Empathy Cons 7 (2) 2025 28-33

Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling

http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/emp

Korelasi Antara *Self Regulation* Dengan Sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa di SMP Institut Indonesia Semarang

Lukiana Rahmawati[1], Dwi Asih Kumala Handayani[2], YM. Indarwati Rahayu✉

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP[1]
Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP[2]
Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP[3]

DOI: https://doi.org/10.31331/ emp.v2i1.kodeartikel

Info Articles

Sejarah Artikel:
Disubmit :
Direvisi :
Disetujui :
Dipublikasi:

Keywords:
Self Regulation, FOMO Syndrom, Social Media;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara self regulation dengan sindrom fear of missing out (fomo) dalam penggunaan media sosial pada siswa di SMP Institut Indonesia Semarang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 40 siswa. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi product moment dengan bantuan SPSS 25 for windows. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini nilai r_{xy} = - 0,449 dan p = 0,004 (p < 0,05) yang artinya adanya hubungan negatif antara self regulation dengan sindrom fomo pada siswa kelas VIII di SMP Institut Indonesia Semarang. Dari data tersebut menunjukan bahwa semakin rendah self regulation maka semakin tinggi sindrom fomo yang terjadi dan sebaliknya. Sumbangan yang diberikan self regulation terhadap sindrom fomo sebesar 20,1%, yang artinya self regulation memiliki pengaruh terhadap sindrom fomo.

Kata kunci : Self Regulation, Sindrom FOMO, Media Sosial

Abstract

This research aims to prove the relationship between self-regulation and fear of missing out (FOMO) syndrome in social media usage among students at SMP Institut Indonesia Semarang. The method used is correlational quantitative with purposive sampling technique. The population in this study consisted of 100 students. The sample used was 40 students. The data analysis technique used the product moment correlation formula with the assistance of SPSS 25 for Windows. The results obtained in this study were a value of r_{xy} = - 0,449 dan p = 0,004 (p < 0,05) which means there is a negative relationship between self-regulation and FOMO syndrome in VIII grade students at SMP Institut Indonesia Semarang. These data indicate that the lower the self-regulation, the higher the FOMO syndrome that occurs, and vice versa. The contribution given by self-regulation to FOMO syndrome is 20.1%, which means that self-regulation has an influence on FOMO syndrome.

Keyword: Self Regulation, FOMO Syndrom, Social Media

(2025) Univirsitas Ivet Semarang

✉ Alamat Korespondensi
Email:

e-ISSN 2656-9655

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi menjadi salah satu pendorong utama perubahan disegala aspek kehidupan manusia, yang mana menuntut penggunanya agar pandai dalam memanfatkannya (Neviyani et al., 2023). Sehingga teknologi ini sebagai wadah manusia untuk menjalankan aktivitas dan segala keperluannya. Teknologi berkembang pesat, internet telah menjadi alat komunikasi utama bagi manusia, dan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Hadirnya internet ini membantu individu untuk mengakses data dan berkomunikasi ke semua orang di seluruh dunia melalui media sosial.

Media sosial adalah sebuah platform yang memberikan kemudahan kepada penggunanya untuk menginformasikan atau mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan pengguna lain untuk membangun jaringan sosial online (Akbar & Afifah, 2023). Hal ini dikarenakan banyak sekali jenis media sosial yang dapat digunakan seperti Instagram, WhatsApp, Tiktok, Facebook, Line, Twitter, dan lainnya, yang menjadikan penggunaan media sosial akan semakin meningkat. Menurut Monks & Knoers (dalam (Filibiana & Wibowo, 2023)) Remaja awal rentan berada diusia 12-15 tahun. Dimana pada umur ini merupakan kelompok remaja awal seperti siswa.

Di tengah pembahasan mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, muncul gejala baru bernama sindrom fear of missing out (fomo). Yang diartikan sebagai perasaan cemas yang dialami oleh individu, yang dapat dilihat dari perilaku individu yang selalu ingin mengakses dan mengetahui aktivitas orang lain didunia internet. Selain itu, ada juga pendapat bahwa sindrom fomo suka berbagi pengalaman dimedia sosial serta memiliki keinginan yang tinggi untuk terus up to date dengan mengikuti informasi terbaru yang dibagikan orang lain dimedia sosial karena tidak ingin tertinggal (Kaloeti et al., 2021). Dimana pengidap sindrom fomo dalam penggunaan media sosial secara aktif dengan kurun waktu 5-7 jam ke atas per harinya. Hal ini disebabkan karena adanya rasa ingin tahu dengan postingan yang orang lain bagikan (Gezgİn et al., 2017)

Berdasakan pendapat tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok remaja khususnya siswa memiliki perilaku adiktif, dimana mereka ingin diakui dan diterima oleh orang lain, dengan ini mereka harus dapat mengontrol atau mengendalikan dirinya yang disebut self regulation. Menurut (Wati et al., 2023) menjelaskan bahwa self regulation merupakan perilaku individu, mengatur, memelihara, mengendalikan, dan mengevaluasi perilaku seseorang yang bertujuan untuk mencapai tujuan hidupnya.

