Asian Journal of
Islamic Studies and Da'wah

e-ISSN : 3025-4493
p-ISSN : 3025-5252

Index : Harvard, Boston, Sydney University, Dimensions, Lens, Scilit, Semantic, Google, etc

https://doi.org/10.58578/AJISD.v4i1.8899

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA (USIA 13-18 TAHUN) PENGGUNA MEDIA SOSIAL

The Relationship between Emotion Regulation and Fear of Missing Out (FoMO) Among Adolescents (Aged 13–18 Years) Who Use Social Media

Ayu Safitri & Nurmina
Universitas Negeri Padang
ayus120814@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 15, 2025	Jan 5, 2026	Jan 17, 2026	Jan 22, 2026

Abstract

Research on the relationship between emotion regulation and Fear of Missing Out (FoMO) among adolescent social media users in Indonesia remains relatively limited, even though adolescents aged 13–18 years are highly intensive users of digital technology. This study aimed to clarify the direction and strength of the relationship between emotion regulation and FoMO among adolescent social media users. A quantitative approach with a correlational study design was employed, involving 165 adolescents aged 13–18 years selected through purposive sampling. Data were collected online via Google Forms using an emotion regulation scale (covering cognitive reappraisal and expressive suppression) and a FoMO scale (covering anxiety, need to belong, addiction, and need of popularity). The instruments demonstrated good reliability, with Cronbach's alpha values of 0.798 for emotion regulation and 0.872 for FoMO. Data were analyzed using Pearson Product–Moment correlation and

AJISD Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

simple linear regression with the aid of SPSS. The results indicated a significant positive relationship between emotion regulation and FoMO (R = 0.549; p = 0.000), with an explained variance of 30.2% (R^2 = 0.302), meaning that a portion of the variance in FoMO among adolescents can be accounted for by their level of emotion regulation. These findings highlight the importance of strengthening emotion regulation in the context of adolescents' social media use and open opportunities for further research involving additional psychological variables and longitudinal designs to better understand the long-term dynamics of FoMO in the digital generation.

Keywords: Emotion Regulation; Fear of Missing Out (FoMO); Adolescents; Social Media; Smartphones

Abstrak: Kajian hubungan antara regulasi emosi dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja pengguna media sosial di Indonesia masih relatif terbatas, padahal remaja usia 13–18 tahun merupakan kelompok yang sangat intens menggunakan teknologi digital. Penelitian ini bertujuan memperjelas arah dan kekuatan hubungan antara regulasi emosi dan *FoMO* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi korelasional, melibatkan 165 remaja berusia 13–18 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* menggunakan skala regulasi emosi (mencakup aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) serta skala *FoMO* (mencakup aspek *anxiety*, *need to belong*, *addiction*, dan *need of popularity*). Instrumen menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,798 untuk regulasi emosi dan 0,872 untuk *FoMO*. Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *FoMO* (R = 0,549; p = 0,000) dengan kontribusi pengaruh sebesar 30,2% (R^2 = 0,302), yang berarti bahwa variasi *FoMO* pada remaja sebagian dapat dijelaskan oleh tingkat regulasi emosi. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan regulasi emosi dalam konteks penggunaan media sosial pada remaja serta membuka peluang penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel psikologis lain dan desain longitudinal untuk memahami dinamika jangka panjang *FoMO* pada generasi digital.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; *Fear of Missing Out (FoMO)*; Remaja; Media Sosial; *Smartphone*

PENDAHULUAN

Penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari telah meningkat secara signifikan seiring dengan bertambahnya kebutuhan pengguna terhadap informasi dan komunikasi. Internet berfungsi sebagai perlengkapan inti komputer yang menghubungkan beribu-ribu jaringan dan koneksi secara global (Santrock, 2012). Di Indonesia, penetrasi internet mengalami lonjakan tajam. Data APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2017 menunjukkan bahwa 147,26 juta orang (54,68%) telah menggunakan internet. Angka ini terus bertumbuh pesat pada periode 2019-2020, mencapai 196,71 juta jiwa atau

73,7% dari total populasi, membuktikan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia terhubung dengan jaringan digital dalam kesehariannya.

