

ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN REGULASI DIRI DENGAN FOMO

Lailil Mukarromah Ahmad¹, I Gusti Ayu Agung Noviekayati², Niken Titi Pratitis³

Program Studi Magister Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: laililahmad_s2@untag-sby.ac.id¹, noviekayati@untag-sby.ac.id², nikenpratitis@untag-sby.ac.id³

ABSTRACT

Social media is now a part of social life. Being part of everyday life in society makes social media a factor that influences individuals. The tendency to be active on social media can turn into addictive behavior if done excessively. This think about points to distinguish the relationship between social media enslavement, self-regulation and social media habit to the fear of lost out. The investigate was conducted employing a populace of men and ladies matured 18-40 a long time who have smartphones in all zones in East Java and utilize dynamic social media as one of their every day exercises. This investigate comprises of taking the variable fear of lost out as the subordinate variable or subordinate variable, at that point social media compulsion and self-regulation as the free variable or free variable. The information examination utilized in this consider is numerous direct relapse investigation which is planning to demonstrate the investigate speculation. The comes about appeared that most of the ponder subjects had direct social media habit, direct self-regulation, direct fear of lost out, social media enslavement had a relationship with fear of lost out, and had a relationship of self-regulation with fear of missing out.

Keywords: *fomo, social media addiction, self-regulation*

PENDAHULUAN

Media sosial saat ini menjadi bagian dari kehidupan bermasyarakat berdasar dari survey yang telah diadakan oleh katadata.com (2022), sejumlah 78,6% subyek mengakui bahwasanya tujuan pemakaian media sosial terutama guna memfasilitasi interaksi dan komunikasi pada keseharian kehidupan. Berdasar dari survey yang dilakukan oleh Mutia (2022), sejumlah 64,3% subyek memaparkan bahwasanya orang-orang ataupun teman yang dikenalnya juga memakai media sosial.

Menjadi bagian dari keseharian dalam masyarakat membuat media sosial dapat menjadi faktor yang berpengaruh pada individu. Kecenderungan untuk beraktivitas dalam media sosial dapat berubah menjadi perilaku adiksi jika dilakukan secara berlebihan. Berdasar riset terbaru yang dijalankan lembaga *We Are Social* (2022), memaparkan total user Instagram aktif tiap bulannya di Indonesia menembus 53 juta orang. Subyek yang merupakan mahasiswa bisa mempergunakan media sosial Instagram dalam waktu tiga hingga tujuh jam tiap harinya. Berdasarkan riset Hartinah (2019), dari 240 subyek, 173 (72,1%) memiliki kecanduan media sosial sedang.

Menurut Murayama, Przybylski, Gladwell, dan DeHaan (2013), menetapkan definisi mengenai FOMO (*Fear of Missing Out*) yakni ketakutan yang semakin luas bahwa orang lainnya di media sosial sedang merasakan pengalaman tertentu sedangkan dirinya sendiri tidak hadir. FOMO dicirikan dengan kemauan guna terus terkoneksi terhadap apa yang dijalankan orang lainnya (Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, 2013).

FOMO cenderung membuat seorang individu tampak tertekan cemas, serta sedih saat tidak bermain dengan smartphone-nya, apalagi bila orang tersebut pernah mengalami emosi yang luar biasa, tidak pantas serta membuat perilakunya bergantung pada suatu hal (Pavithra, Madhukumar, & Mahadeva,

2015). Salah satu proses psikologis yang mungkin mendasari permasalahan dari penggunaan media digital adalah FOMO (Franchina, Abeelee, Rooij, Coco & Marez, 2018). FOMO berpedoman terhadap kekhawatiran umum bahwasanya orang lainnya kemungkinan mempunyai pengalaman berharga yang tidak dipahami. Disarankan bahwasanya orang dengan rasa takut ketinggalan lebih besar lebih tertarik guna mempelajari apa yang dijalankan seorang lainnya, contohnya lewat media sosial.