Adapun pendapat dari (Wanjohi et al., 2015) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat self regulation yang tinggi maka dapat membantu seseorang dalam mengurangi aktivitas sosial didunia maya, sehingga dapat terlepas dari dampaknya yang

buruk. Sedangkan Wang dkk (dalam (Sianipar & Kaloeti, 2019)) mengatakan self regulation yang rendah dapat menimbulkan munculnya efek ketergantungan seseorang dalam mengakses media sosial. Sehingga dapat diketahui bahwa sindrom fomo adalah perilaku yang muncul akibat individu mengalami krisis self regulation. Individu yang memiliki kemampuan rendah untuk mengelola kehidupannya, maka cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan dan mengarah ke perilaku negatif, dimana hal tersebut menjadi salah satu penyebab munculnya sindrom fomo (Mufarida & Santosa, 2024). Diketahui bahwa penelitian terdahulu oleh (Sianipar & Kaloeti, 2019) menyatakan bahwa hasil dari penelitian tersebut terdapat korelasi negatif antara self regulation dengan sindrom fomo. Dan ditemukan juga penelitian yang memperoleh hasil bahwa adanya hubungan positif antara self regulation dengan sindrom fomo (Utami & Aviani, 2021).

Berdasarkan penelitian yang tidak konsisten membuat peneliti tertarik untuk mencari tahu lebih dalam mengenai hubungan self regulation dengan sindrom fear of missing out (fomo), dengan begitu dapat diketahui terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut. Sebagaimana teori yang telah disampaikan individu yang rentan melakukan aktivitas sosial atau media sosial yaitu individu yang dalam fase transisi seperti siswa. Maka dengan ini peneliti memilih lokasi penelitian pada kelas VIII di SMP Institut Indonesia. Dimana fase remaja awal memiliki daya tarik lebih kuat untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, sehingga peneliti mengangkat judul untuk penelitiannya yaitu "Korelasi antara Self Regulation dengan Sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam penggunaan Media Sosial pada Siswa di SMP Institut Indonesia Semarang".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional (Sugiyono, 2022). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling (Lenaini, 2021). Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII di SMP Institut Indonesia Semarang yang berjumlah 100 siswa. Sampel yang digunakan yaitu 40 siswa berdasarkan karakteristik: a. Siswa kelas VIII di SMP Institut Indonesia, b. Menggunakan Media sosial kurun waktu cukup lama yaitu 5-7 jam/hari. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala self regulation yang disusun berdasarkan dimensi dari Bandura (dalam (Arum & Khoirunnisa, 2021)) yaitu standar, pengelolaan emosi, instruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri, motivasi. Dan skala sindrom fomo yang disusun berdasarkan dimensi dari (Kaloeti et al., 2021) yaitu melewatkan momen, paksaan, perbandingan teman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil nilai p = 0,004 (p < 0,05) yang berarti adanya korelasi atau hubungan antara self regulation dengan sindrom fomo pada siswa kelas VIII di SMP Institut Indonesia Semarang. Dilihat dari nilai koefisiensi korelasi menunjukan bahwa nilai $r_{\chi\gamma}$ = - 0,449. Maka dengan ini dapat diketahui bahwa adanya kekuatan hubungan antara self regulation dengan sindrom fomo yang bersifat sedang dengan arah hubungan negatif yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi self regulation (X) maka semakin rendah sindrom fomo (Y) dan sebaliknya. Maka hipotesis Ha dalam penelitian ini diterima.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Self Regulation	Sindrom Fomo
Self Regulation	Pearson Correlation	1	-.449**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	40	40
Sindrom Fomo	Pearson Correlation	-.449**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	40	40