Tingginya penetrasi tersebut didorong oleh tingginya keterlibatan masyarakat pada media sosial. Mayoritas pengguna internet mengakses layanan ini, mencapai 87,13% (Utami & Aviani, 2021). Secara demografis, kelompok usia yang paling dominan adalah usia muda dan produktif. Survei APJII (2017) mencatat bahwa pengguna internet tertinggi berada pada rentang usia 19 hingga 34 tahun (49,52%), sementara data 2019-2020 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun menjadi penyumbang persentase tertinggi (23,7%). Keterikatan yang kuat pada media sosial inilah yang memunculkan dampak psikologis tertentu.

Pada kenyataannya media sosial menawarkan kemudahan komunikasi dan konektivitas, ia juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)* (Lailatul Zahroh & Ima Fitri Sholichah, 2022). *FoMO* muncul sebagai hasil dari ketagihan individu, terutama remaja, yang menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Akibatnya, timbul rasa cemas dan khawatir saat mereka merasa ketinggalan informasi atau momen yang dilakukan orang lain di dunia maya (Milla et al., 2024).

FoMO didefinisikan secara akademis oleh Przybylski et al. (2013) sebagai kecemasan yang meluas, ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain karena takut kehilangan atau ketinggalan infromasi mengenai orang lain serta momen berharga. Lebih lanjut, *FoMO* juga diartikan sebagai perasaan tidak nyaman atau kehilangan akibat mengetahui aktivitas orang lain yang dirasa lebih menyenangkan dan lebih berharga daripada aktivitas dirinya sendiri (Putri & Hapsari, 2024). Individu dengan *FoMO* memiliki dorongan tinggi untuk selalu memeriksa media sosial (JWT Intelligence, 2012) dan cenderung membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain.

Gejala *FoMO* ditandai dengan perilaku sulit melepaskan diri dari ponsel, kecemasan berlebihan jika tertinggal informasi, dan obsesi terhadap status serta postingan orang lain di media sosial (Abel et al., 2016). Kerentanan *FoMO* banyak terjadi pada kelompok usia remaja hingga dewasa awal. Lembaga riset *JWT Intelligence* (Sianipar & Kaloeti, 2019). menemukan bahwa individu berusia 18-34 tahun memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi. Individu dalam rentang usia ini rentan karena mereka ingin terlihat sama atau setara dengan apa yang diperlihatkan orang lain di media sosial, yang memicu ketidakpuasan dalam hidup.

Melihat fenomena yang ada, keterkaitan antara *FoMO* dan regulasi emosi menjadi subjek yang krusial untuk diteliti. *FoMO*, yang berakar pada kecemasan dan ketakutan akan

keterasingan sosial, secara *inheren* melibatkan proses emosional yang intens dan negatif. Individu yang memiliki tingkat *FoMO* tinggi cenderung menunjukkan gejala emosional negatif, seperti mudah cemas, marah, dan perasaan inferior saat berselancar di media sosial (JWT Intelligence, 2012; Przybylski, dkk., 2013). Hal ini menunjukkan adanya disregulasi emosi (ketidakmampuan mengelola emosi) saat berhadapan dengan stimulus digital. Penelitian ini menjadi penting karena kemampuan regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme koping (penanggulangan) yang memungkinkan individu untuk memonitor dan memodifikasi reaksi emosionalnya (Thompson, 1994). Dengan kata lain, penelitian ini berusaha menguji hipotesis bahwa kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara efektif dapat menjadi faktor pelindung atau penangkal terhadap munculnya kecenderungan *FoMO* yang merusak kesejahteraan psikologis mereka.

