakat.

Menurut Carey, Neal & Collins (dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) *Self-Regulation* adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan dan memungkinkan orang tersebut untuk menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan dimasa mendatang. Ketika melakukan *self-regulation*, seseorang akan menerima informasi terkait tujuan yang dimiliki, mengevaluasi diri, memiliki keinginan untuk berubah, mencari alternatif perubahan tingkah laku, serta menilai efektivitas dari perubahan tingkah laku tersebut (Brown dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Menurut Hofmann, Schmeichel, & Baddeley (2012) bahwa regulasi diri merujuk pada istilah yang lebih luas dari pengendalian diri. Regulasi diri didefinisikan sebagai perilaku yang dipusatkan pada tujuan. Misalnya perilaku yang berhubungan dengan pencapaian, usaha pribadi, atau pengelolaan tujuan bersama dalam sebuah relasi. Sedangkan, pengendalian diri merupakan bagian dari proses regulasi diri yang biasanya didefinisikan sebagai proses yang bertujuan untuk mengesampingkan impuls atau desakan kuat yang tidak diinginkan. Misalnya dorongan untuk mengecek notifikasi pesan yang masuk saat berkendara.

Menurut Zimmerman (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di

lingkungannya. Pengguna *Instagram* gen Z yang memiliki regulasi tinggi dapat mengendalikan penggunaan media sosial mereka, sehingga dapat lebih terhindar dari dampak negatif seperti keterikatan pada media sosial atau pemakaian media yang kompulsif dan adiktif. Begitu juga sebaliknya, pengguna *Instagram* yang memiliki regulasi diri rendah ditemukan lebih berisiko untuk menggunakan *smartphone* secara adiktif, sehingga dapat menyebabkan gangguan pembelajaran dan penurunan indeks prestasi (Gökçearslan, et al., 2016; Sianipar & Kaloeti, 2019).

Mengacu pada berbagai definisi yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan dasar dari tindakan atau perilaku seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya melalui tiga proses, diantaranya yaitu pemantauan, penilaian, dan reaksi diri terhadap perilakunya. Semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi kemampuan seseorang untuk mengelola hambatan, memantau dan melakukan penyesuaian secara terus menerus terhadap tujuannya. Pada saat yang bersamaan, regulasi diri dapat menurunkan risiko seseorang untuk terlibat dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian ini menggunakan acuan teori regulasi diri milik Albert Bandura karena teori regulasi diri Bandura dirasa relevan dengan konteks penelitian ini.

2.2.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2019) ada dua faktor dalam mempengaruhi regulasi diri, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Berikut penjelasan dari kedua faktor tersebut:

a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, pertama faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru anak-anak belajar baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

Kedua, faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri, Bandura mengemukakan tiga bentuk terhadap pengaruh internal:

- 1) Observasi diri (*self-observation*): dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang

cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang di observasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.

- 2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*): adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi ini jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas itu bagi dirinya. Akhirnya, orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab dari suatu performansi, apakah kepada diri sendiri dapat dikenai atribusi (penyebab) tercapainya

performansi, yang baik, atau sebaliknya justru dikenai atribusi terjadinya kegagalan dan performansi yang buruk.

- 3) Reaksi-diri-afektif (*self-response*): akhirnya berdasarkan pengamatan dan *judgement* tersebut, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Dalam pembentukan regulasi diri, Zimmerman (dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) mengemukakan bahwa ada tiga faktor, yaitu:

a. Individu

Faktor individu terbagi menjadi tiga antara lain:

- 1) Pengetahuan individu yaitu semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki seseorang maka semakin membantu seseorang dalam melakukan regulasi diri
- 2) Kemampuan metakognisi yaitu semakin tinggi kemampuan metakognisi individu maka akan semakin membantu pelaksanaan regulasi diri pada individu
- 3) Tujuan yang ingin dicapai yaitu semakin banyak dan kompleks tujuan yang diraih maka semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku yaitu bagaimana individu menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan regulasi diri. Semakin besar upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasikan kegiatan maka secara tidak langsung akan meningkatkan regulasi diri pada individu.

c. Lingkungan

Lingkungan berkaitan dengan bagaimana lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung individu dalam pelaksanaan regulasi diri individu tersebut.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi yaitu faktor eksternal seperti lingkungan dan penguatan. Dan faktor internal seperti observasi diri, proses penilaian tingkah laku dan juga reaksi diri.

2.2.3. Ciri-ciri Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Khairunnisa, 2020) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi diri yaitu:

- a. Mampu mengatur dan mengerjakan tugas, aktivitas ataupun usaha mencapai yang diinginkan
- b. Memiliki keyakinan akan harapan yang dibuatnya
- c. Dapat menentukan perilaku (pikiran) yang benar dan yang salah
- d. Dapat menjaga perilakunya setelah menyadari kesalahannya

Menurut Ormrod (dalam Elfidayati, 2013), individu yang memiliki kemampuan regulasi diri memiliki ciri-ciri yaitu:

- a. Menempatkan standar dan tujuan
- b. Pengatur kemampuan regulasi diri
- c. Melakukan instruksi diri
- d. Melakukan *self-monitoring*
- e. Evaluasi diri, membuat kontingensi yang ditetapkan sendiri

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa ciri-ciri individu yang memiliki regulasi diri yang baik dimana individu tersebut mampu mengatur dan mengerjakan tugas, aktivitas ataupun usaha mencapai yang diinginkan, individu tersebut juga memiliki keyakinan akan harapan yang dibuatnya, dapat menentukan perilaku (pikiran) yang benar dan yang salah, dan menjaga perilakunya setelah menyadari kesalahannya.

2.2.4. Aspek-aspek Regulasi Diri

Zimmerman (dalam Kusnadi, 2022) mengungkapkan bahwa regulasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a. Metakognitif

Metakognitif merupakan pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang penting, karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan

dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

b. Motivasi

Motivasi merupakan salah satu aspek dalam regulasi diri yang dimana fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini, individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

2.2.5. Tahapan Regulasi Diri

Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Manab, 2016). Adapun tahapan regulasi diantaranya yaitu:

a. *Receiving*

Merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek-aspek lainnya.

b. *Evaluating*

Merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap *receiving*. pada Proses *evaluating* terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya.

c. *Searching*

Merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempersepsikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan.

d. *Formulating*

Merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek

lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien.

e. *Implementing*

Adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan *implementing*, individu selayaknya menyadari bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini adalah sesuatu yang biasanya terjadi.

f. *Assessing*

Tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, akan tetapi pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan utama. Penilaian tentang seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek ketika melakukan tindakan selanjutnya, *assessing* adalah bagian dari proses introspeksi diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian diri tentang seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan.

2.3. Generasi Z

2.3.1. Definisi Generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang dari lahir berinteraksi dengan kemajuan teknologi. Pengasuhan mereka bahkan banyak dibantu oleh teknologi dan internet. Terlahir antara tahun 1995 sampai 2012, mereka tidak sempat merasakan kehidupan tanpa teknologi dan internet (Hastini et al., 2020). Sedangkan Menurut Kupperschmidt (dalam Krishananto & Adriansyah, 2021) generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995–2010 an, dimana generasi ini biasanya disebut dengan generasi internet atau *I-generation*. Dapat disimpulkan bahwa generasi Z saat ini berada pada usia remaja sampai usia dewasa awal dan masuk kedalam kategori fase *emerging adulthood*.

Menurut Khrishananto & Adriansyah (2021) Generasi Z lebih banyak berhubungan sosial melalui dunia maya karena sejak kecil, generasi ini sudah banyak dikenalkan oleh teknologi serta sangat akrab dengan *smartphone* dan dikategorikan sebagai generasi yang kreatif. Menurut Miller & Lu (dalam Djafarova & Bowes, 2021) Generasi Z adalah generasi terbesar, yang merupakan sekitar 32% dari populasi global.

Generasi Z mendominasi dalam penggunaan media sosial, khususnya *Instagram*. Seperti berdasarkan studi yang dilakukan oleh Jambulingam, Jayamalar & Dorasamy (2018) mengungkapkan bahwa generasi Z menggunakan *Instagram* untuk mengetahui lebih banyak tentang teman mereka, untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman mereka, untuk menjaga hubungan, untuk menghilangkan kebosanan dan tujuan hiburan. Mereka lebih suka *Instagram* karena

mediannya yang menarik yang memungkinkan untuk memposting gambar dan gambar yang indah mewakili ribuan kata. Responden berkomentar bahwa *Instagram* estetik dan mudah digunakan. Mereka percaya bahwa *Instagram* adalah *platform* yang keren dan mereka dapat memperoleh informasi tentang teman-teman mereka. Studi tersebut mengungkapkan bahwa estetika, *user friendly* dan pengawasan adalah kepuasan utama untuk memilih *Instagram* sebagai pilihan pertama mereka. Selain itu, studi tersebut juga menunjukkan bahwa generasi Z memiliki kecenderungan visual dan suka melihat gambar.

2.3.2. *Emerging Adulthood*

Dalam kehidupan, manusia akan selalu mengalami perkembangan. Seperti yang disampaikan oleh Hawadi (dalam Hulukati & Djibran, 2018) perkembangan adalah keseluruhan proses perubahan dari potensi yang dimiliki individu dan tampil dalam kualitas kemampuan, sifat dan ciri-ciri yang baru. *Emerging adulthood* merupakan fase perkembangan bagi individu yang berusia 18 hingga 25 tahun untuk merepresentasikan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal (Arnett, 2015).

