

**PENGARUH KESEPIAN DAN REGULASI DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**

SKRIPSI



oleh

ZUWAYRIAH B. MANTAU

19410084

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

JUDUL

**PENGARUH KESEPIAN DAN REGULASI DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) MAHASISWA
PENGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN
Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Zuwayriah B. Mantau

NIM:19410084

FAKULTAS PSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

TAHUN 2023

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH KESEPIAN DAN REGULASI DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) MAHASISWA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

SKRIPSI

Oleh:

Zuwayriah B. Mantau

NIM.19410084

Telah disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si
NIP.197405182005012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.1975051282002122001

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH KESEPIAN DAN REGULASI DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) MAHASISWA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji


Pada Tanggal, 20 Juni 2023

Susunan Dewan Penguji


Dosen Pembimbing


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si
NIP.197405182005012002

Ketua Penguji


Hilda Halida, M. Psi. Psikolog
NIP. 19910512201911202273

Penguji Utama


Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I
NIP.195507171982031005

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana
Psikologi pada tanggal 20 Juni 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zuwayriah B. Mantau

NIM : 19410084

Fakultas : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap kecenderungan *Fear of Missing Out* Mahasiswa Pengguna Mediaa Sosial Insagram” adalah murni hasil karya sendiri baik itu sebagian maupun keseluruhan isi kecuali kutipan yang berada dalam karya tulis ini. apabila ada suatu ketika ada claim dari pihak ketiga, itu bukan termasuk tanggung jawab dosen pembimbing dan seluruh pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benamanya.

Malang, 4 Mei 2023



METERAI
TEMPEL
632AKX480166966

Zuwayriah B. Mantau

NIM 19410084

MOTTO

"فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا [٥] إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا [٦]"

"For indeed, with hardship (will be) ease. Indeed, with hardship (wil be) ease."

"Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan"

(QS. Al-Insyiroh : 6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua Orang Tua yang sangat saya cintai, Bapak Dr. Burhannudin A.K. Mantau, S. Ag, M.Pd.I dan Ibu Ruwiah Abd. Buhungo, S.Ag, M.Pd.I terima kasih atas doa yang tiada henti dipanjatkan serta semua perjuangan yang diberikan kepada saya hingga saat ini. Kedua Adik terkasih Marwah Mantau dan Fitri Mantau yang sangat saya rindukan, Kepada Valzartafin Malang, Nadya, Azzalia, Anisa, Aliah, Vita, Sabrina, Anjeli, Amr, Fadhil, Alif, Sukrin, Arya, Reza terima kasih telah menjadi teman sekaligus saudara selama di tanah rantau ini, Teman Seperjuangan semasa perkuliahan, Almira, Amel, Dianita dan Ferinda yang senantiasa membantu saya selama melewati setiap proses perkuliahan. Serta untuk sahabat tersayang yang jauh disana Ananda, Adinda, Aprisian, Syafa Tasya, Mifta, terima kasih atas segala motivasi dan energi positif yang tidak hentinya diberikan. Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik moril maupun material hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam juga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Penelitian yang berjudul **“Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap Tingkat *Fear of Missing Out* Pengguna Media Sosial Instagram”** tidak dapat selesai tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Fathul Lubabin N., M. Si Selaku dosen wali yang telah mendampingi selama menempuh pendidikan sarjana
4. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si selaku dosen pembimbing I (satu) yang telah memberikan banyak arahan dan masukan serta meluangkan waktu demi kelacaraan penelitian ini.
5. Ibu Hilda Halida, M. Psi, Psikolog., selaku dosen pembimbing II (dua) yang telah memberikan banyak arahan dan masukan serta meluangkan waktu demi kelacaraan penelitian ini.
6. Dosen penguji yang telah memberi masukan dan arahan demi kesempurnaan penelitian ini.

7. Semua pihak yang telah ikut berkontribusi membantu dalam penelitian ini.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti, untuk itu peneliti sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya penelitian ini. Akhir kata, dengan kerendahan hati peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya maupun bagi pembaca.

Malang, Mei 2023

Zuwayriah B. Mantau

NIM 19410084

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
ال بحث م س تخ لص.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	15
1. Pegertian <i>Fear of Missing Out</i>	15
2. Aspek-aspek dalam <i>Fear of missing out</i>	16

3.	Faktor yang mempengaruhi <i>Fear of missing out</i>	17
4.	<i>Fear of missing out</i> dalam perspektif islam	19
B.	Regulasi Diri (<i>Self-Regulation</i>).....	20
1.	Pengertian Regulasi Diri	20
2.	Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	21
3.	Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	24
4.	Regulasi Diri dalam Perspektif Islam.....	27
C.	Kesepian.....	28
1.	Pengertian Kesepian	28
2.	Faktor –Faktor yang mempengaruhi Kesepian	29
3.	Aspek-Aspek Kesepian	31
4.	Kesepian dalam perspektif islam.....	33
D.	Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	34
E.	Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN		37
A.	Jenis dan Desain Penelitian	37
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C.	Definisi Operasional.....	38
D.	Populasi dan Sampel	40
E.	Instrumen Penelitian.....	41
F.	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	47
a.	Uji Validitas	47
b.	Uji Reliabilitas.....	48
G.	Teknik Analisis Data.....	50

1. Analisis Deskriptif.....	50
2. Uji Asumsi.....	51
3. Uji Hipotesis.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	53
1. Kota Malang	53
2. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.....	53
3. Fakultas Humaniora	55
4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	56
5. Jumlah Subyek Penelitian	56
B. Hasil Penelitian	56
1. Uji Deskriptif	56
a. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	57
b. Kesepian	59
c. Regulasi Diri.....	61
2. Uji Asumsi	63
a. Uji Normalitas	63
b. Uji Linieritas.....	64
3. Uji Hipotesis	67
a. Analisis Regresi Linier berganda	67
Uji T Parsial	67
Uji F Simultan.....	69
b. Sumbangan Efektif Variabel	69
c. Sumbangan Efektif Aspek.....	71
C. Pembahasan.....	73

1. Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Humaiora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	73
2. Tingkat Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Humaiora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	75
3. Tingkat Regulasi Diri pada Mahasiswa Fakultas Humaiora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	76
4. Pengaruh Kesepian terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Humaiora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	78
5. Pengaruh Regulasi Diri terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Humaiora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	81
6. Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Humaiora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	83
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	93
a. Bagi Subjek Penelitian	93
b. Bagi Peneliti Selanjutnya	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Blueprint Skala <i>Fear of Missing Out</i>	42
Table 3.2 Skala <i>likert Fear of Missing Out (FoMO)</i>	43
Table 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kesepian (Russell, 1996)	44
Table 3.4 Skor Skala <i>likert</i> kesepian.....	45
Table 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri	46
Table 3.6 Skor Skala <i>likert</i> regulasi diri.....	47
Table 3.7 Uji Validitas Variabel	48
Table 3.8 Uji Reliabilitas Variabel.....	49
Table 4.1 Skor Hipotetik Variabel <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	57
Table 4.2 Rumus Empirik Kategorisasi Data.....	58
Table 4.3 Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	58
Table 4.4 <i>Descriptive Statistic</i> Variabel Kesepian.....	59
Table 4.5 Rumus Empirik Kategorisasi Data.....	60
Table 4.6 Kategorisasi Skala Variabel Kesepian	61
Table 4.7 <i>Descriptive Statistic</i> Variabel Regulasi Diri	61
Table 4.8 Rumus Empirik Kategorisasi Data.....	62
Table 4.9 Kategorisasi Skala Regulasi Diri	63
Table 4.10 Hasil Uji Normalitas	64
Table 4.11 Hasil Uji Linieritas.....	65
Table 4.12 Hasil Uji Multikolinieritas	66
Table 4.13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	67
Table 4.14 Hasil uji T.....	68
Table 4.15 Hasil Uji F.....	69
Table 4.16 Rumus Empirik Sumbangan Efektif Variabel	70
Table 4.17 Sumbangan Efektifitas Variabel	70
Table 4.18 Rumus Empirik Sumbangan Efektif Aspek.....	71
Table 4.19 Sumbangan Efektif Aspek <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	71
Table 4.20 Sumbangan Efektif Aspek Kesepian.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Variabel.....	38
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian	100
Lampiran 2 : Uji Validitas	104
Lampiran 3 : Uji Reliabilitas	116
Lampiran 4 : Uji Asumsi	117
Lampiran 5: Uji Deskriptif	119
Lampiran 6: Uji Regresi Linier Berganda.....	119

ABSTRAK

Mantau, Zuwayriah B. 2023. Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram

Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si

Persentase pengguna media sosial di Indonesia melalui Survey yang dilakukan oleh We Are Social pada tahun 2022 bertambah dari 170 juta jiwa menjadi 191 juta jiwa atau 12,6% dari tahun sebelumnya. Hal ini tentunya karena banyaknya kemudahan yang diperoleh dari media social. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial juga memiliki banyak dampak negatif. Fenomena yang ramai di kalangan pengguna media sosial sebagai dampak negatif dari media sosial saat ini adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) (Elhai, dkk, 2018), dimana seseorang mengalami perasaan gelisah serta takut apabila temannya melakukan hal yang menyenangkan daripada yang ia miliki. Konsep *fear of missing out* (FoMO) yang dikemukakan oleh (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013) mengacu pada *Self Determination Theory* (SDT) dengan 3 aspek utama yaitu kompetensi, autonomi, dan keterhubungan. Pada penelitian ini peneliti memilihi kesepian sebagai faktor yang dianggap erat kaitannya dengan aspek FoMO serta banyak dipengaruhi oleh factor eksternal. kemudian regulasi diri sebagai faktor internal dimana perilaku *fear of missing out* (FoMO) terindikasi buruknya regulasi diri pada seseorang. maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh Kesepian dan Regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* pengguna media sosial Instagram.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel X1 (Kesepian) dan X2 (Regulasi Diri) terhadap Y (*Fear of Missing Out*) Populasi dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa aktif pada tahun 2022 Humaniora UIN Malang dengan jumlah populasi sebanyak 1893 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 194 responden atau sekitar 10,5% dari keseluruhan populasi.

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh yaitu hasil analisis regresi linier didapati nilai signifikansi antar variabel yaitu sebesar 0,036 yang berarti $< 0,05$ Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dengan *R Square* sebesar 0,143. Maka dari itu hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dengan kesimpulan individu dengan kesepian yang tinggi dan regulasi diri yang rendah cenderung berpotensi mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) lebih tinggi.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Kesepian, Regulasi Diri

ABSTRACT

Mantau, Zuwayriah B. 2023. The Influence of Loneliness and Self Regulation on Fear of Missing Out (FoMO) Tendencies to Student User of Social Media Instagram

Supervisor: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si

The percentage of social media users in Indonesia, according to a survey conducted by We Are Social in 2022, increased from 170 million individuals to 191 million individuals, or 12.6% compared to the previous year. This is undoubtedly due to the convenience provided by social media. However, it cannot be denied that social media also has many negative impacts. The prevalent phenomenon among social media users today is the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon (Elhai et al., 2018), where individuals experience restlessness and fear when their friends engage in enjoyable activities that they are not part of. The concept of Fear of Missing Out (FoMO), proposed by Przybylski, Kou, DeHaan, and Gladwell (2013), refers to the Self-Determination Theory (SDT) with three main aspects: competence, autonomy, and relatedness. In this study, the researcher chooses loneliness as a factor closely related to the FoMO aspect, which is heavily influenced by external factors. Additionally, self-regulation is considered an internal factor where the behavior of Fear of Missing Out (FoMO) indicates poor self-regulation in individuals. Therefore, the aim of this research is to investigate the influence of loneliness and self-regulation on the Fear of Missing Out among Instagram users.

This research adopts a quantitative approach with multiple linear regression analysis to determine the influence of variables X1 (Loneliness) and X2 (Self-Regulation) on Y (Fear of Missing Out). The population in this study consists of active students in 2022 from the Humanities Department at UIN Malang, with a total population of 1893 individuals. The sample selected for this research includes 194 respondents, representing approximately 10.5% of the total population.

Based on the analysis of the obtained data, the results of the linear regression analysis reveal a significance value of 0.036, which is < 0.05 . This indicates that there is a significant influence of Loneliness and Self-Regulation on the Fear of Missing Out among Instagram users among students. The R-square value is 0.143, indicating that 14.3% of the variance in Fear of Missing Out can be explained by Loneliness and Self-Regulation. Therefore, these results suggest that the null hypothesis (H₀) is accepted, leading to the conclusion that individuals with high levels of loneliness and low levels of self-regulation are more likely to experience a higher Fear of Missing Out (FoMO).

Keywords: Fear of Missing Out, Loneliness, Self Regulation

البحث م س تخ لص

منتو، زويريه ب. 2023. تأثير الشعور بالوحدة والتنظيم الذاتي على خوف من فقدان الطلاب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي إنستغرام

المشرفه : الوك حليماتوسعدية

نسبة مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في إندونيسيا زادت من 170 مليون شخص في عام 2021 إلى عام 191 مليون شخص أو 12.6% من العام السابق وذلك وفقًا للمسح الذي قام به 2022. هذا بالطبع بسبب سهولة الحصول على وسائل التواصل الاجتماعي. ومع ذلك، لا يمكن إنكار أن وسائل التواصل الاجتماعي لديها أثر سلبي كثيرًا. فإحدى الظواهر المشهورة بين مستخدمي وسائل التواصل ، حيث يشعر المرء (، Elhai، dkk2018) (FoMO) "Fear of Missing Out" الاجتماعية هي التي (FoMO) بالخفقان والخوف إذ رأى صديقه يفعل شيئًا ممتعًا أكثر منه. تشير فكرة خوف المغادرة إلى نظرية التحديد الذاتي (2013) Przybylski، Kou، DeHaan، & Gladwell طرح من قبل مع 3 جوانب رئيسية وهي الكفاءة، الحرية الذاتية، والاتصال. في هذا البحث اختار الباحثون الشعور ، حيث يتأثر كثيرًا من قبل مؤثرات خارجية. ثم FoMO بالوحدة باعتباره عاملاً له علاقة وثيقة بجانب المضر عند FoMO تم اختيار التنظيم الذاتي كعامل داخلي حيث يشير سوء تنظيم التنظيم الذاتي إلى سلوك فرد معين. ولذلك فإن هدف هذا البحث هو معرفة كيف تؤثر وصلة الوحدة والتنظيم الذاتي على خوف إنستغرام لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعية (FoMO) المغادرة

X2 (الوحدة) و X1 يستخدم هذا البحث منهج الكمية تحليل الانحدار الخطي المتعدد لتحديد تأثير المتغير (التفوق). ويشكل سكان هذا البحث طلاب جامعة إسلام نجيري مالانغ خوف من (Y) (التنظيم الذاتي) على في عام 2022، وقد بلغ عددهم 1893 طالبًا. وقد تم أخذ عينات من 194 مشاركًا أو حوالي 10.5% من إجمالي السكان لهذه الدراسة.

استنادًا إلى نتائج التحليل من البيانات المحصلة، أي نتائج تحليل الانحدار الخطي، تم العثور على قيمة التوضيح بين المتغيرات وهي 0.036 مما يعني >0.05 . هذا يشير إلى أن هناك تأثير للاكتئاب والتحكم الذاتي على خوف الفرد من التقصير في حال استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعية مثل إنستغرام، مع استنتاج بأن H_0 بنسبة 0.143. لذلك فإن هذه النتائج تشير إلى قبول R Square والإرجاع المربع أكبر (FoMO) الأفراد ذوو الشعور بالوحدة وضعف التحكم في أنفسهم يميلون إلى خوف فقدان شيء

الكلمات المفتاحية: خوف من التقصير، وحدة، تنظيم الذات

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era ini, media sosial sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi masyarakat untuk mempermudah segala aktifitas yang dilakukan. Media sosial merupakan salah satu medium dalam internet dimana penggunanya memungkinkan untuk melakukan interaksi ataupun mempresentasikan diri serta membentuk sebuah ikatan sosial secara virtual dengan pengguna lain, sehingga kehadiran media sosial dan berkembang jumlah pengguna-penggunanya dari hari ke hari mengungkapkan suatu fakta yang menarik mengenai kekuatan internet bagi kehidupan (Nasrullah, 2015). Banyak keuntungan-keuntungan dari media sosial, mulai dari kemudahan proses interaksi dengan banyak orang sehingga dapat memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi sebuah masalah, memiliki cukup ruang untuk mengekspresikan diri, penyebaran informasi yang sangat cepat, dan tentunya biaya yang murah (Fatmawati, 2021).

Survey yang dilakukan oleh We Are Social pada tahun 2018 menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat ketiga Negara dengan pertumbuhan pengguna media sosial tertinggi di dunia (We Are Social, 2018). Persentase pengguna media sosial di Indonesia bertambah setiap tahunnya dalam 10 tahun terakhir. Pada tahun 2022 pengguna media sosial di Indonesia bertambah dari 170 juta jiwa menjadi 191 juta jiwa atau

12,6% dari tahun sebelumnya, dimana total populasi penduduk Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 277,7 juta jiwa dan sebanyak 191.4 juta jiwa yang berarti 68.9% dari populasi penduduk Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial .

Dampak positif lain dari media sosial menurut (Widya, 2022) yang pertama yaitu memperluas pertemanan, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan dengan media sosial hubungan pertemanan dapat terjalin tanpa harus bertatap muka secara langsung. Yang kedua yakni dengan media sosial komunikasi dapat berlangsung secara verbal maupun nonverbal. Dengan teknologi yang semakin berkembang juga fitur *face to face* telah dikembangkan sehingga jarang seakan tak lagi menjadi pertimbangan dimasa sekarang. Yang ketiga yaitu mudahnya memperoleh informasi. Dengan media sosial, kita dapat mengakses informasi lebih cepat dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja tanpa dibatasi ruang dan waktu sehingga semua dapat mengakses informasi tersebut. dampak positif media sosial yang keempat yaitu berkaitan dengan yang sbelumnya, dengan mudahnya mengakses informasi, maka menjadi dampak positif bagi peserta didik yang dapat menjadikan media sosial menjadi sarana belajar.