Secara teoritis, *FoMO* dijelaskan terkait dengan ketidakpuasan kebutuhan psikologis dasar individu berdasarkan *Self Determination Theory (SDT)*. Terdapat tiga faktor yang memengaruhi *FoMO:* kebutuhan akan otonomi (kemandirian), kebutuhan akan kompetensi (kemampuan), dan kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain (*relatedness*) (Ryan & Deci dalam JWT Intelligence, 2012). Kesenjangan antara harapan dan kenyataan (deprivasi relatif) yang sering terjadi pada remaja akhir menjadi pemicu utama, karena mereka merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan psikologis yang ditampilkan orang lain di media sosial.

Mengingat *FoMO* berhubungan dengan masalah emosional seperti cemas dan marah (Przybylski, dkk., 2013), diperlukan kemampuan untuk mengendalikan respons tersebut. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan merespon proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif demi mencapai suatu tujuan (Thompson dalam Kostiuk & Gregory, 2002). Kemampuan mengelola emosi secara efektif membantu individu memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis, serta membantu mengatasi distress psikologis (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Melihat tingginya penetrasi media sosial di kalangan remaja Indonesia, serta ancaman psikologis yang ditimbulkan oleh *FoMO* yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan interaksi sosial mereka, penelitian ini menjadi sangat relevan. Keterlibatan remaja dalam aktivitas daring tanpa disertai kemampuan regulasi emosi yang memadai berpotensi menyebabkan perilaku kompulsif dan ketidakpuasan hidup. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan tidak hanya dapat mengisi kesenjangan literatur mengenai hubungan antara kedua variabel (Regulasi Emosi dan FoMO), tetapi juga memberikan

kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling. Hasil studi ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi yang bertujuan meningkatkan keterampilan pengaturan emosi remaja untuk meminimalkan dampak negatif *FoMO*.

Penelitian ini memfokuskan pada remaja (13-18 tahun) karena periode ini merupakan fase transisi krusial di mana eksplorasi identitas dan sensitivitas terhadap tekanan sosial sangat tinggi, menjadikannya kelompok yang rentan terhadap pengaruh media sosial dan *FoMO* (Santrock, 2011). Melihat tingginya angka pengguna media sosial di Indonesia dan dampak negatif *FoMO* pada remaja, serta adanya fakta bahwa hasil yang berbeda, pada penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, peneliti tertarik untuk meneliti korelasi kedua variabel tersebut. Kajian ini bertujuan untuk menegaskan bahwa remaja memerlukan pengaturan diri yang baik agar terhindar dari dampak kecanduan media sosial dan *FoMO*.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *quantitative* dengan karakteristik *correlational study* yang bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja berusia 13–18 tahun pengguna media sosial. Desain penelitian korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan tertentu (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini, regulasi emosi berperan sebagai variabel independen, sedangkan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel dependen.

Partisipan penelitian merupakan remaja berusia 13–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria responden meliputi usia 13–18 tahun, pengguna aktif media sosial, serta telah menggunakan media sosial minimal selama satu tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis daring melalui *Google Form*. Instrumen penelitian terdiri atas dua skala, yaitu skala regulasi emosi yang diadaptasi dari Siswandi dan Caninsti (2020) berdasarkan aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dari teori Gross dan John, serta skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimodifikasi dari Safitri Adinda (2023) berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Sette (2019). Kedua instrumen

telah melalui uji validitas isi melalui *professional judgement* serta uji reliabilitas dengan koefisien *Cronbach's Alpha* masing-masing sebesar 0,798 dan 0,872.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Product Moment correlation* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara regulasi emosi dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Teknik analisis ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel kuantitatif berskala interval (Winarsunu, 2012). Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS* versi 16.0 for Windows.

HASIL

Pada penelitian ini deskripsi data yang dilakukan beertujuan untuk mendeskripsikan data yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Deskripsi data penelitian ini akan disajikan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik pada penelitian. Skor hipotetik dan skor empirik pada penelitian kali ini didapatkan dari skala Regulasi Emosi Dengan *Fear Of Missing Out (Fomo)*. Dalam hal ini untuk mendapatkan skor hipotetik didapatkan secara manual, sedangkan umtuk mencari skor empirik diperoleh dengan bantuan SPSS 26.