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

Menurut (Abel et al., 2011) mengatakan bahwa sindrom fomo merupakan perasaan tertinggal dalam diri individu ketika melihat orang lain melakukan sesuatu dan dirinya tidak terlibat, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Adapun pendapat dari (Astuti & Kusumiati, 2021) faktor penyebab sindrom fomo yaitu media sosial, media sosial ini menjadi penyebab munculnya sindrom fomo, karena dorongan individu yang ingin terus terhubung dimedia sosial untuk mengikuti informasi terbaru yang diposting orang lain. Selain itu, sindrom fomo juga disebabkan oleh pengaruh teman sebaya (*peer group*), dimana lingkungan masyarakat atau pergaulan sangat berpengaruh bagi seseorang, hal ini menjadi penentu seseorang diterima atau ditolak dilingkungan tersebut. Adanya perkembangan teknologi dan kuatnya pengaruh budaya membuat seseorang tidak menyadari bahwa kecanduan internet adalah dampak negatif bagi dirinya. Maka dibutuhkan *self regulation* yang tinggi supaya dapat mengontrol aktivitas didunia maya, sehingga tidak berdampak buruk bagi individu (Wanjohi et al., 2015).

Tabel 2. Hasil Uji Model Summary

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.449[a]	0,201	0,180	2,625	0,201	9,573	1	38	0,004

a. Predictors: (Constant), Self Regulation

Sedangkan berdasarkan hasil hitung model summary dapat menjelaskan hubungan koefisien determinan (r^2) antara self regulation (X) dengan sindrom fomo (Y) adalah r^2 = 0,201. Artinya self regulation memberikan pengaruh terhadap sindrom fomo pada siswa kelas VIII di SMP Institut Indonesia Semarang sebesar 20,1% dan selebihnya masih ada 79,9% sindrom fomo yang dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini. Menurut hasil data yang telah diperoleh menunjukan bahwa variabel self regulation (X) memiliki nilai mean hipotetik = 75 dan mean empirik = 69,73 Dimana dari hasil data menunjukan bahwa self regulation rendah karena mean hipotetik > mean empirik. Sedangkan untuk variabel sindrom fomo memiliki nilai hipotetik 52,50 dan mean empirik = 58,05. Artinya data tersebut menunjukan bahwa sindrom fomo yang dimiliki siswa tergolong tinggi karena memiliki mean hipotetik < mean empirik. Maka hasil temuan didalam penelitian ini yaitu self regulation yang dimiliki siswa tergolong rendah disebabkan karena siswa belum bisa mengontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan bijak, hal itu menjadikan siswa terdampak fomo, yang mana siswa memiliki perasaan gelisah atau cemas jika ketinggalan informasi atau momen penting dimedia sosial. Alasan dari rasa takut ketinggalan tersebut karena siswa ingin tetap terhubung dimedia sosial dan pengaruh lingkungan sekitar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa hasil nilai p = 0,004 ($p < 0,05$) yang berarti adanya korelasi atau hubungan antara self regulation dengan sindrom fomo pada siswa kelas VIII di SMP Institut Indonesia Semarang. Dilihat dari nilai koefisiensi korelasi menunjukan bahwa nilai $r_{\chi\gamma}$ = - 0,449. Maka dengan ini dapat diketahui bahwa adanya kekuatan hubungan antara self regulation dengan sindrom fomo yang bersifat sedang dengan arah hubungan negatif yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah self regulation (X) maka semakin tinggi sindrom fomo (Y) dan sebaliknya. Sumbangan yang diberikan self regulation terhadap sindrom fomo sebesar 20,1%, yang artinya self regulation memiliki pengaruh terhadap sindrom fomo. Maka hipotesis Ha yang dirumuskan dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2011). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*.

Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *12*(3), 309–315.

Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(8).

Astuti, C. N., & Kusumiati, R. Y. E. (2021). The Correlation between Adolescent Social Media Active Users' Neuroticism Personality and Fear of Missing Out. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *12*(2), 245–258. https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086

Filibiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear of Missing Out dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *18*(2), 157–165.

Gezgİn, D. M., HAMUTOĞLU, N. B., GEMİKONAKLI, O., & RAMAN, İ. (2017). Social Networks Users : Fear of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education and Practice*, *8*(17), 156–168.

Kaloeti, D. V. S., S, A. K., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *0*.

Lenaini, I. (2021). TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN SNOWBALL SAMPLING. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, *6*(1), 33–39.

Mufarida, D. A. Al, & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *4*(2), 194–205.

Neviyani, G. R., Marjohan, Ifdil, & Afdal. (2023). Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Identitas Diri Pengguna Aplikasi TikTok. *Journal on Education*, *05*(03), 5980–5989. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *8*(1), 136–143.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*, 177–185.

Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, *6*(14), 109–114.

Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Fear of missing out pada remaja di Surabaya : Bagaimana peranan regulasi diri ? *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(3), 297–303.