Selain memberikan banyak hal positif, media sosial juga memiliki sisi negatif terhadap penggunaanya. Dampak negatif dari media sosial menurut (Widya, 2022) yang pertama yaitu media sosial sering kali dijadikan sebagai sarana provokasi dan penanaman kebencian. Hal-hal

tersebut sering kali terjadi antar pengguna media sosial tanpa harus saling mengenal. Bentuk dari ujaran-ujaran kebencian tersebut biasanya dituangkan dengan saling memberikan komentar terhadap sesuatu yang individu lihat dan rasakan dalam sebuah postingan atau berita. Dampak negatif yang kedua yaitu menurunkan aktivitas. Berkaitan dengan dampak positif diatas, dikarenakan kemudahan yang diberikan oleh media sosial dalam segala hal seperti interaksi dan aktifitas-aktifitas lain, maka individu akan semakin malas untuk bertemu secara langsung dengan orang lain. Selain lupa dengan lingkungan sekitar, menggunakan media sosial terlalu sering juga membuat lupa waktu sehingga berdampak terhadap aktifitas lain seperti beribadah, membersihkan tempat tinggal dan lain-lain.

Fenomena yang ramai di kalangan pengguna media sosial sebagai dampak negatif dari media sosial saat ini adalah fenomena *fear of missing out* (FoMO) (Elhai, dkk, 2018). JWT Intelligence (2012) menyebutkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di seluruh dunia telah mengalami *fear of missing out* (FoMO) dimana seseorang mengalami perasaan gelisah serta takut apabila temannya melakukan hal yang menyenangkan daripada yang ia miliki. (Przybylski dkk, 2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai suatu fenomena seorang individu yang mengalami kekhawatiran apabila orang lain memiliki pengalaman menarik namun tanpa dirinya. *Fear of missing out* (FoMO) yang tinggi menyebabkan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan yang membuat seseorang merasa takut tertinggal akan peristiwa berharga lainnya. Perilaku *fear of missing out*

(FoMO) akibat dari kecanduan pada media sosial sering tidak disadari, dimana manusia sejatinya membutuhkan asupan interaksi secara langsung (Nadzirah dkk, 2022)

Fear of missing out (FoMO) didefinisikan oleh (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013) sebagai sebuah kekhawatiran yang pervasif (berdampak besar) disaat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga/memuaskan yang dibarengi dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain. *Fear of missing out* (FoMO) atau ketakutan akan ketinggalan momen sebagai keadaan dimana tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis yaitu *relatedness* atau kedekatan dengan individu lain, dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* atau diri sendiri yang berkaitan dengan kompetensi dan *autonomy* (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Menurut (Imaddudin, 2020) tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut membuat individu merasa takut apabila tidak mengontrol langsung ponsel karena tidak mau terlambat mendapatkan informasi terbaru dari media sosial dan timbulnya perasaan senang dan gembira saat membukaa media sosial dan melihat informasi dan postingan dari orang lain. (Adams dkk, 2017) menjelaskan bagaimana FoMO dapat berpengaruh pada waktu tidur dimana individu takut kehilangan waktu yang menurutnya penting dan menyenangkan jika mereka tetidur dengan cepat dibandingkan dengan teman-teman media sosial mereka. Individu yang mengalami FoMo tidak hanya takut ketinggalan berita media sosial,

tetapi sengaja memposting atau mempromosikan diri sendiri, memposting gambar yang belum tentu benar agar dianggap update.

Tidak terpenuhinya aspek psikologis *relatedness* dan *self* menimbulkan *fear of missing out* (FoMO) tersebut menimbulkan efek buruk menurut Abel (2016) dalam (Nadzirah dkk, 2022) yakni tidak puas dengan kehidupan sendiri dan tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata. Perasaan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang diinginkan dan jenis hubungan sosial yang dimiliki adalah ciri dari kesepian menurut (Peplau & Perlman, *Lonelines: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 1982). (Gallardo, Martin-Albo, & Barrasa, 2018) mengungkapkan bahwa kebutuhan akan *relatedness* atau rasa keterkaitan dengan orang lain juga merupakan salah satu tolak ukur dari tingkat rasa kesepian pada seseorang.

Menurut Peplau dan Taylor (1998) kesepian adalah perasaan dimana seorang individu merasa tidak nyaman yang subjektif ketika hubungan antar individu tersebut kurang erat, dimana perasaan kesendirian tersebut mungkin merupakan kondisi sementara yang dihasilkan dari sebuah perubahan dalam kehidupan sosial individu (Virnanda, 2020). Kesepian merupakan hidup tanpa melakukan hubungan atau tidak punya keinginan untuk melakukan hubungan interpersonal yang akrab (Baron & Byrne, 2005), dengan kata lain kesepian emosional disebabkan oleh tidak adanya hubungan keterikatan atau isolasi sosial yang disebabkan oleh kegagalan

untuk mengintegrasikan secara sosial (Bruno, 2000). Kesepian digambarkan dengan perasaan yang kurang dikarenakan adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu kesepian juga dianggap sebagai pengasingan sosial dikarenakan merupakan salah satu perkembangan psikologis remaja yang penting (Sembiring, 2017).

Seseorang dengan perasaan kesepian dilihat dari dua aspek yaitu kesepian sosial, yang terjadi karena seseorang tidak memiliki kepuasan dan kemungkinan tidak diterima dalam lingkungan sosial, dan yang kedua adalah kesepian emosional yaitu tidak adanya sosok pelengkap atau kurangnya peran sosok pelengkap dalam hidupnya seperti orangtua, pasangan atau teman (Peplau, 1988). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Skues (2016) menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu menggunakan internet untuk mengurangi kesepian tersebut. maka dari itu kesepian berkaitan dengan pengguna internet yang berlebihan serta perilaku *fear of missing out* (FoMO) (Hasanah, 2021)

Konsep *fear of missing out* (FoMO) yang dikemukakan oleh (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013) mengacu pada *Self Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985), dimana perilaku *fear of missing out* (FoMO) terindikasi buruknya regulasi diri pada seseorang yang diakibatkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dalam waktu yang lama. Pada teori SDT ini dijelaskan bahwa regulasi diri dan kesehatan psikologis dapat dipengaruhi

secara efektif oleh pemenuhan tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu kompetensi, autonomi, dan keterhubungan.

Regulasi diri menurut miller dan brown (1991) dalam (Soerjoatmodjo, 2019) merupakan kemampuan seorang individu dalam menumbuhkan, menerapkan dan secara fleksibel terus mempertahankan perilaku terencananya guna menggapai tujuan atau sasaran. Sedangkan Zimmerman (2000) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan sebuah proses yang menghasilkan sebuah pemikiran, perasaan dan juga mengontrol suatu tindakan kemudian merencanakan dan menjalankannya hingga mencapai suatu tujuan yang di inginkan. Sedangkan Carvier dan Scheier (1991) mengartikan regulasi diri adalah proses aktif yang dilakukan seseorang lebih dari tanggapan otomatis terhadap kondisi eksternal, dengan kesimpulan bahwa regulasi diri menjadi dasar seseorang melakukan sebuah tindakan atau perilaku (Bandura, 1991).

Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” yang dilakukan oleh (Sianipar & Kaloeti, 2019) pada 246 mahasiswa tahun pertama dengan rentang usia 18-25 tahun, dimana level FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa rentang usia tersebut cenderung di level sedang hingga level rendah. Diketahui hal tersebut disebabkan oleh sumbangan efektif dari regulasi diri kepada FoMO yang rendah, yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah FoMO yang dialami, dikatakan dalam penelitian ini

generasi pada saat itu merupakan generasi yang introspektif dan sadar akan kesehatan mental. Sehingga sehingga memiliki kesadaran mengenai dampak dan akibat dari penggunaan sosial media yang berlebihan.

Penting bagi seorang individu memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi karena dengan begitu dapat membantu perkembangan dirinya, regulasi diri mampu memberikan kontrol yang baik terhadap lingkungannya dan emosi (Pervin, Cervone, & Jhon, 2010). . Young dan Abreu (2017) menyebutkan bahwa regulasi diri adalah suatu kunci dasar untuk memahami kebiasaan menggunakan media sosial yang kurang terkontrol, Sehingga peran regulasi diri sangat berpengaruh terhadap pencegahan *fear of missing out* (FoMO) (Yusra, 2021). Sehingga regulasi diri dinilai menjadi salah satu faktor yang berpengaruh kuat pada munculnya perilaku *fear of missing out* (FoMO) (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Hasil uji pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2022 sampai pada tanggal 31 Oktober 2022 terhadap 210 mahasiswa UIN Malang pengguna instagram yang mana diambil 30 mahasiswa disetiap Fakultas yang ada di UIN Malang menunjukkan bahwa 70% dari mahasiswa UIN Malang mengalami kecenderungan perilaku *fear of missing out* (FoMO). Kemudian ditemukan hasil yang berbeda pada setiap fakultas dimana Fakultas Psikologi 68%, Fakultas Humaniora 75%, Fakultas Ekonomi 68%, Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan 72%, dan Fakultas Sains dan Teknologi sebesar 55%. Sehingga pada penelitian ini

ditetapkan Fakultas Humaniora sebagai subjek dengan angka kecenderungan perilaku *fear of missing out* (FoMO) lebih tinggi dibandingkan fakultas-fakultas lain.

Hasil uji pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Humaniora menunjukkan bahwa 75% mahasiswa merasa sangat khawatir dan cemas apabila mengetahui teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya, sehingga mendorong mereka untuk mencari tahu apa yang sedang teman-temannya lakukan dengan membuka sosial media. Perasaan cemas semakin mengganggu aktifitas beberapa mahasiswa fakultas humaniora karena adanya dorongan untuk selalu membuka sosial media demi mengetahui ataupun membagi momen yang menurut mereka berharga untuk dibagikan dengan orang lain. namun tingkat kekhawatiran berbeda-beda, dimana 8% mahasiswa fakultas humaniora merasa sangat khawatir , 70% mahasiswa dikategori agak khawatir, dan 22% mahasiswa merasa tidak terlalu bahkan tidak merasa khawatir sama sekali.

Berdasarkan hasil uji pendahuluan tersebut menunjukkan beberapa alasan bagaimana fenomena kecenderungan perilaku *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang disebabkan oleh beberapa alasan terkait rasa khawatir yang muncul ketika tidak membuka media sosial. Alasan yang pertama adalah mahasiswa ingin mengetahui aktifitas-aktifitas yang sedang dilakukan oleh orang-orang di akun media sosialnya. Alasan kedua yaitu mereka merasa khawatir dan takut apabila melewati berita terbaru atau berita penting dan

merasa seakan-akan tidak dapat mengikuti topik pembicaraan saat berkomunikasi atau berkomunikasi. Ketiga, mahasiswa merasa takut tertinggal sebuah *trend* mulai dari hobi, makanan, tempat dan lain-lain yang menurut mereka dapat menunjang gaya hidup dan *image* mereka di sosial media.

Berdasarkan hasil uji pendahuluan yang telah dipaparkan diatas, mahasiswa yang merasa khawatir akan ketertinggalan *trend lifestyle* ataupun berita penting tidak lain dikarenakan takut akan dampak sosial atau dampak komunikasi dengan teman-temannya terganggu hanya karena perbedaan informasi yang diterima. Hal ini sesuai dengan definisi *fear of missing out* (FoMO) yang dikemukakan oleh (christina *et al*, 2019) bahwa harus selalu terkoneksi ataupun terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain adalah sebuah kebutuhan seorang individu. Perilaku ini muncul dikarenakan motivasi maupun dorongan tertentu yang membuat hal tersebut dapat menjadi sebuah tindakan.

Wang, Lee & Hua (2014) dalam (Wibowo & Nurwindasari, 2019) menyatakan bahwa perasaan yang terganggu serta tingkat regulasi diri yang rendah memiliki pengaruh positif terhadap ketergantungan media sosial sedangkan (Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018) dalam penelitiannya terbukti bahwa media sosial memiliki peran terhadap tingkat rasa kesepian seseorang. Menurut survey dari We Are Social, rata-rata waktu yang dihabiskan dalam penggunaan sosial media di Indonesia pada tahun 2022 adalah 3 jam 17 menit, menariknya platform media sosial yang

banyak digunakan di Indonesia pada tahun 2022 adalah Instagram (We Are Social, 2022). Hasil uji pendahuluan lain yang dilakukan pada Fakultas Humaniora UIN Malang yakni rata-rata waktu yang digunakan dalam mengakses media sosial instagram yakni 2-3 jam perhari.

Mayoritas pengguna media sosial Instagram adalah anak muda dengan rentang usia 18-24 tahun (Mailanto, 2016). Survey yang dilakukan oleh Royal Society for Public Health (RSPH) dan Young Health Movement menyatakan bahwa rentang usia yang banyak terdampak buruk dari media sosial instagram adalah usia 14 – 25 tahun dikarenakan diusia tersebut kebanyakan pengguna instagram menggunakan media sosial untuk mengunggah aktivitas apa yang sedang mereka lakukan ke akun instagram. Dalam survey tersebut juga mengungkapkan bahwa rentang usia tersebut mudah membuat mereka merasa tertinggal dan membandingkan pengalaman sendiri dengan orang lain yang hal-hal tersebut merupakan ciri dari perilaku *fear of missing out* (FoMO), Sehingga penelitian ini fokus mengkaji subjek pengguna media sosial Instagram dengan rentan usia tersebut.

Sehingga berdasarkan uraian-uraian yang dipaparkan diatas, maka peneliti mengangkat judul yang akan digunakan untuk penelitian yaitu “Pengaruh kesepian dan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram” untuk mengkaji mengenai bagaimana pengaruh tingkat kesepian yang diukur berdasarkan yang diukur berdasarkan aspek-aspek dari teori

kesepian dan tingkat regulasi diri terhadap kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa fakultas Humaniora UIN Malang.

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang?
- b. Bagaimana tingkat kesepian Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang?
- c. Bagaimana tingkat regulasi diri Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang?
- d. Bagaimana Pengaruh kesepian terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang?
- e. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang?
- f. Bagaimana Pengaruh kesepian dan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang.

- b. Mengetahui bagaimana tingkat kesepian Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang.
- c. Mengetahui bagaimana tingkat regulasi diri Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang.
- d. Mengetahui bagaimana Pengaruh kesepian terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang.
- e. Mengetahui bagaimana Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang.
- f. Mengetahui bagaimana Pengaruh kesepian dan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Humaniora UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi ilmu pengetahuan bagi seluruh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan juga menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

- b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan bagi pembaca mengenai bagaimana Pengaruh kesepian dan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out*

(FoMO) Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas
Humaniora UIN Malang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Fear Of Missing Out* (FoMO)

1. Pengertian *Fear of Missing Out*

(Przybylski dkk, 2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai suatu fenomena seorang individu yang mengalami kekhawatiran apabila orang lain memiliki pengalaman menarik namun tanpa dirinya. *Fear of missing out* (FoMO) yang tinggi menyebabkan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan yang membuat seseorang merasa takut tertinggal akan peristiwa berharga lainnya. Perilaku *fear of missing out* (FoMO) akibat dari kecanduan pada media sosial sering tidak disadari, dimana manusia sejatinya membutuhkan asupan interaksi secara langsung (Nadzirah dkk, 2022)

Fear of Missing Out atau FoMO merupakan kekhawatiran yang dirasakan oleh individu saat orang lain mempunyai pengalaman yang mengesankan saat ketidakhadiran dirinya. Selaras dengan definisi *fear of missing out* (FoMO) yang dijabarkan oleh Przybylski Murama, DeHann, Gladwell, JWT Intelligence (2011) memaparkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) adalah suatu fenomena dimana individu merasa takut ketika individu lain mengalami pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat didalamnya, akibatnya individu akan tetap berusaha agar terhubung dengan apa yang dilakukan oleh individu lain melalui media dan internet (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Menurut Christina (2019) FoMO adalah suatu kebutuhan individu agar selalu terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Perilaku tersebut muncul karena didahului oleh motivasi maupun dorongan tertentu sehingga hal tersebut dapat muncul sebagai suatu tindakan. Menurut Alwisol, (dalam Adriansyah, 2017) FoMO merupakan kondisi munculnya rasa takut ketika kebutuhan psikologis individu untuk terhubung dengan individu lainnya tidak terpenuhi dan ditandai dengan timbulnya kecemasan mengenai apa yang akan dilewatkan di media sosial saat ia tidak memiliki waktu, uang yang cukup maupun keterbatasan lainnya agar dapat terus terkoneksi dengan jaringan internet sepanjang waktu.

2. Aspek-aspek dalam *Fear of missing out*

Przybylski dkk (2013) menyusun konstruk FoMO berdasarkan *Self Determination Theory*, yang menghasilkan 3 aspek utama FoMO yang didasari tidak terpenuhinya 3 kebutuhan dasar psikologis menjadi yaitu:

a. *Relatedness*

Relatedness Merupakan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Ketika kebutuhan akan relatedness tidak terpenuhi individu akan mengalami perasaan khawatir dan cenderung mencari tahu kegiatan-kegiatan sosial di lingkungan sekitarnya (Zafirah, 2022)

b. *Autonomy*

Autonomy adalah kemampuan individu untuk dapat mengendalikan dirinya atau situasi di lingkungan sekitarnya. *Autonomy* juga merupakan bentuk dari kemampuan individu dalam menentukan keputusan di kehidupannya.

c. *Competence*

Competence adalah kebutuhan individu agar dapat secara efektif berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan menunjukkan kemampuan yang dimiliki (Deci, 1975). *Competence* juga bentuk dari keyakinan individu untuk tetap melakukan tindakan secara efektif dan efisien. (Marleta & Riecki, 2018) menggambarkan *competence* sebagai perasaan mampu individu untuk mencapai suatu tujuan yang sudah ditetapkan.