1. Deskripsi statistik data skala Regulasi Emosi Dengan *Fear Of Missing Out (Fomo)*

Pada variabel ini, untuk skor penilaian skala regulasi emosi dimulai dari 1 sampai 5 dari pilihan yang sudah tersedia, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS), dan Sangat Sesuai Sekali (SSS). Secara keseluruhan tabel yang menerangkan rerata hipotetik dan rerata empirik pada skala Regulasi Emosi. Pada skala perilaku Regulasi Emosi, dengan aitem berjumlah 10 butir skor terkecil yang diperoleh dari responden adalah 10 x 1 = 10, hingga skor tertinggi 10 x 5 = 50, dengan rentang skor pada skala regulasi emosi 50-10 = 40, kemudian didapatkan standar deviasi (α) dengan 40/6 = 6.6 dan diperoleh nilai mean hipotetik (50+10)/2=30.

Tabel 1. Mean Hipotetik dan Mean Empirik dan Rerata Empirik Regulasi Emosi

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Emosi	10	50	30	6.7	20	50	32	5.66

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwa nilai mean empirik regulasi emosi adalah 32 sedangkan mean hipotetik regulasi emosi adalah 30.

Pada skala *Fear Of Missing Out (Fomo)* dengan skor penilaian dimulai dari 1 sampai 5, Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS), dan Sangat Sesuai Sekali (SSS) bahwa pada variabel *Fear Of Missing Out (Fomo),* dengan jumlah aitem berjumlah 13 aitem/butir, skor terkecil yang diperoleh dari subjek yaitu 13×1=13, hingga skor tertinggi 13×5 = 65, dengan rentang skor pada *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah 65-13=52, kemudian didapatkan satuan standar deviasi (α) dengan 52/6=8,7 dan diperoleh nilai mean hipotetik (65+13)/2=39.

Tabel 2 Deskripsi Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala *Fear of Missing Out*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Fear of Missing Out (FoMO)	13	65	39	8.7	13	63	32,77	11,48

Berdasarkan pada tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa mean empirik dari *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 32,77 dan mean hipotetik dari *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 39.

Tabel 3. Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala Regulasi Emosi Berdasarkan Dimensi

Dimensi	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Cognitive Reappraisal	6	30	18	4	12	30	19.71	3.8
Expressive Suppression	4	20	12	2.7	5	20	12.28	2.97

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mean empirik pada tiap dimensi regulasi emosi lebih tinggi dari mean hipotetik. Pada dimensi pertama *Cognitive Reappraisal* memiliki mean empirick lebih tinggi dari mean hipotetik (19.71 > 18). Kemudian pada dimensi kedua *Expressive Suppression* memiliki nilai empirik lebih besar juga dari mean hipotetik (12.28 > 12). Dapat disimpulkan bahwa keseluruhan responden penelitian memiliki skor yang tinggi pada tiap dimensi regulasi emosi.

Tabel 4. Mean Hipotetik Dan Mean Empirik *Fear Of Missing Out Berdasarkan* Dimensi

Dimensi	Skor hipotetik				Skor empirik			
	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Max
Anxiety	4	20	12	2,7	4	20	11,08	3,982
Neeed To belong	2	10	6	1,3	2	10	5,16	2,015
Addiction	5	15	15	3,3	5	25	12,24	4,730
Need of popularity	2	10	6	1,3	2	10	4,31	2,100

Berdasarkan pada tabel 4. di atas, dapat diketahui bahwa pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) nilai mean empirik dari aspek *anxiety* sebesar 11,08 sedangkan mean hipotetik 12, aspek *need to belong* nilai mean empirik sebesar 5,16, sedangkan mean hipotetik sebesar 6, pada aspek *addiction* mean empirik sebesar 12,24, sedangkan mean hipotetik sebesar 15. Dan aspek *need of popularity* mean empirik sebesar 4,31, sedangkan pada mean hipotetik 6. Jadi dapat disimpulkan bahwa semua aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki mean empirik yang lebih kecil dibandingkan skor mean hipotetiknya. Artinya, subjek pada penelitian ini memiliki *fear of missing out* yang rendah pada semua dimensi skala penelitian.