Sepanjang rentang kehidupan, akan ada tugas-tugas perkembangan yang dijalankan oleh setiap manusia. Menurut Havighurst (dalam Hulukati & Djibran, 2018) tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu dan apabila berhasil mencapainya, mereka akan bahagia, tetapi sebaliknya apabila mereka gagal akan kecewa dan dicela orang tua atau masyarakat dan perkembangan selanjutnya akan mengalami kesulitan.

Tugas-tugas perkembangan masa remaja dan dewasa awal menurut Danim
(dalam Hulukati & Djibran, 2018):

a. Masa Remaja

- 1) Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya
- 2) Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita
- 3) Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif
- 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya
- 5) Mencapai jaminan kemandirian ekonomi
- 6) Memilih dan mempersiapkan karir
- 7) Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga
- 8) Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga Negara
- 9) Mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial
- 10) Memperoleh seperangkat nilai sistem etika sebagai petunjuk/pembimbing dalam berperilaku

b. Masa Dewasa Awal

- 1) Memulai bekerja
- 2) Memilih pasangan
- 3) Belajar hidup dengan pasangan
- 4) Memulai hidup dengan pasangan
- 5) Memelihara anak
- 6) Mengelola rumah tangga

Arnett (2015) mengemukakan bahwa terdapat lima karakteristik individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu:

a. Eksplorasi identitas

Dalam perjalanan eksplorasi ini, orang dewasa yang muncul mengembangkan identitas, yaitu, mereka memperjelas perasaan mereka tentang siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dari kehidupan. Remaja akhir dan awal hingga pertengahan dua puluhan menawarkan kesempatan terbaik untuk eksplorasi identitas semacam itu. Orang dewasa yang muncul menjadi lebih mandiri dari orang tua mereka daripada saat remaja dan kebanyakan dari mereka telah meninggalkan rumah, tetapi mereka belum memasuki komitmen yang stabil dan bertahan lama yang khas dari kehidupan orang dewasa, seperti pekerjaan jangka panjang, pernikahan, dan menjadi orang tua.

Baik dalam cinta maupun pekerjaan, proses pembentukan identitas dimulai pada masa remaja tetapi semakin intensif pada masa dewasa yang baru muncul. Berkenaan dengan cinta, cinta remaja cenderung tentatif dan sementara. Sebaliknya, eksplorasi cinta di masa dewasa cenderung melibatkan tingkat keintiman yang lebih dalam. Dalam pekerjaan juga, ada kontras yang serupa antara eksplorasi masa remaja yang sementara dan tentatif dan eksplorasi yang lebih serius dan berfokus pada identitas dari masa dewasa yang baru muncul.

Meskipun orang dewasa yang baru tumbuh menjadi lebih fokus dan serius tentang pilihan mereka dalam cinta dan pekerjaan daripada saat

remaja, perubahan ini terjadi secara bertahap. Banyak dari eksplorasi identitas pada tahun-tahun dewasa yang baru muncul hanya untuk bersenang-senang, semacam permainan, bagian dari memperoleh berbagai pengalaman hidup sebelum "menetap" dan mengambil tanggung jawab kehidupan dewasa. Ini cukup umum di kalangan orang dewasa yang baru muncul saat ini untuk mendapatkan akronim populer, YOLO: *You Only Live Once*.

Orang dewasa yang sedang tumbuh menyadari bahwa mereka bebas dengan cara yang tidak akan mereka lakukan selama usia tiga puluhan dan seterusnya. Bagi orang-orang yang ingin memiliki berbagai pengalaman romantis dan seksual, masa dewasa awal adalah waktunya, ketika pengawasan orang tua telah berkurang dan tekanan normatif untuk memasuki pernikahan masih sedikit. Demikian pula, masa dewasa awal adalah waktu untuk mencoba kemungkinan pendidikan dan pekerjaan yang tidak biasa. Program seperti *Teach for America*, *AmeriCorps*, dan *the Peace Corps* menemukan sebagian besar sukarelawan mereka di antara orang dewasa baru, karena orang dewasa baru memiliki kebebasan untuk menarik taruhan dengan cepat untuk pergi ke tempat baru dan kecenderungan untuk melakukan sesuatu yang tidak biasa. Orang dewasa baru lainnya melakukan perjalanan sendiri ke bagian lain dari negara atau dunia untuk bekerja atau belajar untuk sementara waktu. Ini juga dapat menjadi bagian dari eksplorasi identitas mereka, bagian dari perluasan

jangkauan pengalaman pribadi mereka sebelum membuat pilihan masa dewasa yang lebih bertahan lama.

b. Ketidakstabilan

Eksplorasi identitas orang dewasa yang muncul dan pilihan mereka yang berubah dalam cinta dan pekerjaan membuat tahap kehidupan ini tidak hanya sangat penuh dan intens tetapi juga sangat tidak stabil. Orang dewasa yang sedang tumbuh tahu bahwa mereka seharusnya memiliki Rencana dengan huruf besar "P", yaitu semacam gagasan tentang rute yang akan mereka ambil dari masa remaja hingga dewasa, dan kebanyakan dari mereka memilikinya. Namun, untuk hampir semuanya, Rencana mereka tunduk pada banyak revisi selama tahun-tahun dewasa yang baru muncul. Revisi ini adalah konsekuensi alami dari eksplorasi mereka. Dengan setiap revisi dalam Rencana, mereka belajar sesuatu tentang diri mereka sendiri dan mengambil langkah untuk memperjelas masa depan yang mereka inginkan. Tetapi bahkan jika mereka berhasil melakukannya, ini tidak berarti bahwa ketidakstabilan masa *emerging adulthood* itu mudah.

c. Fokus terhadap diri sendiri

Menjadi fokus pada diri sendiri tidak berarti menjadi egois, dan mengatakan bahwa masa *emerging adulthood* adalah saat yang berfokus pada diri sendiri tidak berarti merendahkan. Tidak salah berfokus pada diri sendiri selama masa dewasa dan itu normal, sehat, dan sementara. Dengan berfokus pada diri mereka sendiri, orang dewasa yang baru tumbuh

mengembangkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dari kehidupan, dan mulai membangun fondasi untuk kehidupan dewasa mereka. Tujuan dari pemfokusan diri mereka adalah untuk belajar berdiri sendiri sebagai orang yang mandiri, tetapi mereka tidak melihat kemandirian sebagai keadaan yang permanen. Sebaliknya, mereka melihatnya sebagai langkah yang diperlukan sebelum berkomitmen untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain, dalam cinta dan pekerjaan.

d. Memiliki perasaan *in between*

Eksplorasi dan ketidakstabilan masa dewasa yang muncul memberikan kualitas periode *in between*; antara masa remaja, ketika sebagian besar orang tinggal di rumah orang tua mereka dan diharuskan bersekolah di sekolah menengah, dan masa dewasa muda, ketika kebanyakan orang telah memasuki pernikahan dan menjadi orang tua dan telah menetap di jalur pekerjaan yang stabil. Di antara batasan masa remaja dan tanggung jawab masa dewasa terletak eksplorasi dan ketidakstabilan masa dewasa yang muncul.

e. Kemungkinan/Optimisme

Kedewasaan yang muncul adalah usia kemungkinan, ketika banyak masa depan yang berbeda tetap mungkin, ketika sedikit tentang arah hidup seseorang telah diputuskan dengan pasti. Itu cenderung menjadi zaman harapan tinggi dan harapan besar, sebagian karena hanya sedikit dari

impian mereka yang telah diuji dalam api kehidupan nyata. Orang dewasa yang sedang berkembang melihat ke masa depan dan membayangkan pekerjaan yang bergaji tinggi dan memuaskan, pernikahan yang penuh kasih dan seumur hidup dengan "belahan jiwa" mereka, dan anak-anak bahagia yang berada di atas rata-rata. Pekerjaan yang suram dan buntu, perceraian yang pahit, anak-anak yang mengecewakan dan tidak sopan yang beberapa dari mereka akan alami sendiri di tahun-tahun mendatang — tidak ada dari mereka yang membayangkan bahwa inilah yang akan terjadi di masa depan. Aspek lain dari kedewasaan yang muncul yang menjadikannya usia kemungkinan adalah bahwa ia menawarkan potensi untuk mengubah secara dramatis arah hidup seseorang.

Berbagai karakteristik ini memberikan tantangan bagi individu untuk mencapai tiga status kedewasaan. Ketiga status yang dimaksud yaitu menerima tanggung jawab untuk diri sendiri, menetapkan keputusan sendiri, serta memiliki kemandirian dalam hal finansial (Arnett, 2015). Sehubungan dengan hal tersebut, maka individu harus berhasil melalui tugas perkembangannya.

2.4. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out*

Generasi Z adalah pengguna yang mendominasi penggunaan media sosial. Gen Z menggunakan media sosial untuk mengembangkan identitasnya karena menginginkan perhatian dari orang lain. Hal ini dikarenakan gen Z kebanyakan berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu dalam masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang bertugas untuk eksplorasi identitas diri. Melalui media sosial,

gen Z dapat berbagi profil pribadi, berinteraksi dengan teman sehati di dunia maya, atau bertemu banyak orang dengan minat yang sama. Fleksibilitas media sosial juga memudahkan mereka untuk melihat apa yang dilakukan atau dikatakan orang lain (Abel et al., 2016).

Di sisi lain, generasi Z bisa sangat terlena saat menggunakan media sosial. Hal ini karena gen Z mengalami dan terkadang merasakan ketidakstabilan di masa *emerging adulthood*, yaitu mereka tidak yakin tentang peran mereka sebagai remaja atau dewasa (Arnett, 2015). Untuk menggali identitas diri, fleksibilitas dan kemudahan penggunaan media sosial dapat mendorong generasi Z untuk selalu mengecek media sosial, bahkan pada waktu yang salah. Misalnya saat di kelas atau saat mengemudi (Arnett, 2015). Keinginan untuk melacak atau mengontrol tindakan orang lain ini telah menyebabkan fenomena yang meluas di kalangan anak muda, yaitu ketakutan akan ditinggalkan atau *Fear of Missing Out* (Arnett, 2015).