3. Faktor yang mempengaruhi *Fear of missing out*

Faktor- faktor yang mempengaruhi adanya *fear of missing out* (FoMO) diantaranya adalah :

a. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan akan Kompetensi

Kompetensi adalah suatu hasil dari adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya. Kebutuhan mengenai kompetensi mengacu pada kebutuhan individu untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, dan menunjukkan kapasitas diri, serta mencari tantangan yang optimal (Deci & Ryan, 1985: 26)

b. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Akan Otonomi

Kebutuhan mengenai otonomi atau self adalah suatu kesadaran yang dimiliki individu mengenai keberadaan serta fungsi dirinya, kesadaran tersebut diperoleh dari pengalaman yang dimiliki individu ketika terlibat sebagai subjek maupun objek (Alwisol, 2009). Menurut Deci & Ryan (1985) kebutuhan otonomi merupakan kebutuhan individu untuk membuat keputusan sendiri, melakukan suatu kegiatan atau aktivitas tanpa adanya kontrol dari orang lain.

c. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Keterhubungan Dengan Individu Lain

Kebutuhan dasar individu yaitu menyatu dengan individu lainnya. Menurut Baumeister & Leary (dalam Tekeng, 2016) kebutuhan individu untuk menyatu merupakan suatu kecenderungan dimana individu ingin terhubung dengan individu lainnya untuk menjadi anggota kelompok, dicintai, dipedulikan, serta diperhatikan.

d. Usia

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh JWT Intelligence (2012) mendapatkan hasil bahwa individu dengan usia 18-34 tahun cenderung mengalami *fear of missing out* (FoMO) dengan tingkatan level yang tinggi.

e. Jenis Kelamin

Penelitian yang telah dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) mengemukakan bahwa partisipan usia muda yang berjenis kelamin

laki-laki memiliki kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) dengan level tinggi.

f. Komunikasi antar Orang Tua dan Anak

Komunikasi antara orang tua dan anak berkaitan dengan faktor dari *fear of missing out* (FoMO). Pada penelitian yang dilakukan oleh Alt & Boniel (2018) mendapatkan hasil bahwa rasa saling terbuka serta hubungan komunikasi antara orang tua dan anak dapat mengurangi tingkat FoMO pada remaja.

4. *Fear of missing out* dalam perspektif islam

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) adalah rasa khawatir serta rasa takut yang dialami atau dirasakan oleh individu ketika individu tidak dapat terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang sedang dilakukan maupun dialami oleh individu atau kelompok lain (Przbylski dkk, 2013).

Konsep *fear of missing out* (FoMO) dalam kajian islam termasuk ke dalam ilmu tauhid. Menurut Hasbi Ash-Shidqi (dalam Mahmud & Karimullah, 2018) ilmu tauhid merupakan ilmu yang membahas aqidah agama melalui dalil naqli dan dalil aqli. Salah satu ayat Al-Qur'an yang membahas terkait dengan rasa takut terdapat dalam AlQur'an Surat Al-Imran ayat 175:

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُجَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا نَارَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ

artinya : *“Sesungguhnya mereka hanya setan yang menakuti (kamu) beserta kawan-kawan setianya, karena itu janganlah kamu merasa takut kepada mereka, tapi takutlah kepadaKu, jika kamu termasuk orang beriman (Q.S Al-Imran : 175)”*.

B. Regulasi Diri (*Self-Regulation*)

1. Pengertian Regulasi Diri

Miller dan Brown Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengembangkan, menerapkan dengan fleksibel, mempertahankan tingkah laku atau sikap yang telah direncanakan agar dapat mencapai tujuan yang individu harapkan (Neal & Carey, 2005). Sedangkan menurut Taylor (Dalam Wicaksono, 2015) regulasi diri atau pengaturan diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri. Adapun regulasi diri juga dapat didefinisikan sebagai kekuatan yang dimiliki individu untuk dapat memberikan motivasi kepada dirinya sendiri seperti: memutuskan tujuan hidup, merancang strategi, menilai dan mengubah perilaku (Pervin, Cervone, & Jhon, 2010).

Zimmerman dan Schunk (dalam Schunk, 2012) mendefinisikan bahwa regulasi diri atau pengaturan diri merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada tujuan atau target yang ingin dicapai. Regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan atau perilaku yang diarahkan secara otomatis pada

standar atau tujuan, dan memantau strategi-strategi yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan. (Schunk, 2012)

Regulasi diri menurut Alwisol (2009:286) adalah suatu kemampuan untuk berpikir yang dimiliki manusia yang dapat memberikan individu kemampuan untuk memanipulasi lingkungan, sehingga adanya perubahan dalam lingkungan akibat kegiatan tersebut. Regulasi diri menurut Bandura (dalam Alwisol) yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri yang mampu mempengaruhi tingkah laku individu tersebut apabila mampu mengontrol pergaulan di lingkungan sehari-hari, hal tersebut terjadi dikarenakan strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri tersebut. Untuk mencapai tujuan strategi yang dipakai adalah strategi reaktif, dan ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam bertindak dalam mengontrol perilaku diri yang dapat menjadi strategi dalam mencapai tujuannya.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Brown, Miller dan Lewendowski (Dalam Neal & Carey, 2005) terdapat beberapa aspek regulasi diri, yaitu:

a. Penerimaan Informasi

Informasi di era sekarang dapat diperoleh individu dari berbagai sumber sehingga informasi-informasi tersebut membuat individu bisa mengetahui cara memecahkan masalahnya.

b. Mengevaluasi Informasi

Individu akan memproses informasi yang diperoleh tersebut dengan cara menganalisa perbandingan antara masalah yang disebabkan oleh faktor eksternal dengan anggapan pribadi dari pengalaman sebelumnya.

c. Mendorong Perubahan

Setelah melakukan evaluasi antara masalah dengan faktor eksternal dari pengalaman sebelumnya, akan menimbulkan reaksi pada diri individu yang mengendalikan dirinya untuk kecenderungan melakukan perubahan ataupun tidak melakukan perubahan.

d. Mencari Solusi

Individu berusaha untuk mencari beberapa jalan keluar dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang duhadapi setelah evaluasi yang dilakukan atau dalam membuat perubahan tersebut.

e. Membuat Strategi

Membuat perencanaan atau strategi meliputi aspek-aspek penting yang telah dilalui sebelumnya agar dapat mencapai tujuan yang telah dibuat. Seperti waktu, kegiatan yang ingin dilakukan serta aspek lainnya yang mendukung keberhasilan.

f. Menjalankan Rencana

Individu menerapkan rencana strategi yang telah dibuat sebelumnya dalam bentuk berbagai tindakan yang tepat datau mengubah sikap untuk mencapai tujuan pribadi.

g. Penilaian Efektif Rencana

Evaluasi dilakukan individu untuk menentukan rencana yang dibuat berhasil atau tidak serta melakukan evaluasi atas sikap individu.

Selanjtnya Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri adalah individu yang memiliki aspek-aspek regulasi diri pada dirinua, berikut aspek-aspek dari regulasi diri tersebut:

a. Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendri

Sebagai manusia kita cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku kita untuk mengatur diri, standar-standar tersebut yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa kita dalam situasi yang spesifik. Sebagai manusia juga individu membuat tujuan-tujuan tertentu yang bernilai bagi dirinya yang menjadi penentu arah dan sasaran. Menurut bandura (dalam Ormrod, 2008) dalam memenuhi standar-standar dan tujuan-tujuan dapat memberi kepuasan (*Self-satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy*, dan memacu individu dalam meraih pencapaian-pencapaian yang lebih besar.

b. Memonitor Diri (*Self-Monitoring*)

Mengamati diri sendiri saat melakukan sesuatu agar membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan penting, individu memerlukan kesadaran bahwa seberapa baik tindakan yang sedang mereka lakukan. Ketika individu melihat diri sendiri membuat kemajuan ke arah tujuan, maka kemungkinan manjutkan usaha akan lebih besar.

c. Evaluasi Diri

Penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Evaluasi diri terdiri dari penilaian atas kinerja terkini dengan membandingkan tujuan dan reaksi diri dengan mempertimbangkan kinerja individu yang tercatat, yang tidak diterima, dan sebagainya.

d. Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri atas Kesuksesan atau Kegagalan

Individu dapat memberikan penguatan ataupun hukuman atas perilaku-perilaku yang mereka lakukan. Penguatan diberikan individu ketika mereka berhasil dalam menyelesaikan tujuan-tujuan mereka, dan sebaliknya ketika melakukan sesuatu yang tidak sesuai standar performa masing-masing individu, maka mereka membuat konsekuensi hukuman pada diri sendiri.

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) yakni faktor eksternal dan faktor internal. Bandura juga menyatakan bahwa tingkah laku manusia

dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh dari resiprokal faktor eksternal dan internal. Adapun faktor eksternal dan internal dipaparkan sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

- Standar

Faktor standar digunakan untuk menilai atau mengevaluasi prestasi diri. Hal tersebut dapat terjadi ,mealui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membedakan baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki yang membentuk standar evaluasi diri seseorang.

- Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal

Bandura (dalam Alwisol, 2009) mengemukakan tiga bentuk faktor internal yang dapat mempengaruhi regulasi diri, yakni:

- Observasi Diri (*Self Observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

- Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*)

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.

- Reaksi Diri Afektif (*self response*)

Setelah melakukan pengamatan dan judgment itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Islam menegaskan bahwa pentingnya rencana baik pada diri individu dalam semua kegiatan didunia. Seseorang saat masa hidupnya harus selalu melakukan introspeksi diri mencermati apa yang sudah diperbuat untuk bekal yang baik di masa depan, dalam artian sebagai manusia harus mempunyai rancangan dan target untuk mempunyai hidup yang lebih terarah (Melsani, 2018).

Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surat A;-Hasyr (18) yakni:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya :”Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memerhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sunggu, Allah mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Regulasi diri dalam islam juga ditunjukkan dalam surat Ar-Ra'd ayat 11 berikut:

لَهُ مَعَقِبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذْ أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia”

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa pada prinsipnya manusia telah dianugerahi regulasi diri untuk mengatur dirinya sendiri. Motivasi yang besar mempengaruhi hal tersebut. pada ayat tersebut, Allah menghendaki hama-Nya untuk selalu mengendalikan dan mengatur dirinya sendiri sesuai dengan keinginan yang individu kehendaki (Indah,2020).

C. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Menurut Perlman dan Peplau (1981) (dalam Aditya, 2019) Kesepian atau *loneliness* adalah sebuah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial individu tidak mencakupi dalam beberapa hal penting baik secara kuantitatif maupun kualitatif, Perlman dan Peplau (1982) juga mendefinisikan kesepian sebagai perasaan emosional yang dirasakan ketika individu berada dalam anggapan bahwa kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, yang secara subjektif mengalami keengganan yang terkait dengan persepsi terhadap kebutuhan-kebutuhan intim dan sosial yang tidak terpenuhi.

Menurut Gierveld, Tilburg, & Dykstra (2006) *loneliness* atau kesepian adalah situasi ketika adanya kekurangan (kualitas) hubungan tertentu yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima, termasuk situasi dimana jumlah hubungan yang ada lebih kecil daripada yang diinginkan atau diterima, serta situasi di mana keintiman yang

diinginkan belum terealisasi. Dalam (Russell, 1996) dijelaskan bahwa kesepian atau *loneliness* adalah sebuah perasaan yang disebabkan oleh kepribadian individu sendiri dimana ketika kepribadian dinamis dalam individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir, selanjutnya adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan di lingkungannya, dan juga adanya depresi yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, berpusat pada kegagalan.

Dari beberapa pengertian kesepian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan perasaan emosional alami yang timbul dari diri seorang individu berupa perasaan tidak puas akan hubungan dengan kehidupan sosial dan kehidupan lingkungannya. Sehingga menimbulkan keengganan terhadap persepsi tentang kebutuhan intim serta sosila yang tidak terpenuhi.

2. Faktor –Faktor yang mempengaruhi Kesepian

Peplau & Perlman (1982) membagi faktor yang mempengaruhi kesepian menjadi dua yaitu:

a. Faktor Kepribadian

Karakteristik individu yang meyulitkan seseorang dalam membangun sebuah hubunganataupun mempertahankannya sebagai hubungan yang memuaskan yang dapat mempengaruhi

tingkat kesepian. Terdapat beberapa kepribadian yang berkontribusi pada terjadinya kesepian yaitu:

- 1) *Shyness*. Kegagalan dalam berpartisipasi dengan tepat dalam situasi sosial dan cenderung menghindari interaksi sosial.
- 2) *Self-esteem*. Individu yang kesepian memperoleh skor rendah dalam subskala harga diri, aktualisasi diri, dan keterarahan dari *shostrom personal orientation inventory*.
- 3) *Social skill*. Dengan keterampilan sosial yang buruk jelas berkaitan juga dengan hubungan sosial yang kurang memuaskan, dan karenanya seseorang akan lebih mudah merasa kesepian.
- 4) *Similarity*. Kecocokan antara individu dan kelompok sosial akan mempengaruhi proses interaksi sehingga ketika terjadi kecocokan antara keduanya dapat mempengaruhi skor kesepian. Orang yang berbeda dalam situasi apapun akan cenderung memungkinkan untuk kesepian.
- 5) *Demographic characteristic*. Berhubungan dengan kesamaan, kesepian juga berkorelasi dengan hal-hal seperti jenis kelamin. Status perkawinan, pendapatan, dan usia.
- 6) *Childhood antecedents*. Masa kecil dapat menjadi faktor penyebab kesepian, pertama ketika individu dimasa kecil orangtuanya bercerai cenderung akan lebih mengalami kesepian. Kedua kesepian terjadi pada orang-orang yang

menganggap orangtuanya jauh, kurang dipercaya, dan tidak menyenangkan.

b. Budaya dan Faktor Situasi

Berikut beberapa karakteristik dari situasi sosial yang berkontribusi pada keadaan kesepian:

- 1) Nilai budaya. Nilai-nilai budaya yang meresap ada seorang individu menekankan persaingan, individualism, dan kesuksesan pribadi meningkatkan insiden kesepian.
- 2) Norma sosial. Harapan budaya untuk hubungan sosial berubah seiring bertambahnya usia.
- 3) Kendala situasional. faktor-faktor yang meningkatkan frekuensi interaksi dan memupuk keterpaduan kelompok akan mempengaruhi kejadian kesepian. Ini termasuk nilai-nilai (misalnya sejauh mana suatu kelompok kerja kompetitif), tetapi meluas ke faktor normatif dan terstruktur dalam situasi lainnya juga.
- 4) Pembelaan. Terkadang sulit untuk memberi label pengalaman subjektif secara akurat yaitu untuk memutuskan apakah seseorang benar-benar kesepian, atau untuk membedakan kesepian dari keadaan psikologis lain seperti kecemasan atau depresi.

3. Aspek-Aspek Kesepian

Menurut (Russell, 1996) kesepian didasari dari 3 aspek, yakni:

- a. *Personality* yaitu ketika adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu atau individu mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang asing.
- b. *Social desirability* adalah kesepian yang terjadi dikarenakan individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan lingkungannya.
- c. *Depression* merupakan kesepian yang terjadi merupakan salah satu gangguan dari alam perasaan seperti rasa sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami individu.

Sedangkan Peplau & Perlman (1982) membedakan aspek kesepian menjadi 2, yaitu:

- a. *Emotional Loneliness*

Kesepian yang dikarenakan kurangnya kehadiran sosok yang menjadi tempat untuk berbagi kasih sayang. Ketiadaan figur pemberi kasih sayang yang intim yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya atau teman akrab kepada seseorang.

b. Social Loneliness

Kesepian yang dikarenakan kurangnya teman dan asosiasi. Kehilangan rasa integrasi secara sosial, kurangnya komunikasi dan sosialisasi.

4. Kesepian dalam perspektif islam

Kesepian merupakan masalah yang tidak asing dalam kehidupan manusia. Keadaan dimana manusia tidak mampu lagi menghadapi suatu masalah dalam hidupnya, kemudian ditinggalkan oleh lingkungan, dipojokkan bahkan dijauhi maka perlahan rasa kesepian itu datang. Seseorang ketika merasa bahwa tidak ada lagi yang peduli padanya padahal sebagai umat muslim yang beriman, maka sudah semestinya akan tersadar bahwa dirinya masih bersama Allah SWT yang selalu ada untuk hambanya. Allah SWT menjawab dalam Al-Qur'an surat Ar-ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”.

Sebagai umat islam, kita dianjurkan berdzikir disaat kita merasa kesepian, mengingat bahwa Allah selalu bersama manusia, Allah tidak akan meninggalkan umatnya dalam segala keadaan yang sedang dilalui umat manusia. Dalam ayat diatas telah dijelaskan bahwa sejatinya manusia tidak perlu merasa khawatir dan takut apapun yang terjadi Allah SWT selalu mengawasi dan menemani seluruh umatnya, maka

bersyukur serta berkeluh kesah hanya kepada Allah SWT karena Dialah satu-satunya yang mampu memberikan ketenangan dan kedamaian dalam diri dan hati.

D. Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO)

(Gallardo, Martin-Albo, & Barrasa, 2018) mengungkapkan bahwa kebutuhan akan *relatedness* atau rasa keterkaitan dengan orang lain juga merupakan salah satu tolak ukur dari tingkat rasa kesepian pada seseorang. Tidak terpenuhinya aspek psikologis *relatedness* dan *self* menimbulkan *fear of missing out* (FoMO) tersebut menimbulkan efek buruk menurut Abel (2016) dalam (Nadzirah dkk, 2022) yakni tidak puas dengan kehidupan sendiri dan tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata. Perasaan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang diinginkan dan jenis hubungan sosial yang dimiliki adalah ciri dari kesepian menurut (Peplau & Perlman, 1982). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Skues (2016) menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu menggunakan internet untuk mengurangi kesepian tersebut. maka dari itu kesepian berkaitan dengan pengguna internet yang berlebihan serta perilaku *fear of missing out* (FoMO) (Hasanah, 2021)

Regulasi diri menurut miller dan brown (1991) dalam (Soerjoatmodjo, 2019) merupakan kemampuan seorang individu dalam menumbuhkan,

menerapkan dan secara fleksibel terus mempertahankan perilaku terencananya guna menggapai tujuan atau sasaran. Sedangkan (Zimmerman, 2000) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan sebuah proses yang menghasilkan sebuah pemikiran, perasaan dan juga mengontrol suatu tindakan kemudian merencanakan dan menjalankannya hingga mencapai suatu tujuan yang di inginkan. Sedangkan Carvier dan Scheier (1991) mengartikan regulasi diri adalah proses aktif yang dilakukan seseorang lebih dari tanggapan otomatis terhadap kondisi eksternal, dengan kesimpulan bahwa regulasi diri menjadi dasar seseorang melakukan sebuah tindakan atau perilaku (Bandura, 1991).

