

Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram

Lailatuz Zahroh¹, Ima Fitri Sholichah²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: lailatuz_190701@umg.ac.id¹, ima_fitri@umg.ac.id²

Abstrak

Fenomena kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa pengguna instagram seperti merasa ada yang hilang atau ketinggalan suatu informasi ketika individu atau kelompok lain sedang menjalankan aktivitas yang dirasa lebih penting daripada yang ia jalankan. Fenomena tersebut dapat disebut *Fear Of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Tipe penelitian yaitu dengan metode survei. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa pengguna instagram sebanyak 170 dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Fear of Missing Out*, Skala Konsep Diri, dan Skala Regulasi Diri. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna instagram ($p < 0,05$). Prosentase pengaruh konsep diri dan regulasi diri sebesar 77,1% terhadap FoMO. Penelitian juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan FoMO sebesar 0,875 dan hubungan regulasi diri dengan FoMO sebesar 0,835. Rata-rata subjek berada di kategori sedang pada konsep diri, regulasi diri, dan FoMO

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

Abstract

The phenomenon of anxiety felt by college students using Instagram, such as feeling that something is missing or missing information when other individuals or groups are doing activities that are feel more important than what they are doing. This phenomenon can be called *Fear Of Missing Out* (FoMO). The purpose of this research is to examine the effect of Self-Concept and Self-Regulation to *Fear of Missing Out* (FoMO). The type of research is the survey method. The subjects used were 170 students college using instagram by using non-probability sampling techniques. Data were collected by using the *Fear of Missing Out* Scale, Self-Concept Scale, and Self-Regulation Scale. Data were analyzed by using multiple regression analysis. The results obtained indicate that self-concept and self-regulation have an effect to *fear of missing out* (FoMO) in students college using Instagram ($p < 0.05$). The percentage of the effect of self-concept and self-regulation is 77.1% to FoMO. Research also shows that there is a correlation between self-concept with FoMO by 87.5% and self-regulation with FoMO by 83.5%. The average subject is in the moderate category on self-concept, self-regulation, and FoMO).

Keywords: *Fear of Missing Out*, *Self Concept*, *Self Regulation*

PENDAHULUAN

Internet adalah bentuk kemajuann teknologi dengan fasilitas yang paling banyak diminati dan paling populer yakni media sosial (Oetomo, 2007). Sesuai dengan hasil warta dengan judul "*Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Use Around The World*" yang diposting pada tahun 2018, menyebutkan pemakai sosial media saat ini sebanyak 130 juta dari semua masyarakat yang terdaftar sebagai Warga Negara Indonesia yaitu 265,4 juta manusia. Salah satu media sosial yang digunakan oleh masyarakat Indonesia yaitu instagram. Berdasarkan hasil survei *We are Social* (2022) media sosial instagram memasuki peringkat kedua dengan presentase 86,6% dan jumlah pengguna Instagram di Indonesia telah melewati 99 juta pengguna. Sesuai hasil yang didapat dari pengkajian dan penggalian informasi yang mendalam, ditemukan pengguna media sosial khususnya aplikasi instagram didominasi oleh kelompok individu yang berumur 18-24 tahun dan kebanyakan adalah seorang mahasiswa.

Sarwono (1978) menyebutkan terkait pengertian mahasiswa adalah orang-orang yang sudah resmi terdaftar dalam sebuah institusi untuk melakukan pembelajaran dengan batasan usia 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan seseorang yang berada di fase perpindahan dari remaja akhir menuju dewasa awal dapat dikatakan pemakai sosial media aktif. Mahasiswa dari kampus-kampus ternama yang berasal dari berbagai suku mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FoMo) terkait dengan waktu yang dihabiskan di media sosial (Baker, et al, 2016). Hal ini didukung juga dari hasil *interview* yang dilaksanakan bersama mahasiswa dari kelompok usia 19-25 tahun menunjukkan hasil

bahwa 10 dari 10 mahasiswa menggunakan instagram di setiap harinya.