Fear of Missing Out atau FoMO didefinisikan oleh Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell (2013) sebagai perasaan takut, cemas, dan khawatir kehilangan aktivitas menarik atau menyenangkan orang lain yang mengarah pada keinginan untuk melanjutkan. berhubungan dengan kehidupan orang lain. Ketakutan ini membuat orang dengan FoMO lebih banyak motivasi untuk terus-menerus memeriksa notifikasi atau pesan yang masuk (Arnett, 2015). Dari perspektif *Self-Determination Theory* (SDT), FoMO terjadi sebagai konsekuensi dari kegagalan memenuhi tiga kebutuhan dasar psikologis manusia (Przybylski et al., 2013). Ketika datang untuk menghadapi tugas sehari-hari (kompetensi), kebutuhan untuk membangun hubungan yang erat dengan orang lain (hubungan),

dan kebutuhan untuk menentukan dan membentuk kehidupan secara mandiri (otonomi).

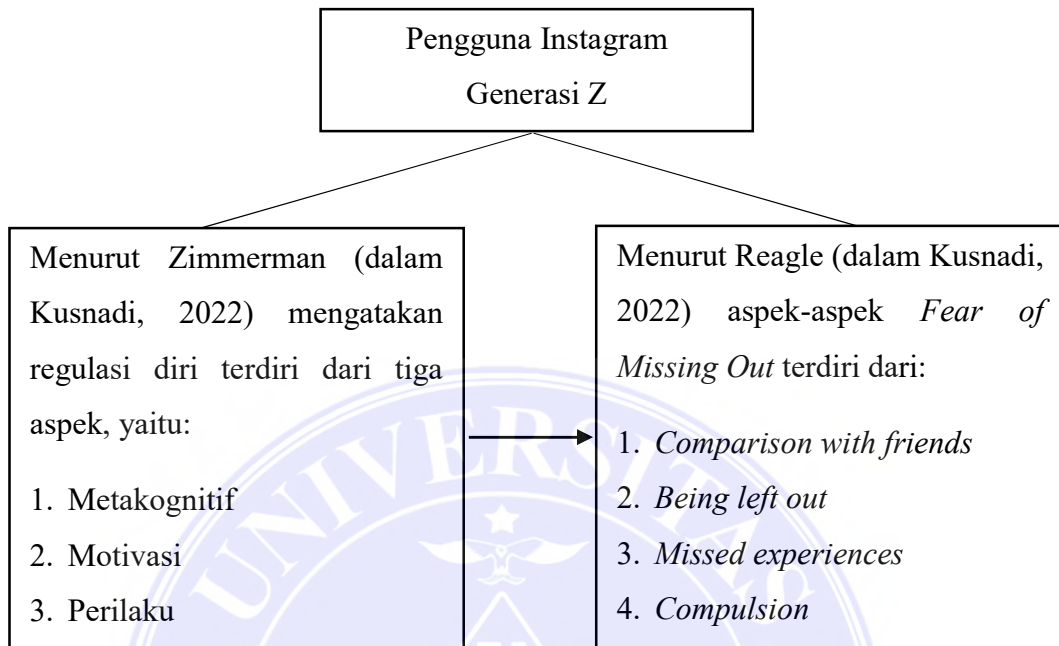
Kegagalan memenuhi kebutuhan psikologis dasar di atas mendorong seseorang untuk mengatasi perasaan negatifnya melalui media sosial. Menurut McGinnis (2020) FoMO adalah masalah yang penuh dengan emosi. Seseorang dengan FoMO memiliki persepsi bahwa adanya terdapat kesenjangan antara keputusan atau harapan dengan realitas, yang pada akhirnya memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, kekecewaan, tidak nyaman, kekurangan dan lain-lain (Utami & Aviani, 2021). Di sisi lain, ketidakstabilan yang ada seringkali membuat generasi Z kesulitan untuk mengontrol penggunaan media sosial dan tetap kecanduan media sosial. Alih-alih menggunakan media sosial sebagai jalan keluar, generasi Z mungkin justru terjebak dalam penggunaan media sosial yang kompulsif dan adiktif. Oleh karena itu, regulasi diri merupakan salah satu hal terpenting yang harus dimiliki generasi Z untuk menghadapi fenomena ketakutan *Fear of Missing Out* saat ini.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2019) regulasi diri merupakan dasar bagi seseorang untuk mengambil tindakan atau perilaku yang bertujuan. Peran pengaturan diri lebih berfokus pada pencapaian tujuan daripada respons otomatis terhadap keadaan eksternal. Mekanisme regulasi diri melibatkan proses mengamati secara sadar perilaku seseorang (*self-observation*), kemudian memantau perilaku mereka melalui proses evaluasi, dengan mempertimbangkan standar yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri (*judgmental process*), dan bagaimana reaksi mereka terhadap perilakunya jika disandingkan dengan standar yang telah

ditetapkannya (*self-reaction*), di mana mereka terus menyetarakan perilaku mereka dengan tujuan yang ingin mereka capai (Bandura, dalam Alwisol, 2019). Semakin tinggi tingkat regulasi diri generasi Z tersebut, semakin baik mereka dapat mengontrol penggunaan media sosial mereka (Sianipar & Kaloeti, 2019). Dengan demikian, kecenderungan untuk mengalami FoMO berkurang. Hal ini juga dikonfirmasi oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara regulasi diri dan FoMO (Se'u & Rahayu, 2022; Surya & Aulina, 2020; Sianipar & Kaloeti, 2019).

Melalui penjelasan di atas, secara singkat dapat dikatakan bahwa regulasi diri berperan dalam menentukan aktivitas gen Z di tengah-tengah keberadaan FoMO (Sianipar & Kaloeti, 2019). Generasi Z dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat bertindak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam proses eksplorasi identitas, mereka yang mengalami kesenjangan akan mencoba mengatasinya dengan cara yang positif. Oleh karena itu, nilai FoMO generasi Z akan cenderung rendah. Di sisi lain, generasi Z yang kurang memiliki keterampilan regulasi diri memilih cara sederhana untuk mengatasi kecemasan. Salah satunya terus-menerus mengikuti aktivitas orang lain di jejaring sosial, yang pada akhirnya mengarah ke tingkat FoMO yang lebih tinggi.

2.5. Kerangka Konseptual



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 25 sampai 27 Mei 2023 dan melakukan penelitian kepada pengguna Instagram generasi Z di Kota Medan.

3.2. Bahan dan Alat Penelitian

Alat yang dipergunakan dalam melakukan penelitian ini adalah dengan menggunakan *Google Form* yang digunakan sebagai alat mengumpulkan data yang disebar kepada responden.

3.3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, tipe penelitian yang akan digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Yang dimana pengertian penelitian kuantitatif sendiri adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Pendekatan yang digunakan dalam teknik ini adalah pendekatan korelasi yang dimana responden yang dipilih sebagai anggota sampel merupakan hasil pertimbangan peneliti (Darmawan, 2014). Pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*.

Non-probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel independen atau variabel bebas “regulasi diri” dengan variabel dependen atau variabel terikat “*Fear of Missing Out*” pada pengguna Instagram generasi Z.

3.4. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Menurut Kerlinger (dalam Sugiyono, 2017) variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari.

Di bagian lain Kerlinger juga menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melihat fenomena dan untuk mengukur hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*.

Variabel independen (X): Regulasi diri

Variabel dependen (Y): *Fear of Missing Out*

3.5. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.5.1. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan dasar dari tindakan atau perilaku seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya melalui tiga proses, diantaranya yaitu pemantauan, penilaian, dan reaksi diri terhadap perilakunya. Semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi kemampuan seseorang untuk mengelola hambatan, memantau dan melakukan penyesuaian secara terus menerus terhadap tujuannya. Data mengenai regulasi diri mahasiswa diungkap melalui skala regulasi diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Kusnadi, 2022) yang terdiri dari tiga aspek yaitu metakognitif, motivasi, dan juga perilaku.

3.5.2. *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan cemas, takut, dan khawatir akan melewatkan suatu aktivitas menarik atau menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain, sehingga ingin terus terhubung dengan kehidupan orang lain di mana perasaan ini umumnya muncul akibat adanya persepsi terhadap unggahan orang lain dalam media sosial. Data mengenai seseorang sedang mengalami *Fear of Missing Out* dapat diungkap melalui skala *Fear of Missing Out* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *Fear of Missing Out* menurut Reagle (dalam Kusnadi, 2022) yang terdiri dari empat aspek yaitu *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*.

3.6. Subjek Penelitian

3.6.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Di sisi lain, menurut Margono (2014) populasi adalah seluruh data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Populasi berkaitan dengan data-data. Jika setiap manusia memberikan suatu data, maka ukuran atau banyaknya populasi akan sama dengan banyaknya manusia.

Sedangkan menurut Arikunto (dalam Khairunnisa, 2020) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun persentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang dijadikan sebagai objek penelitian.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa pengertian populasi adalah objek atau seluruh anggota kelompok individu yang memiliki ciri-ciri atau kejadian yang sama yang di dalamnya bisa diperoleh data informasi dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang menjadi pengguna media sosial

Instagram dan menjadi responden pada *screening* penelitian yang berjumlah 125 orang.

