

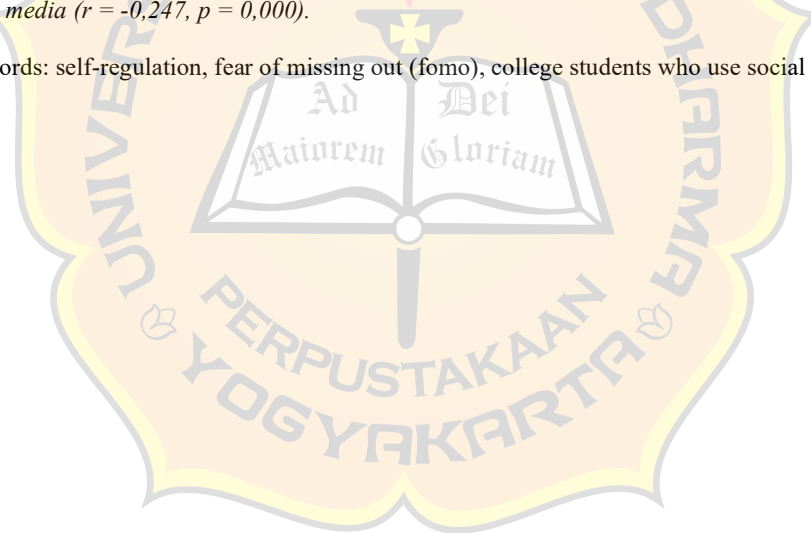
CORRELATION BETWEEN SELF-REGULATION WITH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN COLLEGE STUDENTS WHO USE SOCIAL MEDIA

Melisa Lusiana Kusnadi

ABSTRACT

This research aimed to determine the correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who use social media. The hypothesis of this research there was a negative correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who use social media. The participants of this research were 402 college students aged 18 to 25 years who used at least one of the following four social media: Youtube, WhatsApp, Facebook, or Instagram. This research was quantitative research using a non-probability sampling technique. The instruments used in this research were two scales arranged by the researcher, self-regulation modeled on Bandura's self-regulation theory (in Feist et al., 2018), and the FoMO scale modeled on Przybylski et al's FoMO theory (2013). According to the try-out of scales, the reliability coefficient on the self-regulation scale was 0,861 and on the FoMO scale was 0,815. The data analysis technique in this research used Spearman's rho technique because the data were not normally distributed. The results of this research showed that there was a significant negative correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who use social media ($r = -0,247, p = 0,000$).

Keywords: self-regulation, fear of missing out (fomo), college students who use social media



HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Melisa Lusiana Kusnadi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. Partisipan dalam penelitian ini ialah 402 mahasiswa/i berusia 18 sampai 25 tahun yang menggunakan minimal satu dari empat media sosial berikut: Youtube, WhatsApp, Facebook, atau Instagram. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah dua skala yang disusun oleh peneliti, yakni skala regulasi diri yang mengacu pada teori regulasi diri Bandura (dalam Feist et al., 2018) dan skala FoMO yang mengacu pada teori FoMO Przybylski et al (2013). Hasil uji coba skala menunjukkan reliabilitas pada skala regulasi diri sebesar 0,861 dan pada skala FoMO sebesar 0,815. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial ($r = -0,247$, $p = 0,000$).

Kata kunci: regulasi diri, *fear of missing out* (fomo), mahasiswa pengguna media sosial