Tim Pusat Hubungan Masyarakat Departemen Perdagangan Republik Indonesia (2014) menemukan bahwa media sosial telah memberikan banyak dampak kepada orang-orang di berbagai belahan dunia baik dampak positif maupun negatif. *Fear of Missing Out* (FoMo) merupakan salah satu dampak negatif yang ditimbulkan dari pemakaian gawai terkhusus fasilitas media sosial. *JWT Intelligence* (2012) menjelaskan bahwa FoMO adalah kecemasan yang menyangkut emosi-emosi yang ada dalam diri individu seperti adanya rasa hilang dan tertinggal saat tahu bahwa orang lain melakukan kegiatan yang menurutnya lebih penting daripada apa yang sedang ia kerjakan dalam waktu yang bersamaan. Przybylski *et al* (2013) juga mengartikan bahwa FoMO dapat diketahui ketika timbul sebuah perasaan cemas yang bersifat menjalar ketika seseorang memiliki pengalaman yang lebih berharga dan memuaskan.

Berdasarkan hasil tanya jawab yang dilaksanakan pada beberapa sampel terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) didapatkan hasil sesuai dengan aspek-aspek FoMO oleh Przybylski, *et al* (2013) yaitu aspek *self* yang merupakan kaitan antara kompetensi dan autonomi. Ketika kebutuhan akan aspek *self* tidak terpenuhi maka individu akan mengekspresikannya dengan perantara media sosial untuk mendapatkan berbagai macam informasi untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia maya. Selanjutnya, aspek *relatedness* merupakan kebutuhan keterhubungan individu dengan individu lainnya, ketika kebutuhan akan aspek *relatedness* tidak bisa terpenuhi, individu cenderung merasakan khawatir dan mencoba mencari pengalaman dan aktivitas yang dilakukan orang lain seperti mencari tahu dengan perantara media sosial. *Fear of Missing Out* dibentuk dari beberapa faktor diantaranya yaitu: konsep diri (Calhaoun & Acocella, 1990), regulasi diri (Abel, Buff, & Burr, 2016), *big five personality traits* (Marshal, 2015), intensitas penggunaan media sosial (Abel, Buff, & Burr, 2016), kecanduan media sosial (Griffith & Kuss, 2017), dan kepercayaan diri (Kalisna & Wahyumiani, 2021).

Berdasarkan *Self Determination Theory* (Przybylski *et al*, 2013) fenomena FoMO dapat disebabkan dari rendahnya regulasi diri dan buruknya konsep diri pada individu. Menurut Calhaoun dan Acocella (1990) mengartikan konsep diri sebagai gambaran mental dari kepribadian individu. Individu yang memiliki konsep diri buruk seperti merasa bersalah, merasa tidak mampu, dan merasa ingin lebih unggul dengan orang lain ketika menggunakan sosial media instagram dapat memicu terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini selaras dengan pernyataan Elhai *et al* (2016) yang menunjukkan saat seseorang membuat salah ketika memakai ponsel hingga menyebabkan timbulnya rasa khawatir, terlebih jika digunakan dengan intensitas yang tinggi akan berdampak pada psikisnya sehingga bisa menyebabkan depresi dan FoMO. Individu yang mengalami FoMO akan merasa takut tertinggal akan berita-berita terbaru sehingga dia akan terus menerus mengakses sosial media. ketika seseorang tidak mempunyai regulasi diri untuk mengontrol penggunaan gadget dan memberikan batasan informasi yang diperoleh melalui media sosial akan memberikan dampak negatif pada dirinya (*JWT Intelligence*, 2012).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh yang diberikan oleh konsep diri dan regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan dikarenakan FoMO merupakan topik yang masih perlu dikaji lebih dalam dari *Cyberpsychology* yang belum banyak diteliti di Indonesia (Syahniar *et al*, 2018).

METODE

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pengguna instagram. Tipe kuantitatif dengan metode survei merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Ada 170 sampel mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah Skala *Fear of Missing Out* yang diadaptasi dari Przybylski (2013). Skala FoMO memiliki reliabilitas 0,87-0,9. Skala Konsep Diri mengadaptasi dari Fitts dan Berzonsky (1971) kemudian dimodifikasi oleh Anggraini (2010) dengan reliabilitas 0,89. Skala Regulasi Diri yang diadaptasi dari Miller, Brown, dan Lawendowski (1999) kemudian dimodifikasi oleh Astuti (2019) dengan reliabilitas 0,93.