2. Kategorisasi Data penelitian skala Regulasi Emosi Dengan *Fear Of Missing Out (Fomo)*

Tabel 5. Kategori Skor Skala Regulasi Emosi

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	(%)
$(\mu+1{,}5\sigma)\leq X$	$40{,}05 < X$	Sangat Tinggi	6	6,1
$(\mu+0{,}5\sigma)\leq X<(\mu+1{,}5\sigma)$	$33{,}35 \leq X< 40{,}05$	Tinggi	28	28,3
$(\mu-0{,}5\sigma)\leq X<(\mu+0{,}5\sigma)$	$26{,}65 \leq X< 33{,}35$	Sedang	51	51,5
$(\mu-1{,}5\sigma)\leq X<(\mu-0{,}5\sigma)$	$19{,}95 \leq X< 26{,}65$	Rendah	14	14,1
$X\leq (\mu-1{,}5\sigma)$	$X \leq 19{,}95$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah			165	100

Berdasarkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang, dengan jumlah responden sebanyak 51 orang responden (51,5%), tidak ada responden yang memiliki regulasi emosi pada kategori sangat

rendah, kemudian 28 orang (28,3%) pada kategori tinggi, 14 orang (14,1%) pada kategori rendah serta 6 orang (6,1%) pada kategori sangat tinggi.

Tabel 6. Pengkategorian Responden Berdasarkan Dimensi Regulasi Emosi

Dimensi	Skor	Kategorisasi	F	(%)
Cognitive Reappraisal	24 < X	Sangat Tinggi	9	9.1
	20≤X<24	Tinggi	22	22.2
	16≤X<20	Sedang	52	52.5
	12≤X<16	Rendah	15	15.2
	X ≤ 12	Sangat Rendah	1	1
Jumlah			165	100
Expressive Suppression	16,05 < X	Sangat Tinggi	5	5.1
	13,35≤X<16,05	Tinggi	29	29.3
	10,65≤X<13,35	Sedang	36	36.4
	7,95≤X<10,65	Rendah	27	27.3
	X ≤ 7,95	Sangat Rendah	2	2
Jumlah			165	100

Berdasarkan Tabel 6 pengkategorian sesuai dimensi-dimensi regulasi emosi dapat diketahui bahwa dimensi *Cognitive Reappraisal* terdapat 52 responden (52.5%) berada pada kategori sedang, 22 responden (22.2%) berada pada kategori tinggi, 15 responden (15.2%) pada kategori rendah, 9 responden atau (9.1%) pada kategori sangat tinggi dan 1 responden (1%) pada kategori sangat rendah. Kemudian pada dimensi *Expressive Suppression* terdapat 36 responden (36.4%) pada kategori sedang, 29 responden (29.3%) pada kategori tinggi, 27 responden (27.2%) pada kategori rendah, 5 responden (5.1%) pada kategori sangat tinggi dan 2 responden (2%) pada kategori sangat rendah.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi Remaja (Usia 13-18 Tahun) Pengguna Media Sosial pada kedua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* mayoritas berada pada kategori sedang.

Tabel 7. Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	(%)
X < M -1,5 SD	X≤25,95	Sangat rendah	52	31,5%
M-1,5SD < X ≤ M – 0,5SD	25,95<X≤34,65	Rendah	35	21, 3 %
M-1,5SD < X ≤ M + 0,5SD	34,65<X≤43,35	Sedang	45	27,3 %
M + 0,5SD < X ≤ M + 0,5SD	43,65<X≤52,05	Tinggi	24	14,5%
X > M +1,5SD	X<52,05	Sangat tinggi	9	5,5%
Total			165	100 %

