

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KETAKUTAN AKAN TERTINGGAL MOMEN PADA PENGGUNA TWITTER

**Tazkia Syifa Faradhilla, Annastasia Ediati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jalan. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

tazkiasyifaf@gmail.com

## **Abstrak**

Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan ketakutan akan tertinggal momen pada pengguna Twitter. Ketakutan akan tertinggal momen merupakan keadaan dimana seseorang selalu berkeinginan untuk terhubung dengan dunia maya yang menyebabkan seseorang merasa cemas ketika dirinya terlambat untuk mengetahui atau tidak mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh orang lain di dunia maya. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku yang dimilikinya dan menjalankan perilaku tersebut sebagai strategi dalam mencapai tujuan. Jumlah sampel penelitian berjumlah 456 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian, yaitu Skala Regulasi Diri (15 aitem valid,  $\alpha = 0,829$ ) dan Skala Ketakutan Akan Tertinggal Momen (16 aitem valid,  $\alpha = 0,871$ ). Analisis data menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho* dan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan ketakutan akan tertinggal momen pada pengguna Twitter ( $r_s = -0,192, p = 0,000$ ). Semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah ketakutan akan tertinggal momen. Begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: regulasi diri; ketakutan akan tertinggal momen; pengguna media sosial Twitter

# **RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND FEAR OF MISSING OUT ON TWITTER USERS**

**Tazkia Syifa Faradhilla, Annastasia Ediati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jalan. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

tazkiasyifaf@gmail.com

## **Abstrak**

The purpose of the research is to find out the relationship between self-regulation and the fear of missing out in Twitter users. Fear of missing out is a situation where a person always wants to be connected to cyberspace which causes a person to feel anxious when he is late to find out or does not know the activities carried out by others in cyberspace. Self-regulation is a person's ability to control his behavior and carry out these behaviors as a strategy in achieving goals. The number of research samples totaled 456 people. The sampling technique used was purposive sampling. The measuring instruments used in the study, namely the Self-Regulation Scale (15 valid items,  $\alpha = 0.829$ ) and the Fear of Missing Out Scale (16 valid items,  $\alpha = 0.871$ ). Data analysis used Spearman Rho correlation analysis and showed a significant negative relationship between self-regulation and fear of missing out on Twitter users ( $r_s = -0.192$ ,  $p = 0.000$ ). The higher the self-regulation, the lower the fear of missing out and vice versa.

Keywords: self-regulation; fear of missing out; Twitter users