

PERAN REGULASI DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA DEWASA AWAL

Fadila Ika Puspita¹, Avin Fadilla Helmi²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹fadilapuspita99@mail.ugm.ac.id, ²avinpsi@ugm.ac.id

Abstrak

Regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial Instagram memiliki peran yang penting dalam memengaruhi kecenderungan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial Instagram dalam memprediksi kecenderungan FoMO pada dewasa awal. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat peran regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap FoMO pada dewasa awal. Partisipan dalam penelitian ini adalah 193 orang berusia 18-25 tahun dan merupakan pengguna aktif media sosial Instagram. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *fear of missing out*, skala regulasi diri, dan skala intensitas penggunaan media sosial Instagram. Analisis data yang dilakukan menggunakan metode regresi linear berganda menunjukkan bahwa regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial Instagram berperan dalam memprediksi FoMO dengan sumbangan efektif sebesar 6,8%.

Kata kunci: fear of missing out (FoMO), regulasi diri, intensitas penggunaan media sosial Instagram, dewasa awal

Abstract

Self-regulation and the intensity of social media Instagram usage have an important role in influencing the tendency of fear of missing out (FoMO). This research aims to examine the role of self-regulation and the intensity of social media Instagram usage in predicting the tendency of FoMO in emerging adulthood. The hypothesis of this research is there is a role of self-regulation and the intensity of social media Instagram usage towards FoMO in emerging adulthood. Participants in this study were 193 people aged 18-25 years old and active users of social media Instagram. The measurement instruments in this research are the fear of missing out scale, the self-regulation scale, and the intensity of social media Instagram usage scale. The result of multiple linear regression analysis showed that self-regulation and the intensity of social media Instagram usage influences in predicting FoMO with an effective contribution for 6.8%.

Keyword: fear of missing out (FoMO), self-regulation, the intensity of social media Instagram usage, emerging adulthood