Hipotesis penelitian ini yaitu :

- H₁ : Ada pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO
- H₂ : Ada hubungan antara konsep diri dengan FoMO
- H₃ : Ada hubungan antara regulasi diri dengan FoMO

HASIL DAN PEMBAHASAN

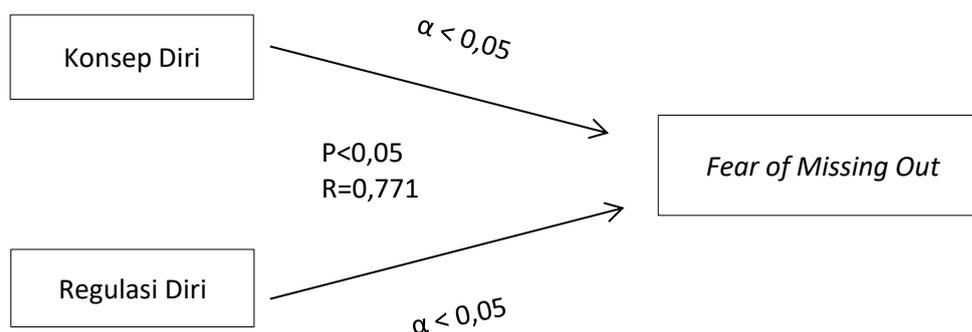
Data demografis pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1. Di bawah ini. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pengguna instagram sebanyak 170 mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No.	Data Demografis	Kriteria	Jumlah Subjek (N=170)	Prosentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	48	28,2%
		Perempuan	122	71,8%
2.	Usia	15-20 tahun	63	37,1%
		21-25 tahun	105	61,8%
		26-30 tahun	2	1,2%
3.	Semester	II(Dua)	34	20%
		IV (Empat)	44	25,9%
		VI (Enam)	56	33%
		VIII (Delapan)	33	19,4%
		>VIII (Di atas delapan)	3	1,7%

Berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat bahwa jenis kelamin yang mendominasi adalah perempuan yaitu 71,8%. Usia pada mahasiswa didominasi oleh mahasiswa berusia 21-25 tahun sebanyak 61,8%, dan berdasarkan semester yang paling banyak berasal dari semester VI (enam) sebanyak 33%.

Hasil pengujian reliabilitas pada tiap skala mendapatkan hasil diantaranya yaitu: Skala FoMO mendapatkan skor reliabilitas 0,867, Skala Konsep Diri diperoleh skor reliabilitas 0,966, dan Skala Regulasi Diri dengan skor reliabilitas 0,979.



Gambar 1. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi berganda mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO dengan skor R square sebesar 0,771 atau 77,1% dengan nilai probabilitas 0,000 ($p < 0,05$). Dalam hal ini konsep diri dan regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap FoMO pada mahasiswa pengguna instagram. Uji hipotesis kedua yaitu hubungan antara konsep diri dengan FoMO mendapatkan nilai sig. $\alpha < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara konsep diri dengan FoMO. Uji hipotesis ketiga menguji hubungan regulasi diri dengan FoMO diperoleh nilai sig. $\alpha < 0,05$ sehingga ada hubungan antara regulasi diri dengan FoMO. Dengan demikian, semua hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Dari paparan di atas, menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri memberikan pengaruh pada FoMO. Semakin besar konsep diri dan regulasi diri yang ada dalam diri individu, akan berkurang juga kemungkinan terjadinya FoMO. Dalam hal ini selaras pada nilai koefisien determinasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,771 atau 77,1%. Hal ini berarti bahwa konsep diri dan regulasi diri mempengaruhi FoMO sebesar 77,1% pada mahasiswa yang menggunakan instagram. Lalu, selebihnya dengan nilai prosentase sebesar 22,9% dipengaruhi variabel lain yang dimana tidak dilakukan uji atau tidak dimasukkan ke dalam persamaan pada penelitian kali ini.

Pengaruh yang diberikan dari kedua variabel sangat kuat karena pada dasarnya regulasi diri bertujuan untuk menyusun rencana serta menentukan cara agar *goals* yang sudah dirancang bisa tercapai (Cervone & Jhon, 2012). Sedangkan, konsep diri merupakan gambaran mental yang meliputi cara dan sikap individu memandang dirinya sendiri (Calhaoun & Acocella, 1990) serta faktor penentu dari tingkah laku individu (Pudjijogyanti, 1995).