Berdasarkan tabel 7, kategorisasi di atas dari 165 subjek penelitian diketahui bahwa subjek pada penelitian ini memiliki *fear of missing out* pada kategori sangat rendah, dengan jumlah subjek sebanyak 52 orang (31,5%) kemudian, sebanyak 45 orang (27,3%) pada kategori sedang, 35 orang (21,2%) pada kategori rendah, 24 orang (14,5%) pada kategori tinggi dan 9 orang (5,5%) berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 8. Pengkategorian subjek berdasarkan dimensi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek	Skor	Kategorisasi	F	(%)
Anxiety	X≤7,95	Sangat Rendah	36	21,8%
	7,95<X≤10,65	Rendah	45	27,3%
	10,65<X≤13,35	Sedang	33	20.0%
	13,35<X≤16,05	Tinggi	40	24,2%
	X<16.05	Sangat tinggi	11	6,7%
	Jumlah			100%
Need to belong	X≤4,05	Sangat rendah	62	37,6%
	4,05<X≤5,35	Rendah	31	18,8%
	5,35<X≤6,65	Sedang	32	19,4%
	6,65<X≤7,95	Tinggi	15	9,1%
	X<7,95	Sangat tinggi	25	15,2%
	Jumlah			100%
Addiction	X≤10,05	Sangat rendah	0	0 %

	10,05<X≤13,35	Rendah	13	7,9%
	13,35<X≤16,65	Sedang	11	6,7%
	16,65<X≤19,95	Tinggi	10	6,1%
	X<19,95	Sangat tinggi	131	79,4%
	Jumlah			100%
Need of Popularity	X≤4,05	Sangat rendah	101	61,2%
	4,05<X≤5,35	Rendah	19	11,5%
	5,35<X≤6,65	Sedang	17	10,3%
	6,65<X≤7,95	Tinggi	8	4,8%
	X<7,95	Satngat tinggi	20	12,1%
	Jumlah			100%

Pada tabel 8, di atas, dapat dilihat dari seluruh jumlah subjek penelitian sebanyak 165 orang, pada dimensi *anxiety* terdapat 45 orang (27,3%) berada pada kategori rendah, 40 orang (24,2%) berada pada kategori tinggi, 36 orang (21,8%) berada pada kategori sangat rendah, 33 orang (20,0%) berada pada kategori sedang, dan 11 orang (6,7%) berada pada kategori sangat tinggi. Kemudian, pada dimensi *need to belong* terdapat 62 orang (37,6%) berada pada kategori sangat rendah, 32 orang (19,4%) berada pada kategori sedang, 31 orang (18,8%) berada pada kategori rendah, 15orang (9,1%) berada pada kategori tinggi, dan 25 orang (15,2%) berda pada kategori sangat tinggi. Pada dimensi *addiction* terdapat 131 orang (79,4%) berda pada kategori sangat tinggi, 13 orang (7,9%) berada pada kategori rendah, 11 orang (6,7%) berada pada kategori sedang, dan 10 orang (6,1%) berada pada kategori tinggi.

Pada dimensi need of popularity 101 orang (61,2%) berada pada kategori sangat rendah, 20 orang (12,1%) berada pada kategori sangat tinggi, 19 orang (11,5%) berada pada kategori rendah, 17 orang (10,3%) berda pada kategori sedang, dan 8 orang (4,8%) berada pada kategori tinggi.

3. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk melihat distribusi skor responden penelitian apakah normal atau tidak. Kemudian uji normalitas juga menjadi salah satu syarat agar analisis regresi dapat dilakukan. Peneliti menggunakan analisis *One Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk melakukan uji normalitas. Data penelitian berdistribusi normal apabila nilai p > 0.05, namun apabila nilai p < 0.05 tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini ditemukan nilai signifikansi 0.118. Hasil tersebut membuktikan nilai p > 0.05 (0.118 > 0.05) yang berarti nilai residual kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Lineritas