3.6.2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Sedangkan menurut Arikunto (dalam Khairunnisa, 2020) sampel adalah sebagian atau sebagai wakil populasi yang akan diteliti. Apabila penelitian yang dilakukan sebagian dari populasi maka bisa dikatakan penelitian tersebut penelitian sampel.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa pengertian sampel adalah bagian dari populasi yang dipelajari dalam suatu penelitian dan hasilnya akan dianggap menjadi gambaran bagi populasi asalnya, tetapi bukan populasi itu sendiri. Sampel dalam penelitian ini adalah pengguna *Instagram* generasi Z yang berada dalam rentang usia 20 hingga 24 tahun yang berjumlah 61 orang yang menjadi pengguna media sosial *Instagram* dan juga yang mengalami *Fear of Missing Out* pada media sosial *Instagram*.

3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel

Jenis teknik pengambilan sampel yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu yang bertujuan agar data yang nantinya diperoleh nantinya bisa menjadi lebih representatif (Sugiyono, 2017). Alasan memilih teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dikarenakan sampel yang nantinya akan dijadikan sampel penelitian dipilih berdasarkan ketentuan yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada pengguna Instagram generasi Z di Kota Medan.

3.7. Metode Pengumpulan Data

Metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini ada menggunakan skala regulasi diri dan juga skala *Fear of Missing Out*. Skala merupakan instrumen ukur berupa perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Pengertian lain dari skala merupakan sekumpulan stimulus berupa aitem yang hanya bermanfaat ketika respon yang diberikan oleh subjek adalah respon yang memang sesuai dengan keadaan dirinya yang sesungguhnya (Azwar, 2021). Metode skala yang digunakan terdiri dari 2 jenis skala yaitu skala untuk mengukur regulasi diri yang peneliti buat berdasarkan ciri-ciri dari regulasi diri dan skala untuk mengukur *Fear of Missing Out* mahasiswa yang peneliti buat berdasarkan ciri-ciri dari *Fear of Missing Out*.

3.7.1. Skala Regulasi Diri

Butir-butir skala regulasi diri penelitian ini akan mengadaptasi dan disesuaikan oleh peneliti dari butir aitem skala regulasi diri milik dari Kusnadi (2022).

3.7.2. Skala *Fear of Missing Out*

Butir-butir skala *Fear of Missing Out* penelitian ini akan mengadaptasi dan disesuaikan oleh peneliti dari butir aitem skala *Fear of Missing Out* milik dari Kusnadi (2022).

Skala regulasi diri dan skala *Fear of Missing Out* akan disusun dalam bentuk skala *Guttman*. Dimana skala pengukuran dengan tipe ini, akan di dapat jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”; “benar-salah”; “pernah-tidak pernah”; “positif-negatif” dan lain-lain. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif) (Sugiyono, 2017). skala regulasi diri dan skala *Fear of Missing Out* memiliki pernyataan yang terdiri dua alternatif jawaban yaitu “Ya” dan “Tidak” untuk setiap dua butir jawaban. Adapun pemberian nilai untuk jawaban “Ya” akan diberikan skor nilai 2 dan jika jawabannya “Tidak” akan diberikan skor nilai pada jawaban yaitu nilai 1.

Tabel 3.1 Butir Pilihan Jawaban Skala Regulasi Diri dan Skala *Fear of Missing Out*

Jawaban	Nilai Jawaban
Ya	2
Tidak	1

3.8. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum sampai kepada pengolahan data, yang akan diukur nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukannya analisis butir yaitu validitas dan reliabilitas.

3.8.1. Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017). Di sisi lain, menurut Azwar (2021) valid berarti tepat dan cermat mencapai sasaran. Dalam pengukuran berarti hasil ukur yang akurat, tanpa eror yang berarti. Sehingga untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan ukurannya, diperlukan suatu proses validasi atau pembuktian validitas. Sedangkan menurut Arikunto (dalam Khairunnisa, 2020) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur yaitu skala dengan menggunakan teknik korelasi *Corrected Item-Total Correlation*, dengan menggunakan program aplikasi *IBM Statistics SPSS 25.0 for windows*.

3.8.2. Uji Reliabilitas

Pengertian reliabilitas mengacu kepada makna seberapa tinggi kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran dikatakan cermat bila error pengukurannya terjadi secara random. Data yang di analisis dalam estimasi reliabilitas adalah data respon empirik dari suatu sampel yang berciri sama dengan subjek ukur skala (Azwar, 2021). Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien *Alpha* yang dikembangkan oleh Cronbach dalam program aplikasi *IBM Statistics SPSS 25.0 for windows* (Arikunto, dalam Khairunnisa, 2020).

3.9. Metode Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2017).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* menggunakan korelasi *product moment*. Cara perhitungannya akan dibantu dengan program *IBM Statistics SPSS 25.0 for windows*. Metode analisis data yang akan digunakan adalah korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Alasan menggunakan teknik korelasi ini yaitu karena penelitian ini memiliki tujuan untuk ingin melihat hubungan antara suatu variabel bebas yaitu regulasi diri dengan variabel terikat yaitu *Fear of Missing Out*. Sebelum data ini dianalisis dengan teknik analisis *Product Moment* maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi terhadap masing-masing variabel penelitian, adapun uji asumsi yang dimaksud ialah:

3.9.1. Uji Normalitas

Melalui pengujian normalitas, data yang berdistribusi normal dianggap mampu merepresentasikan populasi penelitian. Dengan kata lain, hasil penelitian dinilai mampu digeneralisasikan pada populasi (Widana & Muliani, dalam Kusnadi, 2022). Uji normalitas pada penelitian ini akan menggunakan

uji *Kolmogorov Smirnov* karena jumlah partisipan penelitian lebih besar dari 50 partisipan (Santoso, dalam Kusnadi, 2022), dan dengan bantuan *IBM Statistics SPSS 25.0 for windows*. Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$ dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi, dalam Khairunnisa, 2020).

3.9.2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas digunakan untuk mengukur apakah ada hubungan yang linear di antara variabel penelitian atau tidak untuk selanjutnya diuji korelasi (Santoso, dalam Kusnadi, 2022). Maka dari itu, pengujian linearitas umumnya menjadi persyaratan dalam penelitian korelasional. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik uji F dengan bantuan program *IBM Statistics SPSS 25.0 for windows*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah jika $p > 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier, sebaliknya jika $p < 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan tidak linear (Hadi, dalam Khairunnisa, 2020). Apabila uji asumsi terpenuhi, maka akan dilanjutkan dengan uji hipotesis.

3.9.3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan juga uji linearitas, tahap selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis. Tujuan dari dilakukannya uji hipotesis adalah untuk menguji hipotesis yang telah diajukan apakah ditolak atau diterima.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “adanya hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada pengguna *Instagram* gen Z, dengan asumsi bahwa semakin tinggi skor regulasi diri maka semakin rendah skor *Fear of Missing Out* pada pengguna *Instagram* gen Z. Sebaliknya, semakin rendah skor regulasi diri maka semakin tinggi skor *Fear of Missing Out* pada pengguna *Instagram* generasi Z di Kota Medan”.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Di bagian ini, peneliti akan menguraikan hasil dan rekomendasi terkait korelasi antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* media sosial pada generasi Z yang menggunakan Instagram. Bab kelima ini akan dimulai dengan pembahasan kesimpulan yang akan dirangkum ke dalam beberapa poin penting. Selanjutnya, bagian ini akan diakhiri dengan saran untuk pengguna Instagram generasi Z yang menggunakan media sosial sebagai subjek penelitian ini, masyarakat secara umum, dan peneliti berikutnya yang akan mengeksplorasi topik serupa.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out*. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,535 dan $P = 0,000 < 0,050$, yang menunjukkan semakin rendah regulasi diri, semakin tinggi juga tingkat *Fear of Missing Out*, atau sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis dapat dinyatakan benar.
2. Variabel regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 28,6% terhadap tingkat *Fear of Missing Out* media sosial pengguna Instagram generasi Z. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan adanya faktor lain yang

mempengaruhi *Fear of Missing Out* media sosial sebesar 71,4%, namun faktor ini tidak diungkap dalam penelitian ini.

3. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna Instagram generasi Z memiliki tingkat *Fear of Missing Out* media sosial yang tinggi dan regulasi diri yang rendah. Hal ini terlihat dari nilai standar deviasi *Fear of Missing Out* sebesar 3,31, dan nilai mean empirik *Fear of Missing Out* sebesar 24,98, dan mean hipotetik sebesar 19,5. Selain itu, nilai standar deviasi regulasi diri sebesar 4,00, nilai mean empirik sebesar 21,26, dan mean hipotetik sebesar 27.

5.2. Saran

1. Saran kepada pengguna Instagram generasi Z

Studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kemampuan mengatur diri dan ketakutan kehilangan (FoMO) pada generasi Z yang menggunakan media sosial Instagram. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan pengguna Instagram generasi Z dalam mengatur diri, semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* yang mereka alami. Berdasarkan temuan ini, diharapkan pengguna Instagram generasi Z dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam regulasi diri. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan menggunakan media sosial untuk hal yang bermanfaat dan produktif untuk mereka sendiri. Hal ini dikarenakan penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan regulasi diri seseorang ketika waktu penggunaan media sosial yang digunakan dapat dibatasi. Generasi Z yang

membatasi penggunaan media sosial memiliki tingkat kemampuan mengatur diri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, mengurangi bermain media sosial dapat menjadi alternatif untuk mengurangi FoMO pada pengguna Instagram.