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Regresi

Aitem	Unstandardized Coefficients (B)	t	Sig
(Constant)	59,240	64,232	0,000
Konsep_Diri	-0,181	-7,323	0,000
Regulasi_Diri	-0,05	-2,573	0,011

Berdasarkan Tabel 2 dapat diuraikan persamaan garis regresi yaitu $Y = 59,240 - 0,181X_1 - 0,05X_2$. Dari persamaan tersebut, dapat diketahui bahwa setiap pengurangan X_1 (konsep diri) dan X_2 (regulasi diri) akan menambah tingkatan FoMO.

Jika melihat nilai t_{hitung} pada Tabel 2. dengan mengabaikan tanda, maka nilai t untuk $X_1 = 7,323$ dan $X_2 = 2,573$ sedangkan nilai $t_{tabel} = 1,65403$. Kesimpulannya adalah $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang artinya ada sumbangan yang efektif dari X_1 dan X_2 yang memberikan pengaruh terhadap variabel Y . Jika melihat tanda pada t_{hitung} dalam hal ini, pengaruh yang diberikan adalah pengaruh yang arahnya negatif. Yang artinya bahwa semakin tinggi konsep diri dan regulasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah FoMO pada mahasiswa pengguna instagra, begitupun sebaliknya.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Konsep Diri

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Konsep Diri	-0,873	0,000	170

Berdasarkan Tabel 3. yaitu uji korelasi pada X_1 (konsep diri) dengan FoMO diperoleh nilai sig. 0,000 ($\alpha < 0,05$). Artinya, konsep diri memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO pada mahasiswa yang menggunakan sosial media khususnya instagra. Sehingga, hipotesis kedua diterima. Hubungan antara konsep diri dengan FoMO sebesar 0,873. Hubungan antara konsep diri dengan FoMO merupakan hubungan yang kuat dengan arah negatif. Dapat diartikan tingginya konsep diri yang dimiliki mahasiswa yang menggunakan instagra akan meminimalkan terjadinya FoMO. Begitupun dengan rendahnya konsep diri yang dimiliki mahasiswa pengguna instagra akan berdampak pada level FoMO yang meningkat.

Hal ini selaras dari riset yang sudah dikaji oleh Imaddudin (2020) menjelaskan bahwa ketika individu memiliki konsep diri yang negatif seperti sering gelisah dan tidak percaya diri akan memperburuk kondisi dan menyebabkan FoMO. Sebaliknya, saat mahasiswa tersebut memiliki konsep diri baik seperti memiliki sikap empati, bersikap positif, dan keselarasan akan meminimalkan terjadinya FoMO yang bisa membuat individu berinteraksi positif di sosial media maupun lingkungan ia tinggal secara pribadi maupun kelompok.

Ritzer dan Goodman (2008) memberikan penjelasan mengenai perilaku seseorang merupakan sebuah proses yang mungkin bisa menciptakan dan mengatur tingkah lakunya dengan pertimbangan harapan orang lain yang menjadi lawan bicaranya. Menurut hasil riset yang dijalankan oleh Sutjipto dan Hafni (2020) mendapatkan hasil yaitu, ketika mahasiswa berhubungan dengan orang lain di media sosial dan mudah untuk terprofokasi dengan konten yang diunggah oleh orang lain dan tidak jarang ada yang berkomentar negatif. Dalam hal ini, penyebab utamanya adalah konsep diri yang masih belum kuat dan masih tidak tetap. Oleh karena itu, mahasiswa sebagai pengguna *gadget* yang aktif sebaiknya sadar akan konsep diri masing-masing agar dapat mempertahankan konsep diri positif yang dimilikinya dan tidak mudah terpengaruh ketika berinteraksi di sosial media.

Tabel 4. Uji Korelasi Regulasi Diri

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Regulasi Diri	-0,835	0,000	170

Berdasarkan Tabel 4. uji korelasi antara regulasi diri dengan FoMO diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara regulasi diri dengan FoMO. Jadi, hipotesis ketiga penelitian ini diterima. Hubungan antara regulasi diri dengan FoMO adalah 0,835 dengan arah negatif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sinipar dan Kaloeti (2019) menyatakan ada korelasi dari arah negatif diantara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa. Dengan nilai signifikansi ($\alpha < 0,05$) dan

memiliki *negative correlation*, artinya ketika regulasi diri meningkat maka semakin berkurang level FoMo dalam diri individu. Lalu ketika regulasi diri menurun akan berdampak dengan peningkatan level FoMO.