Uji linearitas pada penelitian ini digunakan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel regulasi emosi dan *fear of missing out* apakah linear atau tidak linear. Linearitas data dalam penelitian ini dapat dilihat dari nilai *Sig. deviation from linearity*. Data penelitian linear apabila nilai p > 0.05 dan sebaliknya apabila nilai p < 0.05 maka data dikatakan tidak linear. Dari olah data nilai linearitas regulasi emosi terhadap *fear of missing out* diketahui nilai *sig. deviation from linearity* adalah 0.596, dimana nilai p > 0.05 yang artinya terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini digunakan analisis regresi linear sederhana. Dari hasil uji hipotesis diketahui signifikansi/linearitas dari regresi dengan nilai F sebesar 41.919 dan nilai p = .000. hal tersebut menunjukkan nilai p < 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi (X) berpengaruh terhadap variabel *Fear of Missing Out* (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima (Ha). Diketahui besarnya nilai korelasi (R) sebesar 0.549. Dapat diperoleh juga nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.302, yang berarti bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap *Fear of Missing Out* sebesar 30,2%.

Selanjutnya, diketahui nilai konstanta (B) sebesar 33.704 yang berarti bahwa nilai konsisten *Fear of Missing Out* sebesar 33.704. Koefisien regresi X (b) yang berarti setiap penambahan 1% nilai regulasi emosi, maka nilai *Fear of Missing Out* bertambah sebesar 1.475. Koefisien tersebut bernilai positif, dimana hal ini diartikan bahwa bentuk pengaruh positif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *Fear of Missing Out.*

PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini bertujuan untuk menganalisis dan menafsirkan temuan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting dalam mengelola respons afektif terhadap berbagai stimulus sosial, termasuk paparan informasi yang intens di media sosial. Dalam konteks remaja, khususnya Generasi Z, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas sosial. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengatur emosi diduga memiliki peran dalam menurunkan kecenderungan FoMO, yang ditandai oleh rasa takut, cemas, dan khawatir ketika tertinggal informasi atau aktivitas sosial yang sedang berlangsung.

Namun demikian, temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan FoMO tidak selalu bersifat sederhana atau linear. Penelitian yang dilakukan oleh Muhidin & Feno (2025) pada Generasi Z pengguna TikTok di Yogyakarta menemukan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan FoMO, tetapi hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak secara langsung menentukan tinggi atau rendahnya kecenderungan FoMO. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun individu memiliki kemampuan mengelola emosi yang cukup baik, mereka tetap dapat mengalami FoMO akibat tekanan sosial dan ekspektasi yang terbentuk di media sosial. Dengan demikian, FoMO kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lain di luar regulasi emosi, seperti kebutuhan akan penerimaan sosial, perbandingan sosial, serta intensitas dan pola penggunaan media sosial.

Fenomena ini menjadi semakin relevan mengingat maraknya penggunaan TikTok di Indonesia, terutama di kalangan Generasi Z. Tingginya intensitas penggunaan TikTok dapat memunculkan dorongan kuat untuk terus mengikuti aktivitas pengguna lain, baik berupa tren, tantangan, maupun konten viral. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan takut tertinggal, kekhawatiran, dan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses media sosial secara terus-menerus. Perasaan inilah yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out*. Dalam konteks ini, FoMO tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga dengan dinamika sosial dan tekanan normatif yang terbentuk di lingkungan digital.

Hasil penelitian (Al Mufarida & Santosa, 2024) memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dan FoMO, dengan nilai korelasi sebesar -0,433 dan nilai signifikansi p = 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri individu, semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialami. Sebaliknya, rendahnya *self control* berkaitan dengan tingginya FoMO. Perbedaan fokus antara regulasi emosi dan *self control* menunjukkan bahwa meskipun keduanya sama-sama termasuk dalam ranah pengendalian diri, mekanisme psikologis yang mendasarinya berbeda. Regulasi emosi lebih menekankan pada pengelolaan respons emosional, sedangkan *self control* berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan perilaku, termasuk dorongan untuk terus mengakses media sosial.

Selain itu, dampak FoMO juga dapat dilihat dari konsekuensi psikologis lanjutan yang ditimbulkannya. Penelitian Oktaviandra et al. (2025) menemukan bahwa FoMO memiliki kontribusi sebesar 34,3% terhadap kelelahan media sosial pada Generasi Z di Padang. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berhenti pada rasa takut tertinggal, tetapi juga dapat berkembang menjadi kondisi kelelahan psikologis akibat paparan informasi yang berlebihan. Kelelahan media sosial ditandai oleh perasaan lelah, jenuh, dan kewalahan, yang pada akhirnya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa FoMO merupakan fenomena kompleks yang melibatkan aspek emosional, kognitif, dan perilaku secara bersamaan.