Penting bagi seorang individu memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi karena dengan begitu dapat membantu perkembangan dirinya, regulasi diri mampu memberikan kontrol yang baik terhadap lingkungannya dan emosi (Pervin, Cervone, & Jhon, 2010). . Young dan Abreu (2017) menyebutkan bahwa regulasi diri adalah suatu kunci dasar untuk memahami kebiasaan menggunakan media sosial yang kurang terkontrol, Sehingga peran regulasi diri sangat berpengaruh terhadap pencegahan *fear of missing out* (FOMO) (Yusra, 2021). Sehingga regulasi diri dinilai menjadi salah satu faktor yang berpengaruh kuat pada munculnya perilaku *fear of missing out* (FoMO) (Sianipar & Kaloeti, 2019).

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kesimpulan sementara dari penelitian. Tujuan dibuatnya hipotesis untuk menjawab rumusan masalah penelitian secara sementara. Maka berdasarkan teori dari variable-variabel yang dilibatkan dalam penelitian “Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) Pengguna Instagram Mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang” maka diperoleh hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ha mayor:

Terdapat pengaruh antara kesepian dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pengguna instagram

2. Ha Minor:

Terdapat pengaruh positif antara kesepian terhadap *fear of missing out* (FoMO) pengguna Instagram

Terdapat pengaruh negatif regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pengguna instagram

3. Ho Mayor:

Tidak terdapat pengaruh antara kesepian dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pengguna Instagram

4. Ho Minor:

Tidak terdapat pengaruh positif antara kesepian terhadap *fear of missing out* (FoMO) pengguna Instagram

Tidak terdapat pengaruh negative regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pengguna instagram

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah interdependensi antara dua atau lebih situasi aspek penelitian. Penelitian korelasional ini memiliki tujuan menguji apakah dua atau lebih aspek dari suatu fenomena yang dipilih tersebut memiliki hubungan (Darwin , et al., 2021). Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menjelaskan dan memaparkan secara deskriptif data hasil penelitian dan analisis regresi yaitu analisis yang digunakan untuk menguji pengaruh antara variable satu dengan yang lain. Pada hasil penelitian digunakan analisis regresi linier berganda pada variable bebas (X) dan variable terikat (Y)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut dari bidang keilmuan tertentu seperti tinggi, berat badan, sikap, motivasi, kepemimpinan, disiplin kerja, dan sebagainya. Variabel juga dapat diartikan sebagai suatu atribut, sifat, atau nilai dari seseorang, objek atau suatu kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh sang peneliti untuk dipelajari dan dijabarkan kesimpulannya (Sugiyono, 2019)

Pada penelitian kuantitatif judul penelitian menggambarkan variable apa yang akan diteliti yakni variable bebas yang dilambangkan dengan (X) dan variable terikat yang dilambangkan dengan (Y). variable bebas merupakan

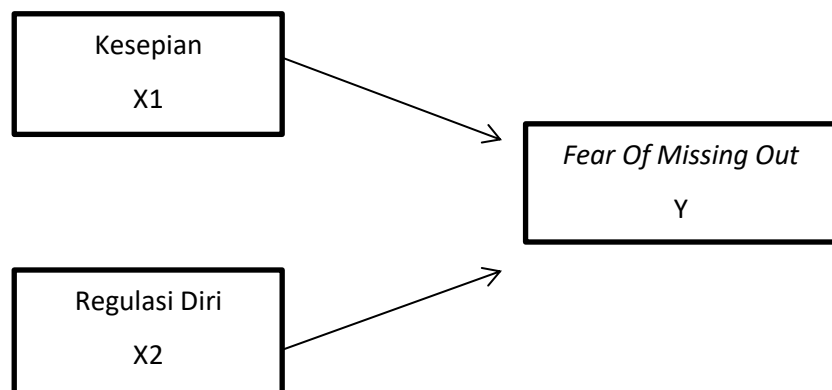
variable yang mempengaruhi variable terikat. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Variabel (X1) : Kesepian (Russell, 1996)

Variabel (X2) : Regulasi Diri (Zimmerman, 2000)

Variabel (Y) : *Fear of Missing Out* (FoMO) (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013)

Gambar 1.1
Kerangka Variabel



Pada penelitian ini, peneliti fokus pada Kesepian dan Tingkat Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa fakultas Humaniora Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut (Azwar, 2018) merupakan suatu definisi mengenai variable yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dari variable tersebut, dengan kata lain definisi operasional merupakan proses perubahan definisi konseptual yang lebih menekankan

pada kriteria hipotetik menjadi definisi yang lebih operasional. Berikut definisi operasional dalam penelitian ini:

1. *Fear Of Missing Out*

Fear of missing out (FoMo) merupakan bentuk respon emosional, perasaan cemas, rasa khawatir dan takut terhadap situasi dimana seorang individu merasa tertinggal atau kehilangan suatu pengalaman di lingkungan sosialnya. Penelitian ini mengacu pada aspek-aspek *fear of missing out* (FoMO) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Semakin tinggi skor yang diperoleh individu dalam pengukuran ini, maka semakin tinggi juga tingkat *fear of missing out* (FoMO) individu tersebut dan begitupun sebaliknya.

2. Kesepian

Kesepian merupakan perasaan tidak puas akan hubungan emosi dan sosial seorang mahasiswa sehingga merasa bahwa dirinya sendiri dan kosong. Perasaan kesepian ini terjadi karena pengalaman yang kurang menyenangkan dengan lingkungan atau orang lain yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian harapannya mengenai hubungan sosial dengan kenyataan hubungan sosial yang ia jalani karena ketidakmampuan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan tersebut. adapun aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek *Personality*, aspek *Social desirability*, dan aspek *Depression*.

3. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan seorang individu yang dapat berfikir hingga mampu mengontrol ataupun mengarahkan perasaan serta tingkah laku sehingga dapat memanipulasi lingkungan demi tujuan yang akan dicapai. Skor yang didapat menggambarkan baik atau tidaknya regulasi diri seseorang. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin baik regulasi diri seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat, maka semakin rendah pula kemampuan seseorang dalam regulasi diri.

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan dari unit atau wilayah secara general dengan kualitas ciri-ciri atau karakteristik yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, populasi adalah jumlah sebuah subjek yang meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek tersebut sebelum kemudian akan di spesifikkan (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 1.825 mahasiswa aktif.

Sampel adalah sebagian dari populasi. Maksudnya, sampel merupakan bagian dari subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik lebih spesifik dari pada populasi (Sugiyono, 2019). Menurut Susilana dalam (Darwin , et al., 2021), sampel merupakan sebagian subjek yang diambil dari keseluruhan subjek (populasi) yang akan diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi tersebut.

Dalam menentukan jumlah sampel ketika sampel berjumlah kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua, jika subjek berada diatas 100 maka diambil 10-15% atau lebih (Arikunto, 2010). Peneliti mengambil 10% dari populas mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 1.825 mahasiswa, sehingga ditetapkan sampel sebanyak 190 mahasiswa aktif Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. menurut Sugiono (2016) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sebagai sumber data dengan pertimbangan tertentu. Kriteria yang dibutuhkan untuk pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- b. Memiliki media sosial instagram dan termasuk pengguna aktif

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variable penelitian (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan pengukuran yang telah menjadi kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya suatu interval yang ada dalam alat ukur., sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2019). Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena

(Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan skala *fear of missing out* (FoMO) dari (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013), Skala Kesepian dari (Russell, 1996) dan skala regulasi diri yang disusun dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Zimmerman, 2000).

a. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Skala yang digunakan dalam pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah skala yang diadaptasi dari skala (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013) dimana skala tersebut sudah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dengan mencakup pertanyaan-pertanyaan yang menggambarkan aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Table 3.1
Blueprint Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	Indikator	Aitem		Jum
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Cemas apabila tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
	Cemas apabila tidak memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari teman/orang lain	11, 13	12, 14	4
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>autonomy/self</i>	Selalu mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di Instagram	15, 17	16, 18	4
	Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke Instagram	19, 21	20, 22	4
10	22			

Semua aitem dalam skala ini *favourable* yang diukur dengan 5 rentang alternatif jawaban yaitu SS = Sangat Sesuai, S = Sesuai, AS = Agak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, STS = Sangat Tidak Sesuai. Dengan interpretasi hasil secara sederhana apabila subjek memperoleh skor tinggi, maka semakin tinggi *fear of missing out* pada subjek. Sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah, maka tingka *fear of missing out* pada subjek rendah. Dengan kata lain skor yang diperoleh berbanding lurus dengan tingkat *fear of missing out* pada subjek.

Table 3.2
Skala likert *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aitem	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
<i>Favourable</i>	1	2	3	4

b. Skala Kesepian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA LS) yang dikembangkan oleh (Russell, 1996), dibentuk dari tiga aspek yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Skala ini terdiri dari 20 aitem, Sembilan diantaranya adalah aitem *favourable* dan sebelah merupakan aitem *Unfavourable*. Skala UCLA-LS ini diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh peneliti dan melakukan modifikasi dengan menyesuaikan kondisi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Table 3.3
Blueprint Skala Kesenian (Russell, 1996)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		Favo	Unfavo	
<i>Personality</i>	Sulit menempatkan diri dalam kehidupan sosial.	4, 13, 17	6, 9	5
<i>Social Desirability</i>	Ketidaksesuaian kehidupan sosial yang diinginkan dengan yang sedang dijalani	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
<i>Depression</i>	Merasa tidak berharga dan Pusat pikiran selalu berada pada kegagalan	2,3,11,12,14	16, 20	7
Total		11	9	20

Dalam skala ini terdapat empat alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah = TP, Jarang = J, Kadang-kadang = K, dan Sering = S. pada penelitian ini untuk aitem *favorable* diberikan skor 1 untuk pilihan jawaban TP, 2 untuk pilihan jawaban J, 3 untuk pilihan jawaban K, dan 4 untuk pilihan jawaban S. sedangkan untuk aitem *unfavourable* diberikan skor 4 untuk pilihan jawaban TP, 3 untuk pilihan jawaban K, 2 untuk pilihan jawaban J, dan 1 untuk pilihan jawaban S. Dengan interpretasi hasil secara sederhana apabila subjek memperoleh skor tinggi, maka semakin tinggi tingkat kesepian pada subjek. Sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah, maka tingkat kesepian pada

subjek rendah. Dengan kata lain skor yang diperoleh berbanding lurus dengan tingkat kesepian pada subjek.

Table 3.4
Skor Skala *likert* kesepian

Aitem	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
<i>Favo</i>	1	2	3	4
<i>Unfavo</i>	4	3	2	1

c. Skala Regulasi Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi diri adalah skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2008 : 30) yakni standard an tujuan yang ditetapkan sendiri, memonitor diri (*self-monitoring*), mengevaluasi diri, dan konsekuensi yang ditetapkan sendiri

Table 3.5
Blueprint Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jum
		Fav	Unfav	
Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri	Mampu membuat standar evaluasi bagi perilaku.	42, 44,	43, 45,	4
	Mampu menentukan tujuan sebagai arah berperilaku	46, 48	47, 49	4
Memonitor diri (<i>Self-monitoring</i>)	Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan.	50, 51	52	3
	Memiliki kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan	53,5 4	55, 56	4
Evaluasi Diri	Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan.	57, 58	59, 60	4
Konsekuensi yang ditetapkan sendiri	Memberikan penguatan ketika mencapai tujuan	61, 62	63, 64	4
	Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standard an tujuan	65, 66	67	3
Total		16	16	26

Aitem-aitem dalam skala ini terdiri dari aitem *favourable* dan aitem *unfavourable* yang diukur dengan 4 rentang alternatif jawaban yaitu SS = Sangat Sesuai, S = Sesuai, TS = Tidak Sesuai, STS = Sangat Tidak

Sesuai. Dengan interpretasi hasil secara sederhana apabila subjek memperoleh skor tinggi, maka semakin tinggi tingkat regulasi diri pada subjek. Sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah, maka tingkat regulasi diri pada subjek rendah. Dengan kata lain skor yang diperoleh berbanding lurus dengan tingkat regulasi diri pada subjek.

Table 3.6
Skor Skala *likert* regulasi diri

Aitem	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
<i>Favo</i>	1	2	3	4
<i>Unfavo</i>	4	3	2	1

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas

Validitas dikonsepsikan sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat atribut yang seharusnya diukur (Azwar, Dasar-Dasar Psikometrika edisi 2, 2018). Validitas sendiri yang berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variable yang akan diukur seperti dikedaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2017)

Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan melakukan uji coba alat ukur terhadap 36 responden dari populasi mahasiswa aktif Fakultas Humaniora UIN Malang. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas program computer SPSS dengan keterangan apabila r hitung $>$ r table maka aitem dikatakan valid, namun jika r hitung $<$ r table maka aitem dikatakan tidak valid. r tabel dalam penelitian ini yakni r table dengan 36 responden yaitu 0,392. Hasil uji validitas aitem didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 3.7
Uji Validitas Variabel

Variabel	Jumlah Aitem awal	Aitem gugur
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	22	20, 22
Kesepian	19	27, 30,
Regulasi Diri	26	42, 47, 59, 62, 63, 64, 65, 66
Total	68	12
Total Aitem Akhir		55

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata reliability yang diartikan sebagai suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliable (reliable). Reliabilitas memiliki berbagaimacam tafsiran seperti konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan

sebagainya, tapi gagasan pokok yang terkandung sebenarnya dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2017).

Reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melihat hasil *Cronbach's Alpha* yang juga dibantu dengan program SPSS 26 *for windows* dengan ketentuan suatu skala dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6 atau mendekati angka 1,00, sebaliknya apabila nilai *Cronbach's Alpha* mendekati angka 0,00 atau kurang dari 0,6 maka semakin rendah pula reliabilitas dari skala tersebut. Berikut hasil perhitungan reliabilitas tiga variable:

Table 3.8
Uji Reliabilitas Variabel

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0.897	<i>Reliable</i>
Kesepian	0.916	<i>Reliable</i>
Regulasi Diri	0.686	<i>Reliable</i>

Dari table diatas diketahui bahwa nilai reliabilitas skala yang akan digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing 0,897 untuk skala *Fear of Missing Out* (FoMO), 0,916 untuk variable Kesepian dan 0,686 untuk variable Regulasi Diri dimana *Cronbach's Alpha* pada masing-masing skala lebih dari 0,60 atau

mendekati 1,00, sehingga dapat dikatakan bahwa skala-skala tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap selanjutnya setelah terkumpulnya data dari seluruh responden atau dari sumber data lain, yang kemudian data-data tersebut dianalisis dan membuat kesimpulan dari proses pengolahan data (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda (*multiple regression analysis*) yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kategorisasi dari tinggi, sedang, dan rendah tingkatan masing-masing variable yang diteliti. Untuk mengetahui pengaruh dari variable bebas terhadap variable terikat. Dalam penelitian ini penelitian menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

1. Analisis Deskriptif

(Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa analisis deskriptif bertujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Analisis ini mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variable lain.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya pendistribusian data skor variabel selama penelitian. Uji normalitas ini dilakukan untuk membuktikan bahwa sampel penelitian mampu mewakili populasi dan dapat digeneralisasikan pada populasi (Widhiarso, 2012). Uji normalitas kali ini dilakukan dengan menggunakan SPSS perhitungan Kolmogorov Smirnov. Berdasarkan Hulu dan Sinaga (2019) metode analitik dari Kolmogorov Smirnov digunakan ketika jumlah sampel lebih dari 50 dan pendistribusian data dapat dikatakan normal jika nilai $p > 0.05$, jika $p < 0.05$ pendistribusian data dikatakan tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel yang diujikan bersifat linear atau tidak secara signifikan. Variabel dapat dikatakan linear ketika memiliki nilai $p < 0.05$ dan dikatakan tidak linear ketika nilai $p > 0.05$ (Widhiarso, 2010). Uji linearitas pada penelitian kali ini menggunakan Compare Means dari SPSS.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dalam penelitian yaitu Kesenian, regulasi diri terhadap variabel terikat dalam penelitian yaitu *fear of missing out* (FoMO). Untuk

mengetahuinya digunakan analisis regresi linier berganda dalam aplikasi SPSS.

a. Uji F

Uji F bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh variable X secara bersamaan (simultan) X1 dan X2 yaitu kesepian dan regulasi diri terhadap variable Y yaitu *fear of missing out* (FoMO). Dibawah ini merupakan langkah dalam pengujian uji F:

- 1) Membandingkan Fhitung dengan Ftabel. $F_{hitung} < F_{tabel}$, variabel independen secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel dependen, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Bila $F_{hitung} > F_{tabel}$, variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan probabilitas, menggunakan nilai probabilitas H_a akan diterima jika probabilitas kurang dari 0,05 dan sebaliknya H_a akan ditolak jika probabilitas lebih dari 0,05.
- 2) Menentukan tingkat signifikansi. Tingkat signifikansi (α) yang ditetapkan adalah sebesar 5% atau dengan kata lain tingkat kepercayaan sebesar 95% dengan tingkat kebebasan $df = n - k - 1$ untuk menentukan nilai Ftabel sebagai daerah batas penerimaan dan penolakan hipotesis.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Kota Malang

Kota Malang merupakan salah satu kota yang terletak di Provinsi Jawa Timur. Kota ini terletak pada 90 km sebelah selatan kota Surabaya dan wilayahnya dikelilingi oleh kabupaten Malang, dengan udara yang cukup sejuk karena berada di dataran tinggi seluas 145,28 km. Kota Malang merupakan kota terbesar kedua di Jawa Timur dengan peringkat ke-12 terbesar di Indonesia, serta dijuluki kota pelajar karena banyak pelajar yang merantau di daerah Kota Malang. Selain itu karena kebersihan, keindahan, dan sejuknya iklim bagaimana kota Paris di Jawa Timur sehingga mendapat sebutan Paris of Java.

2. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan surat keputusan presiden No.50 tanggal 21 Juni 2004. Terletak di Jalan Gajayana 50 Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar. Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas ini memiliki tujuh fakultas yaitu Fakultas Syariah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Fakultas Sains dan Teknologi, dan Fakultas Psikologi.

Ciri khusus lain Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk menguasai Bahasa Arab dan Bahasa Inggris. Melalui Bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya, yaitu Al-Quran dan Al-Hadis, dan melalui Bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai piranti komunikasi global. Karena itu pula, Universitas ini disebut sebagai *Bilingual University*.

Untuk mencapai tujuannya dikembangkan ma'had atau pesantren kampus dimana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di ma'had. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Adapun visi dan misi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang antara lain :

a) Visi

“Menjadi universitas Islam terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional, dan menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang bernafaskan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat”.

b) Misi

“Mengantarkan mahasiswa memiliki kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional. Memberikan pelayanan dan penghargaan kepada penggal ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni yang bernafaskan Islam. Mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni melalui pengkajian dan penelitian ilmiah, serta menjunjung tinggi, mengamalkan, dan memberikan

keteladanan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa Indonesia”.

3. Fakultas Humaniora

Fakultas Humaniora yang dulunya bernama Fakultas Humaniora dan Budaya bercikal bakal dari Fakultas Sastra yang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Dirjend Binbaga Islam Nomor: E/107/1998 tanggal 13 Mei 1998, juga bermula dari jurusan Pendidikan Bahasa Arab dan Tadris Bahasa Inggris yang ada di bawah Fakultas Tarbiyah dan pada saat Universitas Islam Negeri Malang masih berstatus Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN), Jurusan Pendidikan Bahasa Arab dikembangkan menjadi Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, sedangkan Tadris Bahasa Inggris berkembang menjadi Program Studi Bahasa dan Sastra Inggris. Fakultas Humaniora dan Budaya ini memiliki 3 (tiga) Jurusan, yaitu Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, dan Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris serta Jurusan Pendidikan Bahasa Arab. Pada tahun 2014, Fakultas Humaniora mengalami perubahan lagi yaitu, jurusan Pendidikan Bahasa Arab yang selama beberapa tahun berada di bawah naungan Fakultas Humaniora, harus berpindah tang kejurusan lain. Dalam hal ini, PBA secara resmi meninggalkan Fakultas Humaniora untuk bergabung dengan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan.

Visi: Terwujudnya Fakultas Humaniora integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.

Misi: 1) Mencetak sarjana humaniora yang berkarakter ulul albab.
2) Menghasilkan sains dan seni humaniora yang relevan dan budaya saing tinggi.

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan cara menyebar skala penelitian melalui google form kepada mahasiswa aktif fakultas Humaniora secara sejak bulan Maret 2023.

5. Jumlah Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif tahun 2023 Fakultas Humaniora Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 1.893 orang . Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 190 orang yang merupakan jumlah sampel yang diambil sesuai dengan teori penentuan sampel oleh (Arikunto, 2010)

B. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif bertujuan untuk mengetahui, meringkas dan menjelaskan data yang telah terkumpul agar dapat dipahami karakteristik dan polanya dengan lebih baik. Analisis deskriptif berfokus pada deskripsi setiap variabel yang terkait dengan atribut yang diukur dan melibatkan pengelompokan data untuk mengkategorikan individu dalam kategori tertentu berdasarkan skala yang relevan dengan atribut yang diukur. Dalam proses analisis ini, dihitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimal dan

maksimal dari data. Dari perhitungan tersebut, data dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil uji deskriptif serta kategorisasi masing-masing variabel disajikan sebagai berikut:

a. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Berdasarkan uji deskriptif data variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) didapati hasil sebagaimana dalam tabel *descriptive statistic* melalui perumusan program SPSS 26 sebagai berikut:

Table 4.1
Skor Hipotetik Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Fear of Missing Out	194	20	80	50	10

Melalui tabel di atas diketahui data dari variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki mean (M) sebesar 50, standar deviasi (SD) sebesar 10, nilai maximum sebesar 80, dan nilai minimum sebesar 20. Untuk Langkah selanjutnya yakni membagi rentang kategori menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, dan rendah pada setiap variabel yang dimiliki oleh responden, menggunakan program *Microsoft Excel* dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.2
Rumus Empirik Kategorisasi Data

Kat	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M + 1SD)$ $=X > (50 + 10)$ $=X > 60$	$X > 60$
Sedang	$(M - 10) \leq X \leq (M + 1SD)$ $=(50 - 10) \leq X \leq (50 + 10)$ $= 40 \leq X \leq 60$	$40 \leq X \leq 60$
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $=X < (50 - 10)$ $= X < 40$	$X < 40$

Dari penghitungan kategorisasi variable Fear of missing Out (FoMO) diatas bahwa data yang bernilai > 60 dikategorisasikan ke dalam kategori tinggi, data yang berada pada rentang nilai ≤ 60 dan ≥ 40 dikategorisasikan ke dalam kategori sedang, serta data yang bernilai $X < 40$ dikategorisasikan ke dalam kategori rendah. Langkah selanjutnya adalah mengetahui frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori dalam variable ini menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.3
Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Rendah	26	13,40%
Sedang	158	81,44%
Tinggi	10	5,16%

Dari tabel presentasi dan frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa dari total 174 mahasiswa aktif Fakultas Humaniora angkatan di Universitas Islam Negeri Malang, 26 mahasiswa (13,40%) termasuk dalam kategori rendah, 158 mahasiswa (81,44%) termasuk dalam kategori sedang, dan 10 mahasiswa (5,16%) termasuk dalam kategori tinggi dalam variable Fear of Missing Out (FoMO). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

b. Kesepian

Berdasarkan uji deskriptif data Kesepian didapati hasil sebagaimana dalam tabel *descriptive statistic* melalui perumusan program SPSS 26 sebagai berikut:

Table 4.4
Skor Hipotetik Variabel Kesepian

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
Kesepian	194	17	68	42,5	8,5

Melalui tabel diatas diketahui data dari variable Kesepian memiliki mean (M) sebesar 42,5, standar deviasi (SD) sebesar 8,5, nilai maximum sebesar 68, dan nilai minimum sebesar 17. Untuk Langkah selanjutnya yakni membagi rentang kategori menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, dan rendah pada setiap variabel yang

dimiliki oleh responden, menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.5
Rumus Empirik Kategorisasi Data

Kat	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M + 1SD)$ $= X > (42,5 + 8,5)$ $= X > 51$	$X > 51$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$ $= (42,5 - 8,5) \leq X \leq (42,5 + 8,5)$ $= 34 \leq X \leq 51$	$34 \leq X \leq 51$
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $= X < (42,5 - 8,5)$ $= X < 34$	$X < 34$

Dari penghitungan kategorisasi variable Kesepian diatas bahwa data yang bernilai > 51 dikategorisasikan ke dalam kategori tinggi, data yang berada pada rentang nilai ≤ 51 dan ≥ 34 dikategorisasikan ke dalam kategori sedang, serta data yang bernilai $X < 34$ dikategorisasikan ke dalam kategori rendah. Langkah selanjutnya adalah mengetahui frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori dalam variable ini menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.6
Kategorisasi Skala Variabel Kesenian

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	24,74%
Sedang	131	67,53%
Tinggi	15	7,73%

Dari tabel presentasi dan frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa dari total 174 mahasiswa aktif Fakultas Humaniora angkatan di Universitas Islam Negeri Malang, 48 mahasiswa (24,74%) termasuk dalam kategori rendah, 131 mahasiswa (67,53%) termasuk dalam kategori sedang, dan 15 mahasiswa (7,73%) termasuk dalam kategori tinggi dalam variable Kesenian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

c. Regulasi Diri

Berdasarkan uji deskriptif data variable Regulasi Diri didapati hasil sebagaimana dalam tabel *descriptive statistic* melalui perumusan program SPSS 26 sebagai berikut:

Table 4.7
Skor Hipotetik Variabel Regulasi Diri

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Regulasi Diri	194	18	72	45	9

Melalui tabel diatas diketahui data dari variable Regulasi Diri memiliki mean (M) sebesar 45, standar deviasi (SD) sebesar 9, nilai maximum sebesar 72, dan nilai minimum sebesar 18. Untuk Langkah selanjutnya yakni membagi rentang kategori menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, dan rendah pada setiap variabel yang dimiliki oleh responden, menggunakan program *Microsoft Excel* dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.8
Rumus Empirik Kategorisasi Data

Kat	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M + 1SD)$ $= X > (45 + 9)$ $= X > 54$	$X > 54$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$ $= (45 - 9) \leq X \leq 45 + 9)$ $= 36 \leq X \leq 54$	$36 \leq X \leq 54$
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $= X < (45 - 9)$ $= X < 36$	$X < 36$

Dari penghitungan kategorisasi variable Regulasi Diri diatas bahwa data yang bernilai > 54 dikategorisasikan ke dalam kategori tinggi, data yang berada pada rentang nilai ≤ 54 dan ≥ 36 dikategorisasikan ke dalam kategori sedang, serta data yang bernilai $X < 36$ dikategorisasikan ke dalam kategori rendah. Langkah selanjutnya adalah mengetahui frekuensi serta persentase

dari masing-masing kategori dalam variable ini menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.9
Kategorisasi Skala Regulasi Diri

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Rendah	5	2,58%
Sedang	147	75,77%
Tinggi	42	21,65%

Dari tabel presentasi dan frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa dari total 174 mahasiswa aktif Fakultas Humaniora angkatan di Universitas Islam Negeri Malang, 5 mahasiswa (2,58%) termasuk dalam kategori rendah, 147 mahasiswa (75,77%) termasuk dalam kategori sedang, dan 42 mahasiswa (21,65%) termasuk dalam kategori tinggi dalam variable Regulasi Diri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui normal atau tidaknya distribusi atau sebaran data pada setiap variable. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *statistical Product and Service Solutions (SPSS) 26 windows's*

version dengan Teknik one sampel *Kolmogorov-Smirnov Test* .
 Jika nilai signifikansi $> 0,05$ atau lebih dari 5 % maka distribusi data dikatakan normal. Namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau kurang dari 5% maka distribusi data dianggap tidak normal.
 Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Table 4.10
Hasil Uji Normalitas

Skala	Nilai Asymp. Sig (2-Tailed)	Ket
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), Kesepian, dan Regulasi Diri	0.200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, hasil asil uji normalitas data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 dan $> 0,05$ yang berarti bahwa Ketiga variable dalam penelitian ini berdistribusi normal .

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang berfungsi untuk mengetahui apakah variable independent memiliki hubungan yang linier dengan variable dependen yang dilihat melalui kesesuaian data dengan garis linier atau tidak. . Pada penelitian ini uji linieritas dilakukan dengan bantuan program statistical Product and Service Selutions (SPSS) 26 windows's version, dimana data dikatakan

linier apabila nilai taraf signifikan lebih besar dari 0,05. Dalam penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 4.11
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kesepian * <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	0.072	Linear
Regulasi Diri * <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	0.136	Linear

Hasil uji linieritas pada tabel diatas bahwa nilai signifikansi variable Kesepian dan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebesar 0,075 atau $>0,05$ sehingga disimpulkan bahwa variable X1 dan Y memiliki hubungan yang linier. Kemudian untuk variable regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* menghasilkan nilai taraf signifikansi sebesar 0,136 atau $> 0,05$ yang berarti variable X2 dan Y memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat korelasi antar variabel independent (Ghozali, 2006). Untuk menentukan multikolinieritas dapat diketahui dengan melihat nilai tolerance dan VIF (Variance Inflation Factor). Apabila nilai Tolerance $>$ dari 0,1 dan nilai VIF $<$

10,00, maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi tidak terjadi multikolinieritas. Adapun hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini sebagai berikut:

Table 4.12
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
Kesepian	.856	1.169
Regulasi Diri	.856	1.169

Berdasarkan tabel diatas nilai *tolerance* svriabel Kesepian sebesar 0,856 dan variable Regulasi Diri sebesar 0,856. Selain itu dilihat apabila dilihat dari nilai VIF variable Kesepian sebesar 1,169 dan Regulasi Diri sebesar 1,169, dimana suatu model regresi dikatakan bebas dari problem multikolinieritas apabila memiliki nilai VIF kurang dari 10. Maka dapat simpulkan pada data penelitian ini tidak terjadi multikolinieritas dalam varibel independent.

d. Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika varians residual tetap dari satu observasi ke observasi lainnya, maka model tersebut dapat dikatakan homoskedastis. Sebaliknya, jika varians tersebut berbeda, maka model tersebut disebut

heteroskedastis. Cara menilai atau mendeteksi heteroskedastisitas ini dilakukan dengan cara melihat nilai signifikan (sig.) < dari 0,05, maka dapat disimpulkan terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi linier. Dan jika nilai signifikansi (sig.) > dari 0,05, maka dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan program SPSS 26 dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.13
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), Keseharian, dan Regulasi Diri	0,219

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,219 yang berarti lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam data pada penelitian ini.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linier berganda

Uji T Parsial

Menurut Ghozali (2015), pengujian pengaruh parsial dilaksanakan dengan tujuan untuk menentukan apakah tiap variabel independen secara individu atau parsial berpengaruh pada variabel dependen. Adapun kriteria penilaian untuk menguji signifikansi

statistik T yakni Apabila nilai signifikansi uji $t > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen secara signifikan. Namun, apabila nilai signifikansi uji $t < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji T dilakukan melalui program SPSS 26 dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.14
Hasil uji T

Variabel	Unst. Co		St. Co	t	Sig.
	B	Std. Error	B		
Kesepian	.167	.076	.170	2.211	.028
Regulasi Diri	-.042	.097	-.033	-.429	.668

Berdasarkan tabel diatas, Diketahui nilai signifikansi variable kesepian sebesar 0,028 yang berarti $< 0,05$ sehingga variabel X1 yaitu kesepian berpengaruh secara parsial terhadap variabel y yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya nilai signifikansi variable regulasi diri sebesar 0,668 atau $> 0,05$ sehingga variabel X2 yaitu regulasi diri tidak berpengaruh secara parsial terhadap variabel Y yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO).

Uji F Simultan

Uji F dilakukan untuk mengetahui terjadi atau tidaknya pengaruh dari variabel independen secara bersamaan (simultan) kepada variabel dependen atau terikat. Kriteria penilaian untuk menguji statistik F yakni apabila nilai Sig < 0,05 maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y. Namun jika sebaliknya apabila nilai Sig > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel X terhadap variabel Y. Uji F dilihat melalui *Anova table* dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.15
Hasil Uji F

Variabel	N	Mean Square	F	Sig.
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), Kesepian, dan Regulasi Diri	194	213.974	3.387	.036 ^b

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil nilai signifikansi variabel yaitu sebesar 0,036 yang berarti < 0,05 Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel Kesepian dan Regulasi Diri memiliki pengaruh secara simultan terhadap variable Fear of Missing Out (FoMO).

b. Sumbangan Efektif Variabel

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan relatif pada tiap variabel bebas terhadap variabel

terikat. Sumbangan efektif dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

Table 4.16
Rumus Empirik Sumbangan Efektif Variabel

Norma
$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$

Table 4.17
Sumbangan Efektifitas Variabel

Variabel	Korelasi Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
Kesepian	0,170	0,883	15,3%
Regulasi Diri	-0,033	-0.098	

1. Kesepian terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0.170 \times 0,883 \times 100$$

$$SE(x)\% = 15\%$$

2. Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = -0,033 \times -0,098 \times 100$$

$$SE(x)\% = 0,33\%$$

Berdasarkan hasil sumbangan efektif variabel maka diketahui bahwa variabel Kesepian memiliki sumbangan efektif variabel sebanyak 15% dan variabel Regulasi Diri memiliki sumbangan

efektif variabel sebanyak 0,33% dari total R Square 15,3% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

c. Sumbangan Efektif Aspek

Sumbangan efektif aspek digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan relatif pada tiap aspek dari masing-masing variabel terhadap variabel terikat. Sumbangan efektif dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

Table 4.18
Rumus Empirik Sumbangan Efektif Aspek

Norma
$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$

***Fear of Missing Out* (FoMO)**

Table 4.19
Sumbangan Efektif Aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Korelasi Regrasi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
<i>Relatedness</i>	0,727	0,944	1
<i>Autonomy/Self</i>	0,394	0.795	

1. Sumbangan Efektif Aspek *Relatedness*

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0.727 \times 0,944 \times 100$$

$$SE(x)\% = 68,63\%$$

2. Sumbangan Efektif Variabel *Autonomy/Self*

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,394 \times 0,795 \times 100$$

$$SE(x)\% = 31,32\%$$

Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), didapatkan hasil bahwa aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel kesepian terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *Relatedness* dengan persentase sebesar 68,63%, kemudian aspek *Autonomy/self* sebesar 31,32%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek *Relatedness* merupakan aspek yang paling berkontribusi pada tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO).