Selain itu, pengguna Instagram diharapkan melakukan refleksi diri tentang tujuan dan minat mereka dalam hidup agar dapat merencanakan dan memperbaharui rencana untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, peneliti berharap bahwa rekomendasi di atas dapat mendorong pengguna Instagram generasi Z untuk mengembangkan kemampuan meregulasi diri dan meminimalkan efek negatif dari *Fear of Missing Out*.

2. Saran bagi masyarakat luas

Regulasi diri tidak hanya berperan penting bagi pengguna Instagram generasi Z, tetapi juga bagi individu dari berbagai lapisan masyarakat. Ini mirip dengan *Fear of Missing Out* yang dapat mempengaruhi siapa saja karena kebutuhan psikologis dasar seseorang tidak terpenuhi, termasuk kebutuhan untuk keterkaitan (*relatedness*). Suatu penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan, asalkan media sosial digunakan dengan tujuan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dengan orang lain. Karena itu, peneliti menyarankan agar semua orang yang menjadi pengguna media sosial khususnya Instagram dapat menggunakan media sosial Instagram dengan tujuan positif, seperti memenuhi kebutuhan akan keintiman dengan menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Oleh karena itu, peneliti berharap media sosial dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

3. Saran kepada peneliti selanjutnya

Hasil dari pengujian korelasi ini menunjukkan bahwa regulasi diri dan *Fear of Missing Out* memiliki hubungan yang lemah, dengan koefisien korelasi sebesar -0,535. Berikutnya, rendahnya keterkaitan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* pada generasi Z yang menggunakan Instagram menunjukkan bahwa regulasi diri hanya mempengaruhi kecenderungan FoMO pada pengguna media sosial Instagram dari generasi Z secara kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa kemungkinan ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap fenomena FoMO pada generasi Z pengguna media sosial Instagram, yang tidak diungkap dalam penelitian ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti generasi dibawah ataupun diatas generasi Z menjadi sampel untuk melihat apakah fenomena *Fear of Missing Out* terjadi pada generasi tersebut, melihat banyak penelitian juga meneliti FoMO pada usia remaja dan dewasa awal yang dimana usia tersebut saat ini berada pada generasi Z. Saran lainnya bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan pengkajian lebih dalam pada faktor lain yang menyebabkan terjadinya FoMO, melihat penelitian ini dimana regulasi diri rendah hanya menyumbang kecil sebagai faktor terjadinya *Fear of Missing Out*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P. (2016). Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Adisty, N. (2022, Juni 11). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. *Goodstat.id*. [https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA#:~:text=Secara global%20pertumbuhan pengguna smartphone,miliar dengan persentase 67 persen](https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA#:~:text=Secara%20global%20pertumbuhan%20pengguna%20smartphone,miliar%20dengan%20persentase%2067%20persen)
- Alutaybi, A., Arden-Close, E., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2019). How can social networks design trigger fear of missing out? *Conference Proceedings - IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics, 2019-October*, 3758–3765.
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Second Edition). Oxford University Press.
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 413–419.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Ketiga)*. Pustaka Pelajar.
- Balqis, S. J., & Halimah, L. (2016). Pengaruh Self-regulation Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Emerging Adulthood. 202–207.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966.
- Darmawan, D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Djafarova, E., & Bowes, T. (2021). 'Instagram made Me buy it': Generation Z impulse purchases in fashion industry. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59(xxxx), 102345. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102345>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.

- Elhai, J., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as mediator. *Addictive Behaviors, 101*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior, 63*, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruitter, R., & Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. *Cyberpsychology, 14*(2). <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-3>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA), 10*(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences, 16*(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik, 2*(1), 73–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip, 13*(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Jambulingam, M., Francis, J., & Dorasamy, M. (2018). What is Generation Zs' Preferred Social Media Network? *Proceedings - 2018 4th International Conference on Advances in Computing, Communication and Automation, ICACCA 2018*, 1–4. <https://doi.org/10.1109/ICACCAF.2018.8776817>
- Jood, T. E. (2017). *Missing the present for the unknown: The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction*. University of South Africa.
- Khairunnisa, Y. (2020). *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Regulasi Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Arrahman Medan*. Universitas Medan Area.
- Khrishananto, R., & Adriansyah, M. A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif di Kalangan Generasi Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(2), 323. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5973>
- Kusnadi, M. L. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Universitas Sanata Dharma.

- Mahdi, M. I. (2022). Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022. *DataIndonesia.Id*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Manab, A. (2016). *Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual*. 19–20.
- Margono, S. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Mazlum, M. M., & Atalay, A. (2022). Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study. *Journal of Pedagogical Research*, 6(4), 20–34.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks.
- Mieczkowski, H., Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2020). Priming effects of social media use scales on well-being outcomes: The influence of intensity and addiction scales on self-reported depression. *Social Media+ Society*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/2056305120961784>
- Muhtarom, T. (2022). How the Impact of Self-Regulation on Fear of Missing Out (FOMO) and Internet Addiction on Elementary School Pre Service Teacher Students?. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-Sd-an*, 9(2), 100-109.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heaving social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oxford Dictionary. (2022, November 10). *Oxford Dictionaries Online*. www.oxforddictionaries.com
- Pahlevi, R. (2022, Oktober 30). Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia. *Databoks.Katadata.Do.Id*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>
- Pratiwi, F., Susilo, M. N. I. B., & Amelia, C. R. T. (2022). Fear of Missing Out pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4861>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *Psikologi Pendidikan*, 8(1), 1–11.
- 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>

- Riadi, & Muchlisin. (2022, November 10). *Fear of Missing Out (FoMO) - Pengertian, Aspek, Dampak dan Faktor yang Mempengaruhi*. <https://www.kajianpustaka.com/2021/01/fear-of-missing-out-fomo.html>
- Sayrs, E. (2013). *The effects of smartphone use on cognitive and social functions (Undergraduate)*. University of Colorado
- Se'u, L. S. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang*. 10(2), 445–454. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- 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.
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self-Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738–745. <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of Missing Out (FoMO) in Mobile Social Media Environment: Conceptual Development and Measurement Scale. In *Conference 2017 Proceedings* (pp. 733–738). <https://doi.org/https://doi.org/10.9776/17330>
- Success Communications Group (2017, April 13). Survey: Snapchat instagram, Facebook in deat heat for student use. *Prnewswire.Com*. <https://www.prnewswire.com/news-releases/survey-snapchat-instagram-facebook-in-dead-heat-for-student-use-300439478.html>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185. <http://fppi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Vaughn, J. (2012). *Study: The FOMO Gender Gap*. www.jwtintelligence.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap/
- Villanti, A. C., Johnson, A. L., Ilakkuvan, V., Jacobs, M. A., Graham, A. L., & Rath, J. M. (2017) Social media use and access to digital technology in US young adults in 2016. *Journal of Medical Internet Research*, 19.
- Wang, L., Yan, S., Wang, Y., Qiu, J., & Zhang, Y. (2017). Does Mobile Social Media Undermine Our Romantic Relationships? The Influence of Fear of

Missing Out (FoMO) On Young People' Romantic Relationship. *Research Square*.







TABULASI DATA SCREENING

No.	Inisial	Usia	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10	Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Jumlah
1	N	20	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	4
2	SAA	22	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	6
3	R	22	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	9
4	AH	23	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	9
5	Y	21	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	7
6	F	17	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	4
7	MIN	21	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	4
8	AM	22	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	10
9	DS	22	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
10	ALS	19	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	7
11	L	20	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	4
12	TM	26	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	1
13	KD	23	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	6
14	MR	22	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	9
15	BH	21	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
16	WA	22	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	3
17	M	20	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	3
18	PML	22	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	0
19	MH	21	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	4
20	AP	22	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	2
21	CS	21	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
22	J	18	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	6
23	D	18	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	3
24	SS	16	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	4
25	F	22	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	6
26	T	23	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	3
27	TF	21	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	6
28	IS	22	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	4
29	A	17	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	6
30	R	20	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	6
31	C	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	11
32	KS	18	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	6
33	W	20	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	7
34	RA	21	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3

No.	Inisial	Usia	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10	Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Jumlah
35	NA	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	11
36	NE	22	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	5
37	SW	22	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	7
38	AS	21	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
39	S	23	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	2
40	SA	17	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	6
41	P	20	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	4
42	NRA	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
43	CA	19	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	2
44	CF	16	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
45	R	22	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	10
46	D	21	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	10
47	IEC	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	10
48	LG	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	12
49	FCH	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
50	RAS	23	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	11
51	TL	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	10
52	RK	22	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	5
53	B	22	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	10
54	T	21	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
55	A	19	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	3
56	AN	22	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	9
57	ND	21	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	9
58	FC	20	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
59	C	20	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	12
60	CS	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
61	SAA	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	12
62	R	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	11
63	S	23	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	11
64	SC	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	12
65	LS	24	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
66	R	22	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	10
67	CH	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	10
68	SSN	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	10
69	A	23	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
70	RN	21	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	11

No.	Inisial	Usia	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10	Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Jumlah
71	AR	22	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	10
72	ASH	23	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
73	RK	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	12
74	DE	21	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	11
75	RM	24	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	2
76	Y	22	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	11
77	R	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
78	JO	20	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	11
79	M	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	12
80	MW	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	10
81	VAR	21	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	10
82	D	20	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	10
83	SN	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	10
84	RRA	22	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
85	SP	25	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5
86	EH	24	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
87	S	21	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13
88	KS	20	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	9
89	T	21	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	4
90	SI	19	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	3
91	A	20	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	5
92	SM	23	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	12
93	GA	22	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	3
94	LM	16	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	7
95	MLH	17	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	6
96	AS	18	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
97	C	20	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	9
98	E	19	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	5
99	ME	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	12
100	TH	22	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	2
101	T	22	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	11
102	MEP	23	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	10
103	AK	21	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	9
104	R	20	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	4
105	RS	21	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
106	DSD	23	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	5