Dari perspektif teori, temuan-temuan tersebut sejalan dengan *media dependency theory*, yang menyatakan bahwa semakin tinggi ketergantungan individu terhadap media, semakin besar pengaruh media tersebut terhadap sikap, emosi, dan perilaku individu. Penelitian Maharani et al. (2025) mendukung teori ini dengan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO sebesar 28,5%. Artinya, semakin sering dan intens seseorang menggunakan TikTok, semakin tinggi kecenderungan FoMO yang dialami. Dalam konteks ini, regulasi emosi berperan sebagai salah satu faktor protektif, tetapi tidak berdiri sendiri dalam memengaruhi FoMO.

Implikasi dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa upaya memahami dan menurunkan FoMO pada remaja tidak dapat hanya berfokus pada penguatan regulasi emosi semata. Diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti *self control*, kebutuhan afiliasi, harga diri, serta pola

penggunaan media sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program literasi digital dan intervensi psikologis yang bertujuan membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih bijak, mengelola emosi dengan lebih adaptif, serta mengurangi ketergantungan berlebihan terhadap media sosial.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Penelitian ini menggunakan desain korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung antara regulasi emosi dan FoMO. Selain itu, data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif responden. Ruang lingkup sampel yang terbatas pada karakteristik tertentu juga membatasi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, serta memasukkan variabel tambahan agar pemahaman mengenai FoMO pada remaja pengguna media sosial menjadi lebih mendalam dan komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja usia 13–18 tahun pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi dan FoMO pada remaja berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan kecenderungan FoMO pada remaja, sehingga pengelolaan emosi menjadi aspek penting dalam memahami dinamika psikologis remaja di tengah intensitas penggunaan media sosial. Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi media terkait hubungan regulasi emosi dan *Fear of Missing Out* pada konteks remaja Indonesia. Temuan ini menegaskan bahwa FoMO tidak dapat dilepaskan dari faktor psikologis internal individu, khususnya kemampuan regulasi emosi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi FoMO, seperti *self control*, harga diri, dan pola penggunaan media sosial, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimen agar dapat menjelaskan hubungan kausal secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, *14*(1), 33–44. https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192

Al Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, *4*(2), 201–212. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077

Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Generasi Z pada Wilayah Jakarta Utara. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *15*(1), 109–119. https://jurnal.akmrtv.ac.id/jik/article/view/379

Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, *41*(1), 60–73. https://doi.org/10.22146/jpsi.6958

Milla, Y., Hastutiningtyas, W. R., & Rosdiana, Y. (2024). *Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dengan Ketakutan Kehilangan Informasi (Fear of Missing Out) pada Remaja Akhir di Universitas Wisnuwardhana Kota Malang*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tunggadewi.

Muhidin, N. I., & Feno, M. Y. (2025). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z Pengguna Media Sosial TikTok di Yogyakarta. *Sinergi: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(12), 5439–5447. https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i12.2144

Oktaviandra, A. I., Lestari, Y., Diego, D., & Elian, N. (2025). The effect of fear of missing out behavior on social media fatigue among Generation Z in Padang. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, *9*(2), 157–165. https://jess.ppj.unp.ac.id/index.php/JESS/article/view/626 [Broken link]

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213000803

Putri, T. A. W., & Hapsari, M. T. B. (2024). Hubungan Self Acceptance dan Fear of Missing Out (FoMO) Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi TikTok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, *7*(1), 59–73. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2624

Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan Masa Hidup* (Vol. 2; B. Wisdyasinta, Trans.). Penerbit Erlangga.

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *8*(1), 136–143. https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2–3), 25–52. https://academic.oup.com/monographs/article/59/2-3/25/1743304

Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(1), 177–185. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/928