Kesepian

Table 4.20
Sumbangan Efektif Aspek Kesepian

Variabel	Korelasi Regrasi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
Personality	0,063	0,147	
<i>Social Desirability</i>	-0,586	0.074	15%
<i>Depression</i>	0.419	0.242	

1. *Personality* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0.063 \times 0,147 \times 100$$

$$SE(x)\% = 0,9\%$$

2. *Social Desirability* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = -0,586 \times 0,074 \times 100$$

$$SE(x)\% = 4,3\%$$

3. *Depression* terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,419 \times -0,242 \times 100$$

$$SE(x)\% = 10\%$$

Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek pada variabel kesepian, didapatkan hasil bahwa aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel kesepian terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah aspek *depression* dengan persentase sebesar 10%, kemudian aspek *social desirability* sebesar 4,3%, dan terakhir aspek *personality* sebesar 0,9%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek *depression* merupakan aspek yang paling berkontribusi pada pengaruh kesepian terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*.

C. Pembahasan

1. **Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Fakultas Humaira UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Fear of Missing Out (FoMO) atau ketakutan melewatkan kesempatan atau pengalaman yang sedang dirasakan oleh orang lain adalah suatu istilah yang umum digunakan dalam konteks psikologis. Menurut penelitian Przybylski dkk. (2013), FOMO terkait dengan keinginan seseorang untuk selalu terhubung dengan orang lain dan mengetahui aktivitas mereka. Kebutuhan tersebut mendorong

seseorang untuk terus ingin tahu apa yang terjadi di sekitarnya, khususnya melalui media sosial yang sering menampilkan kehidupan yang menarik dan mengasyikkan. Fenomena ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri, yang berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang yang dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Dari 194 orang total sampel, 5,16% berada pada kategori tinggi yaitu berjumlah 10 orang, kemudian pada kategori sedang sebesar 81,44% yakni berjumlah 158 orang, dan kategori rendah sebesar 13,40% yang berjumlah 26 orang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa fakultas humaniora mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori sedang.

Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Seseorang dengan FOMO yang tinggi cenderung merasa khawatir atau cemas ketika tidak mengikuti kegiatan atau acara yang sedang berlangsung, merasa kurang puas dengan hidupnya, dan sering merasa terasing atau terasingkan dari lingkungan sosialnya. Sedangkan orang yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang rendah menunjukkan bahwa seseorang merasa cukup puas dengan hidupnya

dan tidak merasa tertekan atau cemas ketika tidak mengikuti kegiatan atau acara yang sedang berlangsung di sekitarnya (Przybylski, 2013).

2. Tingkat Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Humaiora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Kesepian merupakan suatu perasaan yang timbul ketika seseorang merasa terisolasi atau terasing dari lingkungan sosial, sehingga merasa kurang memiliki hubungan yang cukup baik atau memadai dengan orang lain. Kondisi kesepian ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan risiko kesehatan fisik yang lebih tinggi. Menurut penelitian (Cacioppo J. T., 2008), kesepian merujuk pada pengalaman subjektif yang dirasakan seseorang yang mengalami perasaan ketidaknyamanan dan kekosongan akibat kurangnya hubungan sosial yang memadai. Teori kesepian sendiri menggambarkan bagaimana individu merespons kekurangan hubungan sosial baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat kesepian pada mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang yang dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Dari 194 orang total sampel, 7,73% berada pada kategori tinggi yaitu berjumlah 15 orang, kemudian pada kategori sedang sebesar 67,53% yakni berjumlah 131 orang, dan kategori rendah sebesar 24,74% yang berjumlah 48 orang. Hasil tersebut

menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa fakultas humaniora mengalami kesepian dengan kategori sedang.

Tingkat rendah dan tingginya kesepian dapat berpengaruh negatif pada Kesehatan mental hingga fisik seseorang. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kesepian kronis dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat, serta mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Studi meta-analisis yang dilakukan selama 35 tahun dengan melibatkan 3,4 juta sampel menemukan bahwa kesepian yang cenderung tinggi dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 26%, memiliki 20% lebih tinggi untuk bunuh diri, kemudian berdampak pada Kesehatan fisik seperti risiko 30% lebih tinggi mengalami stroke atau serangan jantung (Cacioppo J. T., 2018). Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang yang merasa kesepian untuk mencari dukungan sosial dan memperkuat hubungan interpersonal.

3. Tingkat Regulasi Diri pada Mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Regulasi diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku, pemikiran, dan emosi mereka agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Khususnya bagi mahasiswa, kemampuan regulasi diri sangat penting untuk mencapai prestasi akademik yang diinginkan serta untuk berhasil dalam menjalani kehidupan universitas. Menurut penelitian, regulasi diri dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu

regulasi diri kognitif dan regulasi diri emosional. Dengan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, mahasiswa dapat memaksimalkan kinerja akademik mereka, meningkatkan motivasi dan kemampuan belajar, serta membangun hubungan yang baik dengan lingkungan sosial mereka di kampus (Zimmerman, 2000).

Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang yang dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Dari 194 orang total sampel, 21,65% berada pada kategori tinggi yaitu berjumlah 42, kemudian pada kategori sedang sebesar 75,77% yakni berjumlah 147 orang, dan kategori rendah sebesar 2,58% yang berjumlah 5. Hasil tersebut menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa fakultas humaniora memiliki Regulasi Diri dengan kategori sedang.

Seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini diperkuat oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tangney et al. (2004) yang menemukan bahwa seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi memiliki penyesuaian diri yang baik, memiliki keberhasilan yang lebih tinggi dalam akademik, kurang memiliki masalah psikopatologi, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik. Sedangkan Seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah

cenderung memiliki masalah dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya. Hal ini dapat menyebabkan kegagalan dalam mencapai tujuan dan keberhasilan dalam kehidupan akademik serta sosial (De Ridder et al., 2012). Selain itu, rendahnya tingkat regulasi diri juga terkait dengan tingkat stres yang lebih tinggi dan risiko terjadinya psikopatologi (Tangney et al., 2004).

4. Pengaruh Kesepian terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil perhitungan uji t dimana untuk mengetahui pengaruh parsial dari masing-masing variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable kesepian sebesar 0,028. Adapun kriteria penilaian untuk menguji signifikansi statistik T yakni Apabila nilai signifikansi uji t $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen secara signifikan. Namun, apabila nilai signifikansi uji t $< 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen, yang berarti nilai signifikansi variable kesepian 0,028 atau $< 0,05$ sehingga kesepian berpengaruh secara parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Dengan didapati hasil bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Humaniora UIN Malang, didapati hasil bahwa nilai koefisien

regresi variabel kesepian sebesar 0,167 sehingga ditarik kesimpulan bahwa variabel kesepian berpengaruh secara positif terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO) yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula potensi tingginya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seseorang. Selanjutnya melalui perhitungan sumbangan efektif variable Kesepian sebesar 15 % terhadap variabel *Fear of Missng Out* (FoMO)

Kesepian yang dirasakan oleh seseorang dapat diakibatkan oleh berbagai macam hal seperti perubahan hidup ataupun kebiasaan seperti pindah tempat tinggal, pergantian pekerjaan, atau putusnya hubungan dengan seseorang yang dapat menyebabkan lingkungan hidup seseorang berubah secara signifikan (Hawkey & Cacioppo, 2010), kemudian kesepian juga dapat disebabkan tidak adanya dukungan social terhadap diri seseorang seperti kehilangan atau tidak memiliki figure orang yang dicintai atau mencintainya, dukungan social membuat seseorang merasa lebih berharga dan memberikan perasaan diterima dan dihargai oleh orang lain (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000).

Faktor lain penyebab seseorang merasa kesepian yakni kurangnya interaksi sosial serta koneksi yang bermakna pada kehidupan sehari-hari (Cacioppo & Patrick, 2008) dimana kurangnya interaksi dan koneksi social juga disebabkan oleh berbagai macam hal seperti Keterbatasan fisik misalnya kehilangan anggota tubuh atau

keterbatasan gerakan yang menghambat mobilitas seseorang untuk bertemu orang lain (Perissinotto, 2012) sehingga kurangnya interaksi sosial yang didapatkan, kemudian keterbatasan mental misalnya depresi atau kecemasan cenderung sulit untuk berinteraksi dengan orang lain yang membuat seseorang secara langsung ataupun tidak langsung sulit membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Pada penelitian ini terdapat pengaruh positif antara kesepian dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dimana *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kekhawatiran atau ketakutan seseorang bahwa mereka akan melewatkan pengalaman sosial yang penting atau menarik yang dialami oleh orang lain, sehingga membuat mereka merasa tidak terkoneksi atau terasing dari kelompok mereka. Sedangkan seseorang yang merasa kesepian cenderung merasa tidak terkoneksi dengan orang lain dan khawatir bahwa mereka melewatkan pengalaman sosial yang penting. Hal ini dapat meningkatkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) mereka dan mendorong mereka untuk mencoba lebih keras untuk terlibat dalam kegiatan sosial atau mengikuti tren yang sedang populer (Hawkley & Cacioppo, 2010; Przybylsky et al, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zakaria dkk, 2015) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan FOMO pada orang dewasa muda. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Aulia

dkk, 2021) dengan tujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan fear of missing out pada remaja di Kota Bandung. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan fear of missing out pada remaja di Kota Bandung dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,614 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dalam hal ini, semakin tinggi tingkat kesepian remaja, maka semakin tinggi pula tingkat fear of missing out yang dialami.

5. Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Humaira UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil perhitungan uji t dimana untuk mengetahui pengaruh parsial dari masing-masing variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable regulasi diri sebesar 0,668. Adapun kriteria penilaian untuk menguji signifikansi statistik T yakni Apabila nilai signifikansi uji t > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen secara signifikan. Namun, apabila nilai signifikansi uji t < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen, yang berarti nilai signifikansi variable regulasi diri sebesar 0,669 yang artinya < 0,05 sehingga regulasi diri tidak berpengaruh secara parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Dengan didapati hasil bahwa regulasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Humaniora UIN Malang, didapati hasil bahwa nilai koefisien regresi variabel kesepian sebesar $-0,042$ sehingga ditarik kesimpulan bahwa variabel regulasi diri berpengaruh secara negatif signifikan terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berarti semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin tinggi pula potensi tingginya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seseorang. Selanjutnya melalui perhitungan sumbangan efektif variable regulasi diri sebesar $0,33\%$ terhadap variabel *Fear of Missng Out* (FoMO).

Regulasi diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dalam sebuah studi dari jurnal *Personality and Social Psychology Review* menemukan bahwa regulasi diri dan kepribadian saling berkaitan, dan karakteristik kepribadian seperti kesadaran diri dan keuletan dapat membantu memperbaiki regulasi diri (De Ridder, et al., 2012). Motivasi yang kuat dan tujuan yang jelas juga dapat membantu seseorang mempertahankan regulasi diri, seperti yang ditunjukkan oleh sebuah studi dari jurnal *Personality and Social Psychology Review* menemukan bahwa motivasi yang tinggi berhubungan positif dengan regulasi diri yang lebih baik, Orang yang memiliki motivasi yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi godaan dan menjaga fokus pada tujuan mereka.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Surya, dkk (2020) dimana regulasi diri berkontribusi terhadap Fear of Missing Out (FoMo) sebesar 0,4%. Kemudian penelitian yang dilakukan Utami, dkk (2021) dengan temuan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram. Dan penelitian terbaru yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2023) bahwa tidak terdapat pengaruh secara signifikan baik secara simultan ataupun parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media social tiktok.

6. Pengaruh Kesepian dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Humaira UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil perhitungan uji F yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh simultan dari variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable regulasi diri sebesar 0,036. Adapun kriteria penilaian untuk menguji statistik F yakni apabila nilai Sig < 0,05 maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y. Namun jika sebaliknya apabila nilai Sig > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel X terhadap variabel Y. yang berarti nilai signifikansi variable independent sebesar 0,036 yang artinya < 0,05 sehingga kesepian dan

regulasi berpengaruh secara simultan terhadap Fear of Missing Out (FoMO).

Mahasiswa seringkali merasa tertekan untuk mencapai prestasi akademik yang baik dan membangun hubungan sosial yang kuat dengan teman sebayanya. Mereka juga dapat merasa terdorong untuk terlibat dalam kegiatan organisasi atau sosial di kampus mereka, terutama jika teman sebayanya terlibat dalam kegiatan tersebut. Mahasiswa juga cenderung menggunakan media sosial untuk terhubung dengan teman-teman mereka dan memperoleh informasi tentang kegiatan dan pengalaman yang mereka alami. Terkadang, hal ini dapat memicu Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa yang merasa tidak terlibat dalam pengalaman atau kegiatan yang dianggap penting atau menyenangkan oleh teman-teman mereka. Akibatnya, mahasiswa dapat merasakan kecemasan, perasaan tidak nyaman, dan kurangnya rasa percaya diri.

Pada penelitian ini sumbangsih variabel kesepian terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 15%, Kesepian pada mahasiswa dapat menyebabkan Fear of Missing Out (FoMO). Perasaan takut bahwa kita akan kehilangan pengalaman yang menarik atau penting jika kita tidak terus terhubung dengan orang lain atau tidak mengikuti aktivitas yang sedang berlangsung di media sosial. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung lebih rentan terhadap Fear of Missing Out (FoMO) karena mereka mungkin mencoba untuk terus terhubung

dengan teman-teman mereka dan mengikuti aktivitas sosial yang sedang berlangsung di media sosial untuk mengisi kekosongan emosional mereka, sehingga pentingnya memperhatikan tingkat kesepian dan cara mengatasinya. Kesepian yang terjadi pada mahasiswa terjadi dikarenakan berbagai macam hal. Kesepian yang dirasakan mahasiswa paling umum yaitu Mahasiswa sering merasa kesepian karena mengalami transisi kehidupan akademik yang baru, seperti memasuki perguruan tinggi, di mana mereka harus meninggalkan lingkungan sosial sebelumnya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Rokach & Brock, 1998; Rotenberg et al., 2005; Luo & Waite, 2005).

Dalam penelitian ini juga didapatkan data hasil sumbangan efektif aspek-aspek dari variabel kesepian yakni aspek *personality* sebesar 0,9%, kemudian aspek *social desirability* sebesar 4,3% dan aspek *depression* sebesar 10%. Maka aspek yang memiliki sumbangan paling efektif pada pengaruh variabel kesepian terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *Depression*. Tingkat depresi pada seseorang dapat mempengaruhi kesepian melalui beberapa mekanisme menurut (Russell, 1996) yang pertama adalah penurunan motivasi sosial, depresi dapat menyebabkan penurunan motivasi dan minat untuk terlibat dalam interaksi sosial yang menyebabkan mereka menarik diri dari hubungan sosial yang meningkatkan risiko kesepian.

Mekanisme selanjutnya yakni perspektif negatif tentang diri sendiri. Seseorang yang sedang mengalami depresi cenderung merasa tidak berharga, tidak menarik, dan tidak layak menjalin hubungan dengan orang lain. Perspektif negative ini yang dapat menghambat terjadinya interaksi sosial yang dapat menyebabkan kesepian. Mekanisme selanjutnya yakni pola pemrosesan informasi yang bias terhadap pengalaman sosial. Individu yang depresi cenderung hanya memperhentikan dan mengingat informasi negatif tentang hubungan sosial mereka, sementara informasi positif terabaikan. Hal ini dapat membentuk persepsi individu yang distorsi terhadap tingkat dukungan sosial yang mereka peroleh dan memperkuat munculnya perasaan kesepian.

Variabel regulasi diri memiliki sumbangsih sebesar 0,33% terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO), hal ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, antara lain yaitu pada konteks ini regulasi diri lebih memfokuskan pada bagaimana pengendalian terhadap diri sendiri, sedangkan *Fear of Missing Out* (FoMO) banyak berhubungan dengan pengaruh eksternal yang mungkin sulit diatasi hanya dengan pengendalian diri sendiri. Selanjutnya pada FOMO jelas terkait dengan hubungan sosial, rasa inklusi, dan validasi sosial sedangkan regulasi diri sendiri tidak sepenuhnya dapat mengatasi kebutuhan-kebutuhan tersebut karena melibatkan faktor yang lebih kompleks yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Meski

pengaruh variabel regulasi diri pada penelitian ini sangat kecil, regulasi diri tetap memiliki sumbangan efektif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) walaupun tidak signifikan seperti variabel kesepian, terdapat faktor-faktor lain yang mungkin lebih mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada media sosial, seperti kecanduan media sosial, kesepian, dan psychological well-being (Rifaya, Pratikto, & Aristawati, 2021; Hikmah & Kunci, 2021; Amelia, 2022).

Selanjutnya apabila ditinjau pada aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) sendiri, aspek yang memberi sumbangan paling efektif pada kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *relatedness* dengan sumbangan efektif sebesar 68,63%. Aspek *relatedness* dapat mempengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seseorang secara lebih efektif dibandingkan aspek lainnya. Hal ini sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013) dimana hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kebutuhan akan *relatedness* memiliki hubungan yang signifikan terhadap FOMO. Dalam konteks ini kebutuhan akan *relatedness* yang tidak terpenuhi membuat individu lebih rentan mengalami kecemasan dan kekhawatiran karena merasa telah melewatkan pengalaman atau kesempatan sosial yang dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain yang membuat mereka merasa terasingkan.

kebutuhan akan *Relatedness* juga dikaitkan dengan perbandingan sosial dimana memiliki kesamaan atau kesetaraan dengan lingkungan

sosial begitu penting sehingga individu tidak membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa tertinggal atau tersudutkan apabila merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menarik dari mereka. Kebutuhan akan *relatedness* ini jelas berhubungan kuat dengan interaksi sosial individu. Dimana semakin besar keinginan seseorang ingin terhubung atau terlibat dengan orang lain atau kegiatan sosial cenderung merasa cemas dan khawatir Ketika merasa melewatkan kesempatan untuk terlibat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Fear of Missing Out (FoMO) adalah keinginan seseorang untuk selalu terhubung dengan orang lain dan mengetahui aktivitas mereka yang mendorong seseorang untuk terus ingin tahu apa yang terjadi di sekitarnya, khususnya melalui media sosial. Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang pada kategori sedang sebesar 81,44% yakni berjumlah 158 orang yang menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa fakultas humaniora mengalami Fear of Missing Out (FoMO) dengan kategori sedang. Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Seseorang dengan FoMO yang tinggi cenderung merasa khawatir atau cemas ketika tidak mengikuti kegiatan atau acara yang sedang berlangsung, merasa kurang puas dengan hidupnya, dan sering merasa terasingkan dari lingkungan sosialnya.
2. Kesepian adalah perasaan yang timbul ketika seseorang merasa terisolasi atau terasing dari lingkungan sosial, yang dapat menyebabkan dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan risiko kesehatan fisik yang lebih tinggi. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang menunjukkan bahwa

sebagian besar dari mahasiswa mengalami tingkat kesepian yang sedang sebesar 67,53% yakni berjumlah 131 orang. Tingkat kesepian yang sedang dapat berpotensi meningkat seiring berjalannya waktu yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang, termasuk risiko depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, serta penurunan kualitas hidup. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa kesepian yang tinggi dapat meningkatkan risiko kematian, bunuh diri, stroke, atau serangan jantung. Maka dari itu, penting bagi individu yang merasa kesepian untuk mencari dukungan sosial dan memperkuat hubungan interpersonal mereka.

3. Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang pada kategori sedang sebesar 75,77% yakni berjumlah 147 orang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa fakultas humaniora memiliki Regulasi Diri dengan kategori sedang. Seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk meningkatkan regulasi diri, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi dan keterampilan yang membantu mereka mengontrol perilaku, pemikiran, dan emosi. Dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung juga dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri.

4. Berdasarkan hasil uji t, nilai signifikansi variabel kesepian lebih kecil dari 0,05, sehingga kesepian berpengaruh secara parsial terhadap FoMO. Hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin tinggi potensi tingginya FoMO. Selain itu, kesepian dapat disebabkan oleh perubahan hidup, kurangnya dukungan sosial, kurangnya interaksi sosial dan koneksi yang bermakna, serta keterbatasan fisik atau mental. FoMO adalah kekhawatiran atau ketakutan seseorang akan melewatkan pengalaman sosial penting, dan individu yang merasa kesepian cenderung merasa tidak terkoneksi dengan orang lain dan khawatir melewatkan pengalaman tersebut. Hal ini dapat meningkatkan tingkat FoMO dan mendorong mereka untuk mencoba terlibat dalam kegiatan sosial atau mengikuti tren yang sedang populer.
5. Berdasarkan hasil uji t, nilai signifikansi variabel regulasi diri lebih besar dari 0,05, sehingga regulasi diri tidak memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap FoMO. Hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri seseorang, semakin tinggi potensi tingginya FoMO. Namun, sumbangan efektif variabel regulasi diri terhadap FoMO hanya sebesar 0,33%. Regulasi diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepribadian, motivasi, dan tujuan yang kuat. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi diri tidak memiliki hubungan signifikan

atau pengaruh yang signifikan terhadap FoMO pada pengguna media sosial.

6. berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Berdasarkan hasil perhitungan uji F dengan nilai signifikansi variable independent sebesar 0,036, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh simultan antara variabel regulasi diri dan kesepian terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa kesepian dan memiliki regulasi diri yang rendah cenderung mengalami FoMO.
- b. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa aspek-aspek variabel kesepian memberikan sumbangan efektif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Aspek *depression* memberikan sumbangan sebesar 10% dimana aspek *depression* memiliki pengaruh paling signifikan terhadap hubungan antara kesepian dan FoMO. Tingkat depresi dapat mengurangi motivasi sosial, memengaruhi pandangan negatif terhadap diri sendiri, dan menyebabkan pemrosesan informasi yang bias terhadap pengalaman sosial. Semua ini dapat meningkatkan risiko kesepian pada individu.
- c. Aspek yang memberikan sumbangan paling efektif terhadap kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *relatedness*, dengan sumbangan efektif sebesar 68,63%. Kebutuhan akan *relatedness* memiliki hubungan yang signifikan

dengan FoMO. Ketika kebutuhan akan rasa terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, individu lebih rentan mengalami kecemasan dan kekhawatiran karena merasa melewatkan pengalaman atau kesempatan sosial yang dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain, sehingga mereka merasa terasingkan.

B. Saran

a. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan mahasiswa mampu untuk mengetahui hal-hal serta aktifitas-aktifitas yang dapat meningkatkan potensi diri yang dapat mencegah terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa, kemudian diharapkan mahasiswa mengetahui pentingnya regulasi diri yang dapat berdampak baik dalam mencapai tujuan serta dapat mengurangi tingkat *fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya dalam upaya mencegah terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) mahasiswa perlu mengetahui faktor-faktor penyebabnya seperti kesepian dan factor lainnya, dengan berbagai macam cara menghindari terjadinya kesepian pada mahasiswa seperti penting untuk membangun dan memperkuat hubungan sosial, menjalani kegiatan yang menyenangkan, menggunakan teknologi dengan bijak, menjelajahi hobi baru dan minat, menjaga keseimbangan antara waktu sendiri dan waktu bersama orang lain, serta mencari dukungan profesional jika diperlukan. Dengan

mengikuti langkah-langkah ini, seseorang dapat mengurangi rasa kesepian dan diharapkan mampu mencegah terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO).

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dimana banyak hal yang masih dapat dikembangkan dalam penelitian ini, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kekurangan-kekurangan yang belum dibahas dalam penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk membahas faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram, kemudian faktor lain yang disarankan menjadi focus penelitian selanjutnya yaitu faktor spiritual yang tentunya menarik untuk dibahas dengan kategori subjek yang berbeda seperti rentang usia, jenis kelamin, suku ataupun latar belakang pekerjaan atau Pendidikan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S., Williford, D., Vaccaro, A., Kisler, T., Francis, A., & Newman, B. (2016). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of Missing Out, and Technological. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-13.
- Aditya, R. C. (2019). Pengaruh Parenting Style, Loneliness, Self-Regulation, Fear of Missing Out dan Konformitas terhadap Smartphone Addiction pada Remaja. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-Dasar Psikometrika edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2. Edisi Kesepuluh. AlihBahasa: Ratna Djuwita*. Jakarta: Erlangga.
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness, Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Bungin, B. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Cacioppo, J. T. (2008). *Loneliness: Human Nature and The Need for Special Connection*. WW Norton & Company.
- Cacioppo, J. T. (2018). The Growing Problem of Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 7-27.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- christina, r., yuniardi, m. s., & prabowo, a. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna ktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah PSikologi*, 105-117.
- Daravit, K. S. (2021). HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF OUT (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG PENGGUNA MEDIA SOSIAL. *Skripsi*, UIN MALANG.

- Darwin , M., Mamondol, M. R., Sormin , S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., . . . Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Decci, E. (1975). *Intrinsic Motivation*. In E. Aronson (Ed.): Plenum Pree (1st Editio).
- Fatmawati, N. (2021, November 2). *Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Masyarakat*. Retrieved November 2, 2022, from Kementerian Keuangan Republik Indonesia: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-semarang/baca-artikel/14366/Pengaruh-Positif-dan-Negatif-Media-Sosial-Terhadap-Masyarakat.html>
- Gallardo, L. O., Martin-Albo, J., & Barrasa, A. (2018). What Leads to Loneliness? An Integrative Model of Social, Motivational, and Emotional Approaches in Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 1-19.
- Gierveld, J. D., Tilburg, T. V., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and Social Isolation*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Gunawan, L. M. (2019). "I Don't Want To Miss A Thing!!" korelasi Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Skripsi*, Universitas Brawijaya.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Hasanah, B. U. (2021). Pengaruh Self Control, Loneliness, dan Self Esteem, terhadap Internet Addiction pada Remaja di Kecamatan Kalidawir Tulungagung. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FoMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 751-768.
- Imaddudin. (2020). Fear of Missing Out (FOMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studied Journal*, 24-39.
- Jordan, C., Hill, V., & Cameron, J. (2020). *Encyclopedia of Personality and* Springer Reference.

- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 151-160.
- Mailanto, A. (2016, Januari 14). *Pengguna Instagram di Indonesia Terbanyak, Mencapai 89%*. Retrieved November 1, 2022, from OKetchno: <https://techno.okezone.com/read/2016/01/14/207/1288332/pengguna-instagram-di-indonesia-terbanyak-mencapai-89>
- Marleta, F., & Riecki, T. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 1-14.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 54-60.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behavior*, 414-422.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>. *Association For Psychological Science*, 381-387.
- Peplau, L. A. (1988). *Loneliness: New Directions In Research*. Canada: Proceedings Of The 3rd National Conference On Psychiatric Nursing.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Lonelines: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Pervin, A. L., Cervone, D., & Jhon, O. P. (2010). *Personality : Theory and Research*. Jefferson.
- Przybylski, A. K., Kou, M., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.

- Ramadhani, I. R. (2018). Pengaruh Intensitas Penggunaan Fitur "Line Today" terhadap Minat Membaca Artikel Berita pada Mahasiswa. *Skripsi*, UIN Sunan Kalijaga: Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and actor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 20-40.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories Teori-Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sembiring, K. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik . *Journal Of Psychology*, 147-154.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan FEar of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 136-143.
- Siregar, N. I. (2021). Pengaruh Aktualisasi Diri, Fear of Missing Out (FOMO), dan Regulasi Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Remaja. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Soerjoatmodjo, G. W. (2019). Regulasi Diri dan Persepsi akan Dukungan Sosial. *Buletin Konsorium Psikologi Ilmiah Nusantara*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Timbung, A. A. (2017). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Anak Ketinggalan Momennpada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo*, 671-683.
- We Are Social. (2018, 29 januari). Dipetik oktober 30, 2022, dari Digital in 2018 in Southeast Asia Part 2 - South-East: <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-in-southeast-asia-part-2-southeast-86866464>

- We Are Social. (2022, Februari 15). *DIGITAL 2022: INDONESIA*. Dipetik November 1, 2022, dari DATAREPORTAL: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia?rq=indonesia>
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Pengguna Instagram Terhadap Diri dan Fear of Missing Out. *Prosiding Seminar Nasional & Call For Paper Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0 : Peluang dan Tantangan* (pp. 323-327). Jember: Repository UM Jember.
- Wicaksono, K. A. (2015). Hubungan Antara Self-Efficact dan Self Regulation dengan Perencanaan Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*, Fkultas Psikologi: Universitas Negeri Semarang.
- Widya, D. (2022). A LIFE OF SOCIAL MEDIA: TATANAN KOMUNIKASI. *Jurnal Pendidikan*, 30-45.
- Yusra, A. M. (2021). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa tahun Akhir di Universitas Islam Riau. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: Universitas Islam Riau.
- Zafirah, K. A. (2022). *HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN FEAR OF MISSING*. Yogyakarta: Skripsi, Universitas Islam Indonesia.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zaidner, *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian

Skala Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

No	Indikator	No	Pernyataan	F/UF
1	Cemas apabila tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh orang lain	1	Saya merasa khawatir ketika saya mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.	F
		2	Saya tidak merasa khawatir ketika saya mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya	UF
		3	Saya merasa cemas ketika saya tidak mengetahui kegiatan yang teman-teman saya sedang lakukan	F
		4	Saya tidak merasa cemas ketika saya tdk mengetahui kegiatan yang teman-teman saya sedang lakukan	UF
		5	Mengetahui teman yang sedang menjadi bahan lelucon dalam suatu obrolan adalah hal yang menarik bagi saya	F
		6	Mengetahui teman-teman yang sedang menjadi bahan lelucon dalam suatu obrolan adalah hal yang tidak menarik	UF
		7	Saya merasa kecewa ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya	F
		8	Saya tidak merasa kecewa ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya	UF
		9	Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan dengan teman-teman, saya merasa kecewa	F
		10	Saya tidak merasa kecewa ketika melewatkan pertemuan yang sudah direncanakan bersama teman-teman saya	UF
2	Cemas apabila tidak memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari orang lain	11	Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada saya	F
		12	saya merasa senang ketika melihat pengalaman berharga orang lain	UF
		13	Saya merasa sedih ketika saya melewatkan kesempatan berharga seperti yang sedang dijalani orang lain	F

		14	Saya tidak merasa sedih ketika saya melewatkan kesempatan berharga seperti yang sedang dijalani orang lain	UF
3	Selalu mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain	15	Saat saya pergi liburan, saya terus mencari tau apa yang sedang teman-teman saya lakukan pada saat itu melalui sosial media	F
		16	Saya menikmati waktu berlibur saya tanpa khawatir melewatkan postingan baru dari teman-teman saya	UF
		17	Meskipun sibuk kuliah, saya selalu mencari tau apa yang sedang teman-teman saya lakukan melalui sosial media	F
		18	Saya hanya membuka sosial media apabila memiliki waktu luang	UF
4	Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri	19	Penting bagi saya membagikan semua hal yang saya alami (menyenangkan maupun menyedihkan) melalui sosial media	F
		20	Saya merasa perasaan sedih yang saya alami harus diketahui oleh pengikut sosial media saya	F

Skala Variabel Kesepian

No	Indikator	No	Pernyataan	F/UF
1	Sulit menempatkan diri dalam kehidupan sosial	1	saya merasa sendirian meskipun banyak orang disekitar saya	F
		2	saya merasa memiliki kesamaan dengan orang-orang sekitar	UF
		3	saya merasa ramah dan bersahabat	UF
		4	saya merasa tidak ada satu orangpun yang mengenal saya dengan baik	F
2	Ketikesuaian kehidupan sosial yang diinginkan dengan yang sedang dijalani	5	saya merasa menjadi bagian dari teman-teman saya	UF
		6	saya merasa tidak dekat dengan siapapun	F
		7	saya merasa dekat dengan teman-teman saya	UF
		8	saya mudah menemukan sahabat kapanpun saya menginginkannya	UF
		9	saya merasa kesepian walaupun banyak orang disekitar	F

		10	saya merasa mempunyai teman yang dapat saya ajak bercerita	UF
3	Merasa tidak berharga dan pusat pikiran selalu berada pada kegagalan	11	saya merasa gagal dalam persahabatan	F
		12	saya merasa tidak ada satupun tempat untuk berkeluh kesah	F
		13	saya merasa ditinggalkan oleh teman atau keluarga saya	F
		14	saya merasa hubungan dengan orang lain tidak begitu berarti	F
		15	saya merasa tersisih dari orang lain di sekitar	F
		16	saya merasa memiliki teman yang sangat pengertian	UF
		17	saya merasa memiliki tempat untuk berkeluh kesah	UF

Skala Regulasi Diri

No	Indikator	No	Pernyataan	F/UF
1	Mampu membuat standar evaluasi bagi perilaku	1	Saya tidak membuat standar sebagai acuan dalam mengevaluasi perilaku saya sehari-hari	UF
		2	Saya mengevaluasi diri dengan standar yang saya buat untuk melihat perkembangan kemampuan saya	F
		3	Bagi saya evaluasi diri sendiri tidak begitu penting sehingga saya merasa tidak perlu membuat standar evaluasi sendiri	UF
2	Mampu menentukan tujuan sebagai arah berperilaku	4	Saya membuat rencana mengenai target sebelum beraktifitas yang akan menuntun saya dalam berperilaku	F
		5	Membuat rencana kegiatan dapat memudahkan saya dalam menyelesaikan aktifitas	F
		6	Sulit bagi saya membuat target dalam pencapaian tujuan.	UF
3	Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	7	Saya membuat catatan kegiatan yang akan saya lakukan untuk memantau pencapaian tujuan saya	F
		8	Penting bagi saya memantau perilaku sendiri agar mencapai	F

			setiap tujuan yang dibuat	
		9	Saya tidak pernah membuat catatan kegiatan untuk memantau pencapaian tujuan saya	UF
4	Memiliki kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan	10	Saya sadar dengan perilaku yang saya lakukan saat bekerja	F
		11	Saya menyadari dan mencoba memperbaiki kesalahan yang saya perbuat	F
		12	Saya sering kali tidak menyadari kesalahan yang saya perbuat dalam pekerjaan	UF
		13	Saya hanya menyadari kesalahan yang saya perbuat apabila ditegur oleh orang lain	UF
5	Memiliki kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan	14	Saya mampu memberikan penilaian atas perilaku baik ataupun buruk yang saya lakukan	F
		15	Saya mampu merasa dapat berperilaku sesuai ataupun tidak sesuai dengan tujuan yang ingin saya capai	F
		16	Sulit bagi saya menilai perilaku diri sendiri	UF
6	Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standard an tujuan	17	Saya memberikan hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilan yang saya capai	F
		18	Saya tidak menyesal apabila tidak mencapai target yang sudah ditetapkan	UF

Lampiran 2 : Uji Validitas

i. Uji Validitas Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Correlations																						
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	TOTAL
		L																				
X01	Pearson Correlation	1	.856*	.500*	.436*	.362*	.271*	.235*	.264*	.249*	.228*	.270*	.226*	.330*	.313*	.431*	.405*	.293*	.299*	.180*	.193*	.696**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.002	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.008	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X02	Pearson Correlation	.856*	1	.466*	.541*	.306*	.277*	.152*	.221*	.223*	.188*	.209*	.301*	.237*	.254*	.473*	.498*	.339*	.275*	.175*	.175*	.677**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.037	.002	.002	.009	.004	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.016	.015	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X03	Pearson Correlation	.500*	.466*	1	.873*	.319*	.255*	.180*	.159*	.116	.074	.346*	.315*	.147*	.207*	.435*	.463*	.447*	.281*	.441*	.410*	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.013	.029	.112	.308	.000	.000	.043	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X04	Pearson Correlation	.436*	.541*	.873*	1	.328*	.322*	.113	.131	.080	.071	.332*	.376*	.110	.181*	.385*	.462*	.376*	.227*	.426*	.356*	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.121	.071	.274	.332	.000	.000	.132	.012	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X05	Pearson Correlation	.362*	.306*	.319*	.328*	1	.790*	.019	.042	.103	.085	.222*	.135	.094	.084	.320*	.251*	.264*	.223*	.211*	.222*	.521**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.793	.569	.159	.243	.002	.064	.197	.249	.000	.000	.000	.002	.004	.002	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X06	Pearson Correlation	.271*	.277*	.255*	.322*	.790*	1	.081	.155*	.144*	.143*	.183*	.195*	.096	.052	.276*	.137	.266*	.142	.199*	.143*	.496**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.267	.032	.047	.050	.012	.007	.188	.478	.000	.060	.000	.051	.006	.048	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X07	Pearson Correlation	.235*	.152*	.180*	.113	.019	.081	1	.848*	.617*	.606*	-.027	.025	.057	.162*	.083	.114	.329*	.145*	.190*	.072	.478**
	Sig. (2-tailed)	.001	.037	.013	.121	.793	.267		.000	.000	.000	.714	.727	.432	.026	.253	.117	.000	.046	.008	.324	.000