No.	Inisial	Usia	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10	Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Jumlah
107	HAN	21	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3
108	NH	26	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	7
109	S	24	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	2
110	RN	22	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5
111	SS	21	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	7
112	DF	22	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	9
113	RMA	22	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	11
114	YAS	22	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	9
115	TMM	23	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	1
116	M	21	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	1
117	FH	22	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	9
118	SSS	22	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	9
119	VS	19	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	5
120	EF	20	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	8
121	EJ	22	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	2
122	BROS	24	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	11
123	NH	23	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	10
124	GM	26	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	5
125	NL	23	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	10

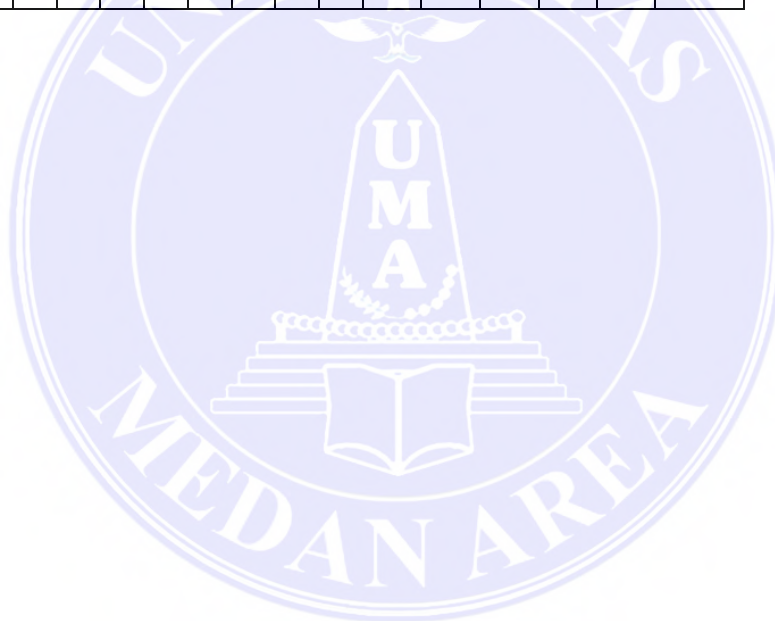
TABULASI DATA *TRYOUT***Skala Regulasi Diri (X)**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	37
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	34
3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
4	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	36
5	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	31
6	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	25
7	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	24
8	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	33
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	39
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	37
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
18	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
20	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	28
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
24	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
25	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	27
26	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	25
27	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
28	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	38
29	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	35
30	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	33

Skala *Fear of Missing Out* (Y)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total
1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	20
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	25
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	27
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27
6	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	25
7	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	25
8	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	23
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28

12	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	25
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	26
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	26
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
22	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	23
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
24	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	25
25	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	26
26	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	25
27	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	25
28	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	24
29	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	24
30	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	17



TABULASI DATA PENELITIAN

Skala Regulasi Diri (X)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
4	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	29
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
6	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
7	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	21
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
9	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
10	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	19
11	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	18
12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	27
13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	20
18	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
22	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	27
23	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
24	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	31
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
26	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	26
27	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
28	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
29	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19
31	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
33	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	21
34	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
35	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
37	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
38	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	20
39	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	20
40	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
41	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
42	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	21
43	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
44	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	22
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19
46	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	21

47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19
48	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	25
49	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	21
50	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	21
51	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	25
52	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	21
53	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
55	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	20
56	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	24
57	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	23
58	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	21
60	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	21
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18

Skala Fear of Missing Out (Y)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total
1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	18
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	25
3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	25
4	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	23
5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
7	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	21
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
9	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	24
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
12	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	23
13	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	25
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
22	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	24
23	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
24	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	19
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26

30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
48	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	23
49	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	24
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
51	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	24
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
53	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	21
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
57	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
60	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	25
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26



Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Tryout*

Skala Regulasi Diri (X)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	33.0000	34.621	.691	.945
X2	33.1000	34.300	.656	.945
X3	33.2000	33.407	.771	.943
X4	33.0333	35.206	.530	.947
X5	33.1333	33.223	.840	.942
X6	32.8333	38.006	.026	.951
X7	33.0333	33.689	.846	.942
X8	32.8333	38.420	-.157	.952
X9	33.1333	33.430	.800	.943
X10	33.1333	35.223	.465	.949
X11	33.0333	33.482	.890	.942
X12	33.1333	33.982	.695	.945
X13	33.0333	34.447	.686	.945
X14	33.0667	34.616	.619	.946
X15	33.0667	33.237	.898	.941
X16	33.0333	34.309	.715	.944

X17	33.1333	33.982	.695	.945
X18	33.1000	34.852	.550	.947
X19	33.0000	33.931	.844	.942
X20	33.1667	33.178	.829	.942

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
34.8000	38.097	6.17224	20

Skala *Fear of Missing Out*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.804	14

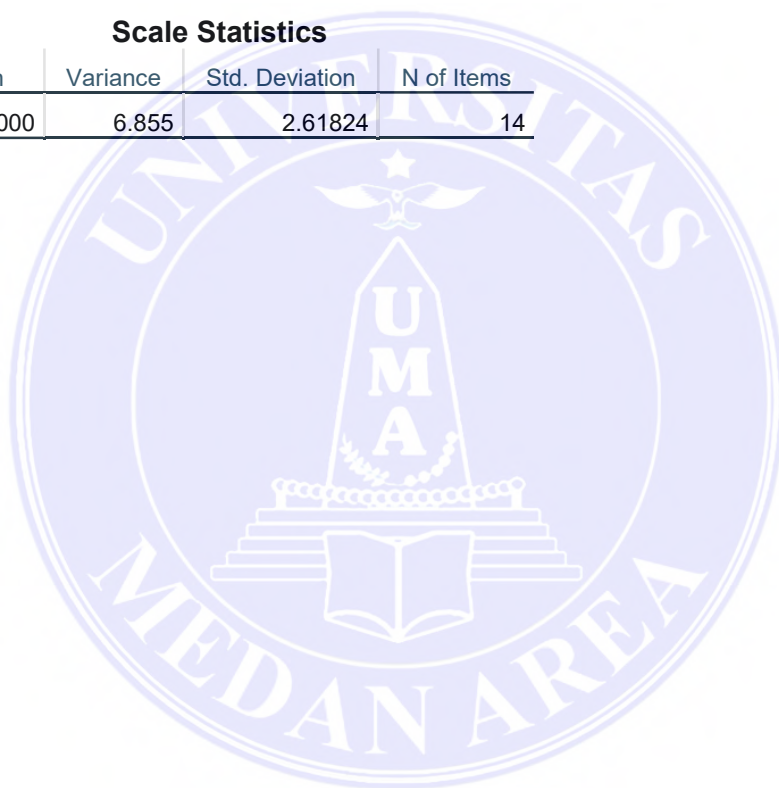
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	23.9333	5.789	.569	.781
Y2	23.9000	6.024	.493	.788
Y3	23.9333	6.202	.310	.801
Y4	23.8667	6.326	.364	.797
Y5	23.8667	6.120	.535	.787

Y6	24.1667	5.385	.541	.782
Y7	23.8667	6.189	.477	.791
Y8	23.9000	6.024	.493	.788
Y9	24.2000	5.545	.453	.793
Y10	23.9000	6.645	.075	.816
Y11	24.1333	5.913	.306	.807
Y12	23.9000	6.162	.396	.795
Y13	23.9333	5.789	.569	.781
Y14	23.9000	5.886	.592	.781

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
25.8000	6.855	2.61824	14



Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian

Skala Regulasi Diri (X)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	61	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	20.0820	16.277	.450	.913
X2	20.3934	16.543	.578	.908
X3	20.4754	17.020	.617	.908
X4	20.0820	15.710	.600	.908
X5	20.4754	17.354	.450	.911
X6	20.4590	17.286	.431	.911
X7	20.4426	16.817	.587	.908
X8	20.1803	16.217	.488	.912
X9	20.4426	16.751	.615	.907
X10	20.3934	16.243	.688	.905
X11	20.3934	16.309	.663	.906
X12	20.2459	16.122	.547	.909
X13	20.4590	16.586	.750	.905
X14	20.0984	15.723	.599	.908
X15	20.3115	15.785	.709	.904
X16	20.3443	15.763	.763	.902

X17	20.4590	16.886	.612	.908
X18	20.4590	16.786	.657	.907

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
21.5410	18.352	4.28398	18

Skala *Fear of Missing Out* (Y)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	61	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	23.0820	4.310	.652	.878
Y2	23.0328	4.499	.658	.877
Y3	23.0820	4.410	.575	.882
Y4	23.0656	4.296	.712	.874
Y5	22.9836	4.983	.414	.888
Y6	23.0820	4.477	.524	.886
Y7	22.9836	4.983	.414	.888
Y8	23.0164	4.683	.557	.882

Y9	23.0656	4.296	.712	.874
Y10	22.9672	4.966	.641	.884
Y11	23.0164	4.850	.396	.889
Y12	23.0492	4.281	.786	.870
Y13	22.9836	4.750	.723	.878

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
24.9508	5.348	3.31248	13





Hasil Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Regulasi Diri	61	21.2623	4.00376	18.00	35.00
FoMO	61	24.9508	3.31248	13.00	26.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Diri	FoMO
N		61	61
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21.2623	24.6885
	Std. Deviation	4.00376	3.31248
Most Extreme Differences	Absolute	.297	.349
	Positive	.297	.323
	Negative	-.208	-.349
Test Statistic		.297	.349
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Hasil Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
FoMO * Regulasi Diri	61	100.0%	0	0.0%	61	100.0%