Berdasarkan Murayama, Przybylski, Gladwell, dan DeHaan (2013), aspek ketakutan ditinggalkan ialah minimnya keperluan psikologis dasar tersebut terkait ketakutan akan gangguan, lantaran sesuai pandangan tersebut ia beranggapan ketakutan ditinggalkan menjadi situasi situasional dimana keperluan psikologis untuk diri sendiri serta orang yang dicintai tidak terpenuhi, maka aspek FOMO berdasarkan Murayama, Przybylski, Gladwell, dan DeHaan (2013) yakni tidak ada kepuasan dari keperluan psikologis diri.

Orang berpikir bahwa adiksi biasanya melibatkan penggunaan zat seperti narkoba atau alkohol, padahal Kebiasaan atau praktik yang tidak terkendali juga disebut sebagai adiksi. Pengertian ini, konsep ketergantungan teknologi juga telah digunakan untuk menggambarkan perilaku penggunaan internet ekstrim yang muncul akibat teknologi yang dikembangkan. Beberapa bentuk adiksi yang pernah diteliti berkaitan dengan perkembangan teknologi, antara lain yaitu adiksi internet, adiksi permainan, adiksi *cybersex*, adiksi *online*, adiksi jejaring sosial, adiksi ponsel, adiksi *Facebook*, adiksi *Twitter*, gangguan media sosial dan adiksi media sosial (Şahin, 2018). Riset berikut tujuannya guna mengidentifikasi korelasi adiksi media sosial, regulasi diri, serta adiksi media sosial terhadap *fear of missing out*.

METODE PENELITIAN

Riset berikut ialah studi kuantitatif korelasional, dimana datanya dikuantifikasi berbentuk bilangan selanjutnya dilakukan pengolahan melalui perhitungan statistik guna memahami korelasi diantara variabelnya. Populasi pada riset berikut yakni pria dan wanita berumur 18-40 tahun yang memiliki *smartphone* di seluruh wilayah yang ada di Jawa Timur serta menggunakan media sosial aktif sebagai salah satu aktivitas sehari-hari. Penetapan sampel dijalankan melalui *G-Power* dimana *effect size* senilai 0,3, *alpha error probability* senilai 0,05 serta power senilai 0,8 hingga memperoleh sampel minimum sejumlah 131 jiwa.

Penulis mengidentifikasi variabel yang dipakai pada riset berikut tersusun atas variabel pengambilan *fear of missing out* sebagai variabel terikat atau variabel *dependent*, kemudian adiksi media sosial dan regulasi diri sebagai variabel bebas atau variabel *independent*. Analisa data yang dipakai pada riset berikut yakni analisis regresi linier berganda yang ditujukan guna membuktikan hipotesis penelitian.

HASIL

Adapun beberapa hasil yang didapatkan pada riset berikut yakni hasil riset memaparkan mayoritas subyek riset mempunyai adiksi media sosial yang sedang dimana responden yang masuk kelompok sedang sejumlah 90 individu (68,7%), subyek yang tergolong kelompok tinggi sejumlah 21 individu (16%), dan subyek yang tergolong kelompok rendah sejumlah 20 individu (15,3%). Mayoritas subjek riset mempunyai regulasi diri yang sedang. Kondisi tersebut bisa dicermati bahwasanya subyek yang tergolong kelompok sedang sejumlah 97 individu (74%), subyek yang tergolong kelompok rendah sejumlah 19 individu (14%), serta subyek yang tergolong kelompok tinggi sejumlah 15 individu (11,5%). Subyek riset mempunyai *fear of missing out* yang sedang. Kondisi tersebut bisa dicermati bahwasanya subyek yang tergolong kelompok

sedang sejumlah 98 individu (74,8%), subyek yang tergolong kelompok rendah sejumlah 17 individu (13%), serta subyek yang tergolong kelompok tinggi sejumlah 16 individu (12,2%).