Regulasi diri merupakan salah satu unsur penting yang dapat mengontrol diri agar bisa terlepas dan mengurangi penggunaan sosial media, khususnya instagram. Dalam hal ini dikarenakan semakin banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, maka rasa ingin mengecek sosial media dan kekhawatiran tiap individu juga akan semakin tinggi dan akan berdampak negatif (J.W.T. *Intelligence*, 2012). Hal ini juga sejalan dengan temuan Wanjohi et al, (2015) bahwa individu yang mempunyai tingkat regulasi dirinya kuat dapat mengurangi pemakaian sosial media dan dapat memberikan manfaat yaitu individu dapat terlepas dari dampak buruk seperti keterlibatan di dunia maya. Hal tersebut juga memiliki dampak pada penggunaan, apabila menggunakan sosial media secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Pemakaian alat komunikasi seperti *handphone* yang digunakan untuk mengakses sosial media secara berlebihan merupakan aspek pembentuk FoMO di dalam diri seseorang (Reagle, 2015).

Menurut Baumeister dan Vohs (2007) ketika ada keinginan untuk meningkatkan regulasi diri maka yang harus dilakukan oleh individu adalah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal ini dapat membuat pengguna instagram bisa memposisikan dirinya terhadap tuntutan dari lingkungan sosial yang lebih luas. Dengan demikian mahasiswa yang menggunakan instagram dapat dianggap mempunyai regulasi diri yang positif yang dapat bermanfaat untuk menyelesaikan problematika terkait dengan penggunaan instagram yang dapat membentuk FoMO.

Berdasarkan Skala FoMO, Skala Konsep Diri, dan Skala Regulasi Diri skor yang diperoleh subjek dapat dikategorikan menjadi tiga kategori diantaranya yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Pada Tabel. 5 disajikan data statistik pada tiap skala.

Tabel 5. Data Statistik

	Mean	Std. Deviasi	Min	Max	N
<i>Fear of Missing Out</i>	39,14	6,370	19	49	170
Konsep Diri	86,25	23,314	41	130	170
Regulasi Diri	89,76	29,362	51	144	170

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa nilai mean FoMO sebesar 39,14 serta mempunyai standart deviasi sebesar 6,370. Selanjutnya disajikan norma penggolongan subjek berdasarkan nilai mean dan standart deviasi dari skor total FoMO.

Tabel 6. Kategori *Fear of Missing Out* (FoMO)

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	$X \leq 33$	19	11,2%
Sedang	$33 \leq X < 45,5$	125	73,5%
Tinggi	$X \geq 45,5$	26	16,3%
Jumlah		170	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 19 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan prosentase 11,2%, sebanyak 125 mahasiswa dengan prosentase 73,5% kategori sedang, dan 26 mahasiswa (16,3%) di kategori tinggi. Artinya, rata-rata mahasiswa yang menjadi pengguna aktif instagram memiliki FoMO di tingkatan sedang.

Tabel 7. Kategori Konsep Diri

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	$X \leq 63$	31	18,2%
Sedang	$63 \leq X < 110$	99	58,2%
Tinggi	$X \geq 110$	40	23,5%
Jumlah		170	100%

Mengacu pada Tabel 7. kategorisasi konsep diri, menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori rendah terdapat 31 mahasiswa (18,2%), kategori sedang terdapat 99 mahasiswa (58,2%), dan kategori tinggi terdapat 40 mahasiswa (23,5%). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa konsep diri mahasiswa pengguna instagram rata-rata berada pada kategori rendah.

Tabel 8. Kategori Regulasi Diri

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase (%)
----------	--------------------	-----------	----------------

Rendah	$X \leq 60$	31	18,2%
Sedang	$60 \leq X < 119$	84	49,4%
Tinggi	$X \geq 119$	55	32,4%
Jumlah		170	100%

Selanjutnya pada tabel kategorisasi regulasi diri menyatakan bahwa ada sebanyak 31 mahasiswa dengan prosentase 18,2% berada pada kategori rendah, 84 mahasiswa dengan prosentase 49,4% di level sedang, dan 55 mahasiswa dengan prosentase 32,4% berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa pengguna instagram berada pada tingkatan sedang, lalu disusul dengan tingkatan tinggi, dan yang terakhir adalah tingkatan rendah.