Report

FoMO

Regulasi Diri	Mean	N	Std. Deviation
18.00	26.0000	10	.00000
19.00	25.2941	17	1.31171
20.00	26.0000	11	.00000
21.00	25.1111	9	1.69148
22.00	26.0000	1	.
23.00	24.0000	1	.
24.00	26.0000	1	.
25.00	23.5000	2	.70711
26.00	19.5000	2	9.19239
27.00	23.5000	2	.70711
29.00	23.0000	1	.
31.00	22.5000	2	4.94975
34.00	25.0000	1	.
35.00	18.0000	1	.
Total	24.9508	61	2.31248

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FoMO *	Between Groups	(Combined) 160.434	13	12.341	3.616	.001
Regulasi Diri	Linearity	91.844	1	91.844	26.909	.000
	Deviation from Linearity	68.590	12	5.716	1.675	.104
Within Groups		160.418	47	3.413		
Total		320.852	60			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
FoMO * Regulasi Diri	-.535	.286	.707	.500





Hasil Uji Korelasi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi Diri	21.2623	4.00376	61
FoMO	24.9508	3.31248	61

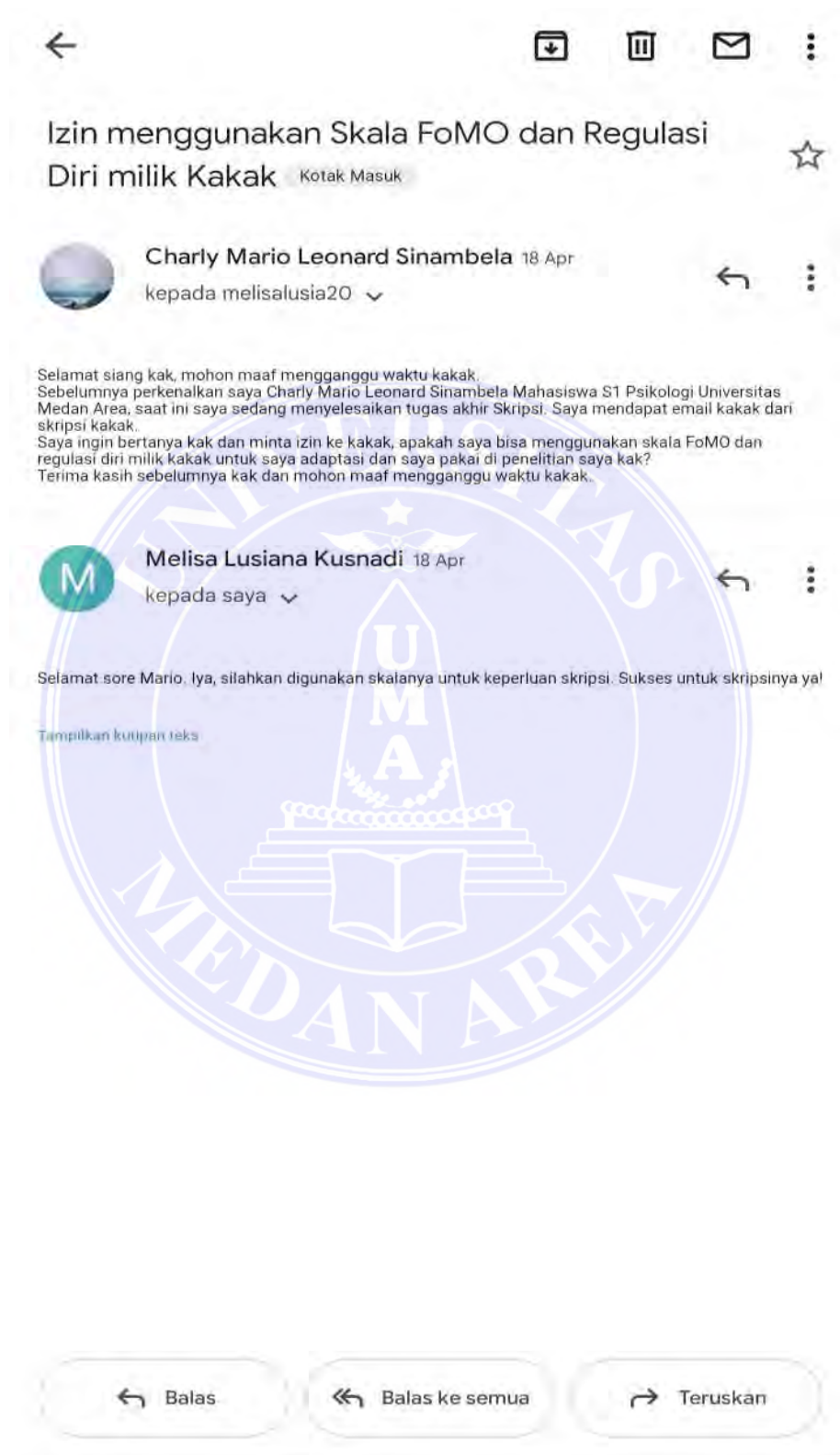
Correlations

		Regulasi Diri	FoMO
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-.535**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	61	61
FoMO	Pearson Correlation	-.535**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	61	61

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



EMAIL IZIN PENGGUNAAN SKALA



SKALA SCREENING

IDENTITAS

Nama :
 Tempat/Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Pendidikan Terakhir :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda
2. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak didasarkan atas apa yang subjek anggap wajar
3. Usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat, dan perlu subjek ketahui bahwa semua data anda adalah rahasia.
4. Semua jawaban adalah benar, dan tidak ada jawaban yang salah, sesuai dengan keadaan subjek.
5. Pada angket terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 2 alternatif jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”

Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek dengan memberi tanda ceklis (✓) pada jawaban.

Contoh :

No.	Item	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Banyak waktu yang dihabiskan untuk tetap <i>online</i> di Instagram	✓	

Jika anda memilih jawaban (Ya) berarti anda setuju dengan pernyataan “Banyak waktu yang dihabiskan untuk tetap *online* di Instagram”. Anda juga dapat mengakses *screening* ini pada *google form* dengan link berikut : <https://bit.ly/screeningpenelitian>. Selamat bekerja dan terima kasih.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk bermain Instagram		
2.	Saya merasa cemas kalau tidak terhubung secara <i>online</i> di Instagram		
3.	Saya tidak boleh ketinggalan <i>update</i> berita ataupun informasi		
4.	Saya sering menanti-nanti waktu untuk mengakses Instagram ketika sedang tidak melakukannya		
5.	Saya mengikuti akun-akun informatif agar tidak ketinggalan informasi terbaru		
6.	Saya membagikan momen-momen berharga di Instagram agar tidak ketinggalan seperti apa yang juga dilakukan oleh orang lain		
7.	Saya sangat peduli dengan informasi-informasi terbaru yang ada di Instagram		
8.	Saya merasa cemas ketika tidak mengakses Instagram		
9.	Durasi bermain Instagram saya terus meningkat		
10.	Saya tidak ingat waktu jika bermain Instagram		
11.	Saya merasa harus membagikan aktivitas yang sedang saya lakukan di Instagram		
12.	Membagikan momen-momen berharga yang saya alami adalah hal yang menyenangkan		
13.	Saya akan melakukan segala cara agar dapat mengakses Instagram kembali		

“TERIMA KASIH TELAH MENGISI DENGAN JUJUR”

SKALA *TRYOUT*

IDENTITAS

Nama :
 Tempat/Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Pendidikan Terakhir :
 Media Sosial yang Sering Digunakan :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda
2. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak didasarkan atas apa yang subjek anggap wajar
3. Usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat, dan perlu subjek ketahui bahwa semua data anda adalah rahasia.
4. Semua jawaban adalah benar, dan tidak ada jawaban yang salah, sesuai dengan keadaan subjek.
5. Pada angket terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 2 alternatif jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”

Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek dengan memberi tanda ceklis (✓) pada jawaban.

Contoh :

No.	Item	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Banyak waktu yang dihabiskan untuk tetap <i>online</i> di Instagram	✓	

Jika anda memilih jawaban (Ya) berarti anda setuju dengan pernyataan “Banyak waktu yang dihabiskan untuk tetap *online* di Instagram”. Anda juga dapat mengakses *tryout* penelitian ini pada *google form* dengan link berikut :

<https://bit.ly/penelitiantryout>. Selamat bekerja dan terima kasih.