Berdasarkan tabel statistik korelasi analisis regresi linear berganda yang sudah dijalankan bisa dicermati skor korelasi diantara dua variabel bebas yakni regulasi diri dan adiksi media sosial dengan sebuah variabel terikat yakni *fear of missing out* memaparkan F-hitung senilai 4,488 dan signifikansi 0,013 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis hubungan regulasi diri dan adiksi media sosial terhadap FOMO diterima. Artinya variabel regulasi diri dan adiksi media sosial mempunyai korelasi terhadap FOMO. Tabel statistik korelasi parsial dapat dilihat skor korelasi adiksi media sosial terhadap FOMO yakni senilai 2,105 dan signifikansi 0,037. Taraf signifikansinya $0,000 < 0,05$ kondisi tersebut bermakna hipotesis hubungan adiksi media sosial terhadap FOMO diterima. Artinya adiksi media sosial memiliki korelasi terhadap FOMO. Sedangkan skor korelasi regulasi diri terhadap FOMO senilai -2,718 serta signifikansi 0,007. Nilai signifikansi $0,019 < 0,05$ hipotesis hubungan regulasi diri terhadap FOMO diterima. Artinya ada korelasi regulasi diri terhadap FOMO.

Hasil perhitungan sumbangan efektif tiap variabel X terhadap variabel Y diatas dapat dilihat bahwa skor sumbangan adiksi media sosial terhadap FOMO senilai 2,0703 ataupun 2,07%, sedangkan skor sumbangan regulasi diri terhadap FOMO senilai 0,00453 atau 4,53%. Kemudian skor sumbangan regulasi diri dan adiksi media sosial pada FOMO adalah sebesar 6,60155 atau 6,6%. Artinya adiksi media sosial dan regulasi diri mempunyai skor sumbangan efektif senilai 6,6 % pada FOMO. Hasil persamaan regresi linier menunjukkan tidak ada regulasi diri dan adiksi media sosial, maka $FOMO = 47,826$. Koefisien regresi 0,332 menunjukkan bahwa setiap penambahan 1

skor adiksi media sosial akan meningkatkan FOMO sebesar 0,332. Koefisien regresi -0,297 menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 skor regulasi diri akan menurunkan FOMO sebesar -0,297.

PEMBAHASAN

Terbuktinya hipotesis pertama pada riset tesis berikut memaparkan bahwasanya hipotesis pertama ada korelasi signifikan dan positif diantara adiksi media sosial terhadap FOMO. Penelitian yang dilakukan kepada masyarakat Jawa Timur diperoleh hasil bahwa variable adiksi media sosial memberi kontribusi besar pada variable FOMO. Artinya saat seseorang memakai media sosial secara terus menerus akan mengakibatkan hilangnya interaksi sosial dengan orang terdekat. Terbangkalainya semua aktivitas sosial, maka orang tersebut akan merasa takut ketika tidak terkoneksi dengan orang lainnya lewat media sosialnya. Terjadinya hal seperti demikian sudah biasa dikalangan masyarakat umum pada jaman sekarang, dimana mereka lebih fokus dengan media sosialnya dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Individu yang termasuk dalam katagori adiksi media sosial dapat dipastikan akan mengabaikan pekerjaan atau tugas-tugas demi menjangkau media sosial, karena saat orang tersebut tidak menjangkau media sosial maka munculah perasaan khawatir saat tidak memiliki peluang yang lebih guna berhubungan bersama orang lainnya di media sosial yang dimilikinya.

Hipotesis kedua pada penelitian tesis berikut memaparkan bahwasanya ada korelasi negatif diantara regulasi diri terhadap FOMO. Hal ini mendukung penelitian terdahulu menyebutkan bahwa adanya hubungan yang signifikan diantara regulasi diri terhadap FOMO (Sianipar dan Kaloeti, 2019; Huwaida, 2022). Artinya individu yang mampu mengatur dirinya dan memiliki standar untuk mengevaluasi performa diri, maka individu tersebut tidak akan merasa

takut ketika tidak terkoneksi dengan orang lainnya lewat media sosial. Seseorang yang bisa mengelola perasaan secara efektif serta dapat mengingatkan diri sendiri tentang tindakan yang akan dilakukan tidak akan merasa khawatir saat tidak memiliki kesempatan lebih jika tidak berinteraksi dengan orang lain.

