

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 KOTA MAGELANG

Amalia Nur Azizah, Endah Mujiasih

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email : amalianew76@gmail.com

Abstrak

Saat ini Indonesia telah memasuki era globalisasi, dimana era ini memberi kemudahan bagi masyarakat termasuk siswa SMA untuk memperoleh informasi melalui media sosial. Kemudahan yang diperoleh siswa untuk mengakses media sosial dapat membuat mereka merasa cemas jika tidak membuka media sosial dalam jangka waktu tertentu. Rasa kecemasan yang muncul karena selalu ingin terhubung dengan aktivitas individu lain baik secara langsung ataupun melalui media sosial disebut sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO memiliki efek negatif sehingga siswa perlu membatasi diri supaya bisa tetap produktif dan tetap bisa menggapai tujuannya, salah satunya dengan dimilikinya regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan FoMO pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Kota Magelang. Subjek penelitian berjumlah 111 siswa berjenis kelamin perempuan, dengan usia 15-18 tahun dan memiliki lebih dari satu media sosial. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri (27 aitem, $\alpha = 0,885$) dan skala FoMO (18 aitem, $\alpha = 0,882$). Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan nilai *Pearson Correlation* = -0,194 dan nilai signifikansi yaitu = 0,042 ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Kota Magelang.

Kata kunci : regulasi diri; *fear of missing out*; media sosial; siswa kelas X SMA

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND FEAR OF MISSING OUT (FoMO) IN FIRST GRADE STUDENTS OF HIGH SCHOOL 3 MAGELANG CITY

Amalia Nur Azizah, Endah Mujiasih

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Jl Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email : amalianew76@gmail.com

Abstract

Indonesia has entered the era of globalization, which makes it easy for the public, including high school students, to obtain information through social media. The ease of accessing social media can make students feel anxious if they do not open social media for a certain period. The feeling of anxiety that arises because individuals always want to be connected with the activities of other individuals, either directly or through social media, is called Fear of Missing Out (FoMO). FoMO has a negative effect, so students need to limit themselves in order to remain productive and still be able to reach their goals, one of which is by having self-regulation. This study aims to determine whether there is a negative relationship between self-regulation and FoMO in first-grade Senior High School 3 Magelang City. The research subjects totalled 111 female students aged 15-18 years and had more than one social media. Data collection used the self-regulation scale (27 items, $\alpha = 0.885$) and the FoMO scale (18 items, $\alpha = 0.882$). The analytical technique used in this study was the Pearson Product Moment correlation technique with a Pearson Correlation value = -0.194 and a significance value = 0.042 ($p < 0.05$), which means that there is a negative relationship between self-regulation and fear of missing out on first-grade Senior High School 3 Magelang City.

Keywords : self-regulation; *fear of missing out*; social media; first-grade Senior High School