	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X08	Pearson Correlation	.264*	.221*	.159*	.131	.042	.155*	.848*	1	.622*	.616*	-.110	.032	.047	.167*	.140	.143*	.393*	.204*	.167*	.062	.507**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.029	.071	.569	.032	.000		.000	.000	.130	.656	.523	.022	.054	.049	.000	.005	.021	.398	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X09	Pearson Correlation	.249*	.223*	.116	.080	.103	.144*	.617*	.622*	1	.779*	.085	-.002	.158*	.198*	.162*	.017	.354*	.121	.207*	.082	.509**
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.112	.274	.159	.047	.000	.000		.000	.246	.982	.029	.006	.026	.811	.000	.096	.004	.263	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X10	Pearson Correlation	.228*	.188*	.074	.071	.085	.143*	.606*	.616*	.779*	1	-.006	-.012	.133	.241*	.079	.009	.244*	.157*	.001	.043	.446**
	Sig. (2-tailed)	.002	.009	.308	.332	.243	.050	.000	.000	.000		.930	.873	.067	.001	.281	.906	.001	.030	.989	.559	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X11	Pearson Correlation	.270*	.209*	.346*	.332*	.222*	.183*	-.027	-.110	.085	-.006	1	.235*	.339*	.255*	.212*	.161*	.159*	-.001	.236*	.214*	.403**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.000	.002	.012	.714	.130	.246	.930		.001	.000	.000	.003	.027	.028	.995	.001	.003	.000

	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X12	Pearson Correlation	.226*	.301*	.315*	.376*	.135	.195*	.025	.032	-.002	-.012	.235*	1	.058	.158*	.174*	.202*	.110	-.027	.178*	.180*	.344**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.064	.007	.727	.656	.982	.873	.001		.427	.030	.016	.005	.129	.716	.014	.013	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X13	Pearson Correlation	.330*	.237*	.147*	.110	.094	.096	.057	.047	.158*	.133	.339*	.058	1	.680*	.176*	.070	.196*	.023	.068	-.048	.372**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.043	.132	.197	.188	.432	.523	.029	.067	.000	.427		.000	.015	.338	.007	.756	.353	.507	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X14	Pearson Correlation	.313*	.254*	.207*	.181*	.084	.052	.162*	.167*	.198*	.241*	.255*	.158*	.680*	1	.222*	.121	.218*	.061	.056	.014	.431**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.012	.249	.478	.026	.022	.006	.001	.000	.030	.000		.002	.097	.003	.405	.443	.849	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X15	Pearson Correlation	.431*	.473*	.435*	.385*	.320*	.276*	.083	.140	.162*	.079	.212*	.174*	.176*	.222*	1	.604*	.567*	.286*	.372*	.369*	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.253	.054	.026	.281	.003	.016	.015	.002		.000	.000	.000	.000	.000	.000

	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X16	Pearson Correlation	.405*	.498*	.463*	.462*	.251*	.137	.114	.143*	.017	.009	.161*	.202*	.070	.121	.604*	1	.422*	.327*	.343*	.339*	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.060	.117	.049	.811	.906	.027	.005	.338	.097	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X17	Pearson Correlation	.293*	.339*	.447*	.376*	.264*	.266*	.329*	.393*	.354*	.244*	.159*	.110	.196*	.218*	.567*	.422*	1	.369*	.335*	.330*	.664**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.028	.129	.007	.003	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X18	Pearson Correlation	.299*	.275*	.281*	.227*	.223*	.142	.145*	.204*	.121	.157*	-.001	-.027	.023	.061	.286*	.327*	.369*	1	.166*	.168*	.423**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.002	.051	.046	.005	.096	.030	.995	.716	.756	.405	.000	.000	.000		.022	.020	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X19	Pearson Correlation	.180*	.175*	.441*	.426*	.211*	.199*	.190*	.167*	.207*	.001	.236*	.178*	.068	.056	.372*	.343*	.335*	.166*	1	.522*	.528**
	Sig. (2-tailed)	.013	.016	.000	.000	.004	.006	.008	.021	.004	.989	.001	.014	.353	.443	.000	.000	.000	.022		.000	.000

	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X20	Pearson Correlation	.193*	.175*	.410*	.356*	.222*	.143*	.072	.062	.082	.043	.214*	.180*	-.048	.014	.369*	.339*	.330*	.168*	.522*	1	.466**	
	Sig. (2-tailed)	.008	.015	.000	.000	.002	.048	.324	.398	.263	.559	.003	.013	.507	.849	.000	.000	.000	.020	.000		.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
TOTAL	Pearson Correlation	.696*	.677*	.701*	.670*	.521*	.496*	.478*	.507*	.509*	.446*	.403*	.344*	.372*	.431*	.640*	.571*	.664*	.423*	.528*	.466*	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																							
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																							

d. Uji Validitas Variabel Kespian

		Correlations																		
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	Total	
X01	Pearson Correlation	1	.241**	.131	.461**	.247**	.344**	.226**	.094	.718**	.282**	.301**	.335**	.446**	.256**	.452**	.161*	.315**	.570**	
	Sig. (2-tailed)		.001	.071	.000	.001	.000	.002	.195	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.027	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X02	Pearson Correlation	.241**	1	.263**	.197**	.139	.202**	.204**	.230**	.235**	.302**	.352**	.201**	.239**	.198**	.248**	.267**	.284**	.434**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.006	.056	.005	.005	.001	.001	.000	.000	.005	.001	.006	.001	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X03	Pearson Correlation	.131	.263**	1	.093	.360**	.208**	.376**	.383**	.132	.322**	.116	.242**	.098	.164*	.131	.312**	.383**	.421**
	Sig. (2-tailed)	.071	.000		.204	.000	.004	.000	.000	.070	.000	.111	.001	.177	.024	.071	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X04	Pearson Correlation	.461**	.197**	.093	1	.339**	.506**	.332**	.239**	.413**	.306**	.399**	.405**	.545**	.398**	.509**	.319**	.393**	.652**
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.204		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X05	Pearson Correlation	.247**	.139	.360**	.339**	1	.522**	.646**	.334**	.235**	.531**	.341**	.341**	.325**	.375**	.264**	.535**	.475**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.001	.056	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X06	Pearson Correlation	.344**	.202**	.208**	.506**	.522**	1	.579**	.341**	.411**	.532**	.502**	.507**	.535**	.505**	.423**	.470**	.485**	.755**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.004	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X07	Pearson Correlation	.226**	.204**	.376**	.332**	.646**	.579**	1	.416**	.302**	.607**	.382**	.522**	.463**	.385**	.397**	.538**	.547**	.725**
	Sig. (2-tailed)	.002	.005	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X08	Pearson Correlation	.094	.230**	.383**	.239**	.334**	.341**	.416**	1	.138	.371**	.231**	.188**	.120	.190**	.165*	.352**	.306**	.467**
	Sig. (2-tailed)	.195	.001	.000	.001	.000	.000	.000		.058	.000	.001	.010	.098	.009	.023	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X09	Pearson Correlation	.718**	.235**	.132	.413**	.235**	.411**	.302**	.138	1	.282**	.369**	.382**	.473**	.329**	.466**	.152*	.315**	.603**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.070	.000	.001	.000	.000	.058		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.037	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X10	Pearson Correlation	.282**	.302**	.322**	.306**	.531**	.532**	.607**	.371**	.282**	1	.403**	.488**	.454**	.429**	.315**	.601**	.619**	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X11	Pearson Correlation	.301**	.352**	.116	.399**	.341**	.502**	.382**	.231**	.369**	.403**	1	.376**	.519**	.363**	.476**	.365**	.385**	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.111	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X12	Pearson Correlation	.335**	.201**	.242**	.405**	.341**	.507**	.522**	.188**	.382**	.488**	.376**	1	.552**	.405**	.384**	.469**	.685**	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.001	.000	.000	.000	.000	.010	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X13	Pearson Correlation	.446**	.239**	.098	.545**	.325**	.535**	.463**	.120	.473**	.454**	.519**	.552**	1	.448**	.679**	.375**	.408**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.177	.000	.000	.000	.000	.098	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X14	Pearson Correlation	.256**	.198**	.164*	.398**	.375**	.505**	.385**	.190**	.329**	.429**	.363**	.405**	.448**	1	.427**	.412**	.357**	.624**
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.024	.000	.000	.000	.000	.009	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X15	Pearson Correlation	.452**	.248**	.131	.509**	.264**	.423**	.397**	.165*	.466**	.315**	.476**	.384**	.679**	.427**	1	.284**	.352**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.071	.000	.000	.000	.000	.023	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X16	Pearson Correlation	.161*	.267**	.312**	.319**	.535**	.470**	.538**	.352**	.152*	.601**	.365**	.469**	.375**	.412**	.284**	1	.645**	.666**
	Sig. (2-tailed)	.027	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.037	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X17	Pearson Correlation	.315**	.284**	.383**	.393**	.475**	.485**	.547**	.306**	.315**	.619**	.385**	.685**	.408**	.357**	.352**	.645**	1	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	

Total	Pearson Correlation	.570**	.434**	.421**	.652**	.637**	.755**	.725**	.467**	.603**	.720**	.646**	.702**	.726**	.624**	.658**	.666**	.737**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																			
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																			

e. Uji Validitas Variabel Regulasi Diri

Correlations																				
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	Total
X01	Pearson Correlation	1	.457**	.376**	.231**	.150*	.391**	.249**	.203**	.350**	-.002	-.067	.232**	.028	-.069	.030	.076	.054	.129	.463**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.039	.000	.001	.005	.000	.973	.357	.001	.700	.344	.679	.298	.458	.077	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X02	Pearson Correlation	.457**	1	.454**	.523**	.465**	.274**	.428**	.428**	.296**	.104	.241**	-.193**	-.134	.193**	.273**	-.130	.402**	.167*	.595**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.152	.001	.008	.065	.008	.000	.073	.000	.021	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X03	Pearson Correlation	.376**	.454**	1	.269**	.451**	.300**	.352**	.355**	.338**	.211**	.264**	.075	.147*	.097	.080	.144*	.336**	.317**	.643**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.304	.044	.185	.272	.047	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X04	Pearson Correlation	.231**	.523**	.269**	1	.524**	.300**	.491**	.452**	.429**	.139	.161*	-.095	-.081	.179*	.281**	-.013	.365**	.157*	.604**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.056	.026	.193	.268	.014	.000	.858	.000	.031	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X05	Pearson Correlation	.150*	.465**	.451**	.524**	1	.232**	.553**	.496**	.387**	.230**	.324**	-.014	.038	.222**	.180*	.012	.296**	.282**	.653**
	Sig. (2-tailed)	.039	.000	.000	.000		.001	.000	.000	.000	.001	.000	.852	.601	.002	.013	.865	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X06	Pearson Correlation	.391**	.274**	.300**	.300**	.232**	1	.330**	.134	.480**	-.016	.010	.296**	.160*	.144*	.089	.224**	.153*	.070	.547**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001		.000	.066	.000	.823	.886	.000	.027	.047	.224	.002	.035	.334	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X07	Pearson Correlation	.249**	.428**	.352**	.491**	.553**	.330**	1	.407**	.637**	.154*	.179*	.049	-.021	.212**	.124	-.021	.238**	.169*	.641**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.034	.014	.499	.771	.003	.088	.772	.001	.020	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X08	Pearson Correlation	.203**	.428**	.355**	.452**	.496**	.134	.407**	1	.364**	.206**	.306**	.007	.060	.239**	.213**	.076	.368**	.267**	.620**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.000	.000	.066	.000		.000	.004	.000	.920	.414	.001	.003	.295	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X09	Pearson Correlation	.350**	.296**	.338**	.429**	.387**	.480**	.637**	.364**	1	.028	.044	.177*	.157*	.064	.018	.072	.231**	.264**	.641**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.706	.548	.014	.031	.384	.804	.325	.001	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X10	Pearson Correlation	-.002	.104	.211**	.139	.230**	-.016	.154*	.206**	.028	1	.434**	.217**	.152*	.284**	.341**	.174*	.233**	.063	.394**
	Sig. (2-tailed)	.973	.152	.003	.056	.001	.823	.034	.004	.706		.000	.003	.036	.000	.000	.017	.001	.388	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X11	Pearson Correlation	-.067	.241**	.264**	.161*	.324**	.010	.179*	.306**	.044	.434**	1	.049	.137	.312**	.216**	.018	.415**	.104	.424**
	Sig. (2-tailed)	.357	.001	.000	.026	.000	.886	.014	.000	.548	.000		.502	.059	.000	.003	.804	.000	.152	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X12	Pearson Correlation	.232**	-.193**	.075	-.095	-.014	.296**	.049	.007	.177*	.217**	.049	1	.352**	.013	-.004	.324**	-.038	.136	.303**
	Sig. (2-tailed)	.001	.008	.304	.193	.852	.000	.499	.920	.014	.003	.502		.000	.854	.961	.000	.601	.062	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X13	Pearson Correlation	.028	-.134	.147*	-.081	.038	.160*	-.021	.060	.157*	.152*	.137	.352**	1	.101	-.029	.208**	.022	.161*	.280**
	Sig. (2-tailed)	.700	.065	.044	.268	.601	.027	.771	.414	.031	.036	.059	.000		.164	.689	.004	.765	.027	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X14	Pearson Correlation	-.069	.193**	.097	.179*	.222**	.144*	.212**	.239**	.064	.284**	.312**	.013	.101	1	.430**	.192**	.145*	.023	.391**
	Sig. (2-tailed)	.344	.008	.185	.014	.002	.047	.003	.001	.384	.000	.000	.854	.164		.000	.008	.045	.755	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X15	Pearson Correlation	.030	.273**	.080	.281**	.180*	.089	.124	.213**	.018	.341**	.216**	-.004	-.029	.430**	1	.224**	.273**	.051	.387**
	Sig. (2-tailed)	.679	.000	.272	.000	.013	.224	.088	.003	.804	.000	.003	.961	.689	.000		.002	.000	.483	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X16	Pearson Correlation	.076	-.130	.144*	-.013	.012	.224**	-.021	.076	.072	.174*	.018	.324**	.208**	.192**	.224**	1	-.036	.151*	.302**
	Sig. (2-tailed)	.298	.073	.047	.858	.865	.002	.772	.295	.325	.017	.804	.000	.004	.008	.002		.625	.037	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X17	Pearson Correlation	.054	.402**	.336**	.365**	.296**	.153*	.238**	.368**	.231**	.233**	.415**	-.038	.022	.145*	.273**	-.036	1	.193**	.511**
	Sig. (2-tailed)	.458	.000	.000	.000	.000	.035	.001	.000	.001	.001	.000	.601	.765	.045	.000	.625		.008	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X18	Pearson Correlation	.129	.167*	.317**	.157*	.282**	.070	.169*	.267**	.264**	.063	.104	.136	.161*	.023	.051	.151*	.193**	1	.435**
	Sig. (2-tailed)	.077	.021	.000	.031	.000	.334	.020	.000	.000	.388	.152	.062	.027	.755	.483	.037	.008		.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
Total	Pearson Correlation	.463**	.595**	.643**	.604**	.653**	.547**	.641**	.620**	.641**	.394**	.424**	.303**	.280**	.391**	.387**	.302**	.511**	.435**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																				
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																				

Lampiran 3 : Uji Reliabilitas

a. Uji Reliabilitas Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	194	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	194	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	20

b. Uji Reliabilitas Variabel Kesepian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	194	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	194	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	17

c. Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	194	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	194	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.686	18

Lampiran 4 : Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		194
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.66045134
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.045
	Negative	-.046
Test Statistic		.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.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.

2. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fear of Missing Out (FoMO) * Kesepian	Between Groups	(Combined)	2165.326	27	80.197	1.443	.085
		Linearity	17.576	1	17.576	.316	.575
		Deviation from Linearity	2147.750	26	82.606	1.487	.072
	Within Groups		9224.488	166	55.569		
	Total		11389.814	193			
Fear of Missing Out (FoMO) * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	2228.914	30	74.297	1.322	.139
		Linearity	59.309	1	59.309	1.055	.306
		Deviation from Linearity	2169.605	29	74.814	1.331	.136
	Within Groups		9160.901	163	56.202		
	Total		11389.814	193			

3. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	42.881	6.612		6.486	.000		
Kesepian	.167	.076	.170	2.211	.028	.856	1.169
Regulasi Diri	-.042	.097	-.033	-.429	.668	.856	1.169

4. Uji Multikolinieritas

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	72.247	2	36.123	1.529	.219 ^b
Residual	4512.359	191	23.625		
Total	4584.606	193			

a. Dependent Variable: Abs_RES

b. Predictors: (Constant), Regulasi diri, Kesepian

Lampiran 5: Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesepian	194	20	67	38.42	8.171
Regulasi Diri	194	29	66	50.35	6.346
Fear of Missing Out	194	23	72	47.21	8.046
Valid N (listwise)	194				

Lampiran 6: Uji Regresi Linier Berganda

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Diri, Kesepian ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: FoMO

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.185 ^a	.034	.024	7.948

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Kesepian

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	427.947	2	213.974	3.387	.036 ^b
	Residual	12065.805	191	63.172		
	Total	12493.753	193			

a. Dependent Variable: FoMO

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Kesepian

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	42.881	6.612		6.486	.000
	Kesepian	.167	.076	.170	2.211	.028
	Regulasi Diri	-.042	.097	-.033	-.429	.668

a. Dependent Variable: FoMO