Penelitian ini menginformasikan bahwa masyarakat Jawa Timur yang menjadi subjek penelitian dalam tesis ini, memiliki adiksi media sosial yang ada dalam kelompok tinggi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwasanya masyarakat Jawa Timur tersebut adiksi media sosialnya tinggi dan akan mengganggu aktivitas lainnya serta mereka terkadang mampu mengendalikan keinginannya untuk bisa berhenti mengakses media sosial. Meskipun hasil *mean* hipotetik lebih rendah daripada *mean* teoritik, namun sumbangan efektif adiksi media sosial terhadap FOMO lebih besar dibanding variabel regulasi diri yang diteliti dalam tesis ini. Hal ini semakin menguatkan bukti bahwa masyarakat Jawa Timur yang memiliki adiksi media sosial yang cukup tinggi.

KESIMPULAN

Bersumber hasil analisa data serta pembahasan yang sudah dijalankan perihal hubungan adiksi media sosial dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* yang memakai teknik analisis regresi berganda dengan jumlah subjek 131, bisa dibuat simpulan bahwasanya hipotesis pertama ada korelasi positif diantara adiksi media sosial dengan FOMO. Hal ini berarti kedua variabel mempunyai signifikansi korelasi hingga hipotesis pertama diterima. Hipotesis kedua pada riset tesis berikut ada korelasi negative diantara regulasi diri dengan FOMO. Hal tersebut berarti kedua variabel mempunyai signifikansi korelasi hingga hipotesis diterima. Untuk hipotesis ketiga dalam riset tesis berikut ada korelasi diantara regulasi diri dan adiksi media sosial terhadap

FOMO. Hasil analisis berikut dapat disimpulkan bahwasanya hipotesis korelasi regulasi diri dan adiksi media sosial terhadap FOMO diterima.

Daftar Pustaka

- Anastasya, Y. A., Hadiyah, C. M., Amalia, I., & Suzanna, E. (2022). Correlation between *Fear of Missing Out* and internet addiction in students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3, 35-43. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.14038>
- Ariyati, L.R & Halimah L. (2021). Pengaruh FOMO (*Fear of Missing Out*) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita *Emerging Adulthood*, *Jurnal Prosiding Psikologi*, 7, 220-224. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28284>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). *Fear of Missing Out* as a predictor of Problematic Social Media Use and phubbing behavior among Flemish adolescents, *International journal of environmental research and public health*, 15, 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Hartinah, S., A.Sriati & C.E. Kosasih. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran, *Jurnal Keperawatan BsSI Bandung*, Universitas Padjadjaran
- Huwaida, R. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dan Adiksi Media Sosial Yang Dimediasi Oleh *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Universitas Islam Indonesia
- 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*, 9, 100-109.
- Mutia, dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/15/orang-indonesia-suka-main-media-sosial-ini-alasanny>, diakses, 4 Maret 2023
- Pavithra, M.B., Madhukumar, S., Mahadeva, M. (2015). A Study On Nomophobia -Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore, *National Journal of Community Medicine*, 6, 340 – 344. http://www.njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out, *Computers in Human Behaviour*, 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Şahin, Cengiz. (2018) Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study, *The Turkish Online Journal of*

Educational Technology, 17, 169-182.
<http://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>

- Shekar, S. K. (2023). The Impact of Fomo On The Relationship Between Social Media Addiction And Compulsive Buying Among Youth In India, *Bulgarian Journal Of Psychiatry*, 8, 33-35
- Shekhar, S. K. (2021). Social media, positive news give hope amid pandemic in India, *Media Asia*, 48, 368–371.
- Sianipar, N, A., Dian, V, S, K. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, *Jurnal Empati*, 8, 136-143.