Skala Regulasi Diri

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya melihat permasalahan dari segala sisi, baik dari dalam maupun luar diri saya		
2.	Saya tetap mengulangi kesalahan yang sama		
3.	Saya mudah teralihkan ketika berusaha mencapai tujuan yang telah saya tetapkan		
4.	Saya mampu menghargai segala usaha dan hasil kerja saya hingga sampai di titik ini		
5.	Saya merasa kesulitan dalam menentukan aktivitas mana yang perlu saya prioritaskan		
6.	Saya memantau kemajuan diri saya dari waktu ke waktu		
7.	Saya merasa kesulitan untuk melihat permasalahan dari berbagai macam sudut pandang		
8.	Saya memuji diri saya ketika mengetahui hal yang saya lakukan telah memenuhi standar yang saya tetapkan		
9.	Saya mudah merasa kecewa pada pencapaian diri saya		
10.	Saya menaruh banyak perhatian pada apa yang sedang saya kerjakan		
11.	Saya kesulitan menghargai usaha dan hasil kerja saya hingga pada titik ini		
12.	Saya enggan mengamati perilaku saya agar diterima baik oleh lingkungan		
13.	Saya mudah menentukan aktivitas mana saja yang perlu saya prioritaskan		
14.	Penting bagi saya untuk mengamati keterkaitan antara perilaku saya dengan tujuan yang ingin saya capai		
15.	Saya sulit memuji diri saya, bahkan ketika hal yang saya kerjakan sudah sesuai dengan standar yang saya tetapkan		
16.	Saya berusaha keras untuk memenuhi tuntutan lingkungan		
17.	Saya merupakan orang yang mudah belajar dari kesalahan		
18.	Saya fokus mengarahkan perilaku saya kepada tujuan yang telah saya tetapkan		
19.	Saya mengabaikan kemajuan diri saya dari waktu ke waktu		
20.	Saya kurang memperhatikan apa yang sedang saya kerjakan		

Skala *Fear of Missing Out*

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya khawatir apabila teman atau kerabat tidak mengajak saya untuk terlibat dalam suatu aktivitas yang menyenangkan		
2.	Saya merasa gelisah ketika ketinggalan informasi		
3.	Terkadang saya berharap dapat melakukan hal-hal menyenangkan seperti yang dilakukan oleh teman atau orang lain		
4.	Penting bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang teman saya atau orang lain lakukan		
5.	Saya menjadi <i>insecure</i> apabila melihat unggahan teman di media sosial yang bersenang-senang tanpa kehadiran saya		
6.	Saya acuh tak acuh jika teman atau kerabat terlibat dalam suatu aktivitas yang menyenangkan tanpa mengajak saya		
7.	Saya merasa harus tetap terhubung secara <i>online</i> dengan teman ketika sedang tidak bersama		
8.	Saya merasa <i>insecure</i> ketika melihat teman atau orang di sekitar saya memiliki pencapaian yang lebih dari saya		
9.	Ketika teman mengunggah foto atau pengalaman menyenangkan di media sosial tanpa kehadiran saya itu tidak menjadi masalah bagi saya		
10.	Saya senang mencari tahu dan mengikuti apa yang sedang menjadi tren di media sosial		
11.	Saya tetap merasa nyaman dengan unggahan aktivitas teman atau orang lain sekalipun lebih menarik daripada milik saya		
12.	Saya merasa lega selama saya dapat mengakses media sosial <i>Instagram</i>		
13.	Saya kesulitan melakukan pekerjaan tanpa mengecek aktivitas teman atau orang lain melalui media sosial		
14.	Saya menghabiskan banyak waktu di media sosial untuk mengetahui aktivitas teman atau orang lain		

“TERIMA KASIH TELAH MENGISI DENGAN JUJUR”

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS

Nama :
 Tempat/Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Pendidikan Terakhir :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda
2. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak didasarkan atas apa yang subjek anggap wajar
3. Usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat, dan perlu subjek ketahui bahwa semua data anda adalah rahasia.
4. Semua jawaban adalah benar, dan tidak ada jawaban yang salah, sesuai dengan keadaan subjek.
5. Pada angket terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 2 alternatif jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”

Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek dengan memberi tanda ceklis (✓) pada jawaban.

Contoh :

No.	Item	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Banyak waktu yang dihabiskan untuk tetap <i>online</i> di Instagram	✓	

Jika anda memilih jawaban (Ya) berarti anda setuju dengan pernyataan “Banyak waktu yang dihabiskan untuk tetap *online* di Instagram”. Anda juga dapat mengakses penelitian ini pada *google form* dengan link berikut : <https://bit.ly/penelitianpenggunainstagram>. Selamat bekerja dan terima kasih.

Skala Regulasi Diri

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya melihat permasalahan dari segala sisi, baik dari dalam maupun luar diri saya		
2.	Saya tetap mengulangi kesalahan yang sama		
3.	Saya mudah teralihkan ketika berusaha mencapai tujuan yang telah saya tetapkan		
4.	Saya mampu menghargai segala usaha dan hasil kerja saya hingga sampai di titik ini		
5.	Saya merasa kesulitan dalam menentukan aktivitas mana yang perlu saya prioritaskan		
6.	Saya merasa kesulitan untuk melihat permasalahan dari berbagai macam sudut pandang		
7.	Saya mudah merasa kecewa pada pencapaian diri saya		
8.	Saya menaruh banyak perhatian pada apa yang sedang saya kerjakan		
9.	Saya kesulitan menghargai usaha dan hasil kerja saya hingga pada titik ini		
10.	Saya enggan mengamati perilaku saya agar diterima baik oleh lingkungan		
11.	Saya mudah menentukan aktivitas mana saja yang perlu saya prioritaskan		
12.	Penting bagi saya untuk mengamati keterkaitan antara perilaku saya dengan tujuan yang ingin saya capai		
13.	Saya sulit memuji diri saya, bahkan ketika hal yang saya kerjakan sudah sesuai dengan standar yang saya tetapkan		
14.	Saya berusaha keras untuk memenuhi tuntutan lingkungan		
15.	Saya merupakan orang yang mudah belajar dari kesalahan		
16.	Saya fokus mengarahkan perilaku saya kepada tujuan yang telah saya tetapkan		
17.	Saya mengabaikan kemajuan diri saya dari waktu ke waktu		
18.	Saya kurang memperhatikan apa yang sedang saya kerjakan		

Skala *Fear of Missing Out*

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya khawatir apabila teman atau kerabat tidak mengajak saya untuk terlibat dalam suatu aktivitas yang menyenangkan		
2.	Saya merasa gelisah ketika ketinggalan informasi		
3.	Terkadang saya berharap dapat melakukan hal-hal menyenangkan seperti yang dilakukan oleh teman atau orang lain		
4.	Penting bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang teman saya atau orang lain lakukan		
5.	Saya menjadi <i>insecure</i> apabila melihat unggahan teman di media sosial yang bersenang-senang tanpa kehadiran saya		
6.	Saya acuh tak acuh jika teman atau kerabat terlibat dalam suatu aktivitas yang menyenangkan tanpa mengajak saya		
7.	Saya merasa harus tetap terhubung secara <i>online</i> dengan teman ketika sedang tidak bersama		
8.	Saya merasa <i>insecure</i> ketika melihat teman atau orang di sekitar saya memiliki pencapaian yang lebih dari saya		
9.	Ketika teman mengunggah foto atau pengalaman menyenangkan di media sosial tanpa kehadiran saya itu tidak menjadi masalah bagi saya		
10.	Saya tetap merasa nyaman dengan unggahan aktivitas teman atau orang lain sekalipun lebih menarik daripada milik saya		
11.	Saya merasa lega selama saya dapat mengakses media sosial <i>Instagram</i>		
12.	Saya kesulitan melakukan pekerjaan tanpa mengecek aktivitas teman atau orang lain melalui media sosial		
13.	Saya menghabiskan banyak waktu di media sosial untuk mengetahui aktivitas teman atau orang lain		

“TERIMA KASIH TELAH MENGISI DENGAN JUJUR”



LAMPIRAN F
SURAT BUKTI PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1239/FPSI/01.10/VI/2023
Lampiran : -
Hal : Penelitian

5 Juni 2023

Yth. Bapak/Ibu Kepala
Badan Pusat Statistik Kota Medan
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Charly Mario Leonard Sinambela
NPM : 198600093
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Badan Pusat Statistik Kota Medan, Jl. Gaperta No. 311 Helvetia Kec. Medan Helvetia Kota Medan, Sumatera Utara, 20123** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z Di Kota Medan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat



Lily Alita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/10/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/10/23



**BADAN PUSAT STATISTIK
KOTA MEDAN**

**ST 2023
SENSUS PERTANIAN**

Medan, 7 Juni 2023

Nomor : B-0878/BPS/1275/06/2023
Lampiran : -
Perihal : Balasan Permohonan Izin Pengambilan Data

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area**

Di

Medan

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor: B.1239/FPSI/01.10/VI/2023 perihal **Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir**, bersama ini kami beritahukan bahwa:

No.	Nama Mahasiswa	NIM	Program Studi
1.	Charly Mario Leonard Sinambela	198600093	Ilmu Psikologi

Telah diberikan izin untuk melakukan pengambilan data di Badan Pusat Statistik Kota Medan, dengan judul "**Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z di Kota Medan**". Yang bersangkutan diterima melakukan penelitian tersebut yang dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2023.

Demikian Kami sampaikan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ketua Tim IPDS,

Elia Wesley Sukarno, SST
NPM 19860609 200801 1 002

Jl. Gaperta No. 311 Helvetia, Medan (20124)
Telp. : (061) 8449285/8449289, Faks. : (061) 8449270
Homepage : <https://medankota.bps.go.id> E-mail : bps1275@bps.go.id

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/10/23



**BADAN PUSAT STATISTIK
KOTA MEDAN**

ST 2023
SENSUS PERTANIAN

Medan, 9 Juni 2023

Nomor : B-0896/BPS/1275/06/2023
Lampiran : -
Perihal : Riset dan Pengambilan Data

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Di

Medan

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor: B.1239/FPSI/01.10/VI/2023 perihal **Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir**, bersama ini kami beritahukan bahwa:

No.	Nama Mahasiswa	NIM	Program Studi
1.	Charly Mario Leonard Sinambela	198600093	Ilmu Psikologi

Telah selesai melaksanakan penelitian dan pengambilan data di Badan Pusat Statistik Kota Medan dalam rangka penyusunan skripsi guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Tim IPDS,



Jl. Gaperta No. 311 Helvetia, Medan (20124)
Telp. : (061) 8449285/8449289, Faks. : (061) 8449270
Homepage : <https://medankota.bps.go.id> E-mail : bps1275@bps.go.id

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/10/23