Tabel 9. Hasil Skor FoMO

No.	Jenis Kelamin	Skor Tertinggi	Skor Terendah
1.	Laki-laki	34	19
2.	Perempuan	49	30

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa laki-laki memiliki level FoMO yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Meskipun hasil yang diperoleh berbeda dengan hasil penelitian Przybylski et al (2013) menjelaskan bahwa level FoMO yang dimiliki laki-laki nilainya lebih tinggi dibandingkan perempuan. Akan tetapi, penelitian ini didukung oleh temuan Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) yang menemukan bahwa perempuan mempunyai level FoMO cenderung tinggi dibanding laki-laki. Hal ini dikarenakan kebutuhan akan aspek penerimaan dan diakui pada perempuan lebih tinggi. Selain itu, perempuan lebih mudah mengalami stress saat merasa dirinya tidak populer di sosial media. Selain itu, Park, Kee dan Valenzuela (2009) mengatakan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan umumnya lebih aktif memakai media sosial untuk memperoleh informasi, untuk berinteraksi dengan temannya, dan untuk mendapatkan kesenangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian kali ini yang sudah dikaji dengan penelitian-penelitian terdahulu, dapat ditarik hasil akhir yang menyatakan adanya pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO dengan taraf signifikansi yang memiliki nilai 0,000. Pengaruh yang diberikan sangat kuat dengan arah negatif. Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin rendah konsep diri dan regulasi diri pada mahasiswa pengguna instagram bertambah tinggi pula kemungkinan terjadinya FoMO, begitupun sebaliknya. Dukungan efektif konsep diri dan regulasi diri sebesar 77,1% dan sisanya adalah faktor lain di luar penelitian. Sehingga, konsep diri dan regulasi diri bukan merupakan faktor satu-satunya yang memberikan pengaruh pada FoMO. Selain itu, terdapat hubungan antara konsep diri dengan FoMO sebesar 0,875 dan hubungan antara regulasi diri dengan FoMO sebesar 0,835. Pada penelitian ini subjek berada pada kategori sedang di semua variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, Z. G. (2016). Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Journal of Translational Issues in Psychological Science*. 275-282.
- Beyens, I. P. (2016). I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 1-8.
- Calhaoun, J. &. (1990). *Psychology of Adjustment Human Relationship*. New York: McGraw-Hill Adicondro, N., & Purnamasari.
- Cervone, D. &. Jhon. (2012). *Kepribadian Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Compass.
- Elhai, J. D. (2016). Fear of Missing Out, Need For Touch, Anxiety, and Depression Are Related To Problematic Smartphone Use. *Computer in Human Behavior*, 509-516.
- Fitts, W. H. (1971). *The Self Concept and Self Actualization*. California: Western Psychological Service.
- Griffith, M. (2017). Adolescents in Social Media Addictions (revisited). *Education and Health*, 49-52.
- Imaduddin. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) dan Konsep Diri Generasi-Z : Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM : Journalism, Public Relation, and Media Communication Studies Journal*, 24-39.
- JWT, I. (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*. New York : JWT, Intellegence.
- Marshall, T. (2015). The Big Five, Self Esteem, and Narcissism As Predictors of The Topics People Write About in Facebook Status Updates. *Personality and Individual Differences*, 35-40.
- Miller, W. R. (1999). The Self Regulation Questionnaire . 281-289.
- Park, N. K. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and

- social outcomes. *Cyberpsychology and Behavior*, 729-733.
- Przyblski, A. M. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out . *Computer in Human* , 1841-1848.
- Pudjijogyanti, R. (1995). *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Bandung: Acan.
- Reagle. (2015). Following The Joneses : FoMO and Consciuous Sociality. *First Monday*, 1-8.
- Ritzer, G. &. (2008). *Teori Sosiologi Modern. Edisi Terbaru.* . Jakarta: Penerbit Kreasi Wacana.
- Sutjipto., &. H. (2020). Kadar Konsep Diri Mahasiswa Dalam Berinteraksi Di Media Sosial . *Media Komunikasi FPIPS*, 73-83.
- Syahniar, S., dkk. (2018). Social media fear of missing out: Psychometrics evaluation based on Indonesian evidence. *In Journal of Physics: Conference Series. IOP Publishing*.1-6
- Wahyumiani, M. D. (2021). Hubungan antara Sindrom FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kepercayaan Diri Siswa Pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Sleman Tahun Ajaran 2019/2020. *G-COUNS: Journal Bimbingan dan Konseling*, 282-285.