

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN  
*SELF-REGULATION* PADA PENGGEMAR *K-POP* USIA DEWASA AWAL  
DI MAKASSAR**

**SKRIPSI**

**Pembimbing:  
Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Susi Susanti, S.Psi., M.A**

**Oleh:  
Esther Ananta Gracella  
C021171301**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
MAKASSAR  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN  
*SELF-REGULATION* PADA PENGGEMAR *K-POP* USIA DEWASA AWAL  
DI MAKASSAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk menempuh Ujian Sarjana  
pada Fakultas Kedokteran  
Program Studi Psikologi  
Universitas Hasanuddin

**Pembimbing:  
Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Susi Susanti, S.Psi., M.A**

**Oleh:  
Esther Ananta Gracella  
C021171301**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
MAKASSAR  
2021**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN  
SELF-REGULATION PADA PENGGEMAR K-POP USIA DEWASA AWAL  
DI MAKASSAR**

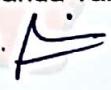
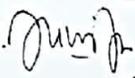
Disusun dan diajukan oleh:

**Esther Ananta Gracella  
C021171301**

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
Pada tanggal 12 Agustus 2021

**Menyetujui**

**Panitia Penguji**

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Rezky Ariany Aras, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	4. 
5.	Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 
6.	Susi Susanti, S.Psi., M.A	Anggota	6. 

**Mengetahui,**

Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset,  
dan Inovasi Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Irfan Idris, M.Kes  
NIP. 196711031998021001

  
Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A  
NIP. 198107252010121004

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *SELF-REGULATION* PADA PENGGEMAR *K-POP* USIA DEWASA AWAL DI MAKASSAR

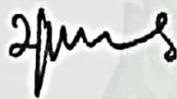
disusun dan diajukan oleh:

Esther Ananta Gracella  
C021171301

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka  
Penyelesaian Studi Program Sarjana di Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin  
Pada tanggal 12 Agustus 2021  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing I



Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19830705 201904 4 001

Pembimbing II



Susi Susanti, S.Psi., M.A  
NIDK. 8962900020

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A  
NIP. 19810725 201012 1 004

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Esther Ananta Gracella

NIM : C021171301

Program Studi : Psikologi

Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya yang berjudul

### **HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *SELF-REGULATION* PADA PENGGEMAR *K-POP* USIA DEWASA AWAL DI MAKASSAR**

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan orang lain dan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Makassar, 12 Agustus 2021

Yano Menyatakan



Esther Ananta Gracella

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa lagi Maha Pengasih karena atas rahmat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini secara tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan *Self-Regulation* Pada Penggemar *K-pop* Usia Dewasa Awal di Makassar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat wajib untuk menyelesaikan studi program sarjana di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin.

Proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi ini telah memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran yang sangat berarti bagi penulis. Pengalaman ini mencakup dukungan, bantuan, hiburan, dan bimbingan yang penulis peroleh dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa kehadiran dan keterlibatan pihak-pihak tersebut sangat bermakna bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka dari ini, penulis berkenan untuk menyampaikan limpah terima kasih kepada:

1. Keluarga penulis yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memberikan fasilitas yang sangat memadai bagi penulis selama penulis berproses dari awal hingga menyelesaikan pendidikan di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih kepada papa dan mama atas pengertian dan kesabarannya dalam mendidik, membesarkan, dan mendampingi penulis hingga penulis sampai di titik ini, menyelesaikan skripsi dengan baik. Terima kasih juga kepada Mas Andi yang selalu mendoakan penulis dalam diam. Semoga papa, mama, dan Mas Andi selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
2. Kucing-kucing kesayangan penulis yang sudah penulis anggap sebagai *part of my soul*, yaitu Eren, Simba, Levi, Cemong, Petra, Incess, Sasa, Sisi, dan Snowy. Terima kasih atas senyum yang kalian ukir di wajah penulis dan kehangatan yang kalian nyalakan di hati penulis. Terkhusus kepada Eren, Levi, Petra, Sasa, dan Sisi, terima kasih karena kalian pernah hadir di hidup penulis, semoga kalian bisa beristirahat dalam damai selalu, makan kenyang dan enak, dan bahagia dalam kehangatan bersama Yang Menciptakan kalian.
3. Ibu Dra. Dyah Kusmarini, Psych selaku dosen yang pernah menjadi Pembimbing Akademik penulis. Terima kasih banyak atas segala bimbingan dan pengajaran yang diberikan selama ini dengan tulus hati hingga penulis

dapat menyelesaikan studi dengan baik. Terima kasih Ibu yang sudah senantiasa memberikan berbagai masukan dan saran yang membangun, terutama bagi pengembangan diri penulis selama menjadi mahasiswa ataupun kedepannya. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.

4. Ibu Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing I dan dosen Pembimbing Akademik penulis saat ini. Terima kasih banyak atas segala bimbingan, arahan, dukungan, perhatian, dan umpan balik yang sangat bermakna baik bagi karya maupun diri penulis, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga atas waktu yang telah diluangkan untuk mendampingi dan meninjau perkembangan penulis selama menjalankan proses pengerjaan skripsi. Terima kasih banyak atas wawasan dan pengajaran yang diberikan selama penulis berproses di Prodi Psikologi FK Unhas. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
5. Ibu Susi Susanti, S.Psi., M.A selaku Pembimbing II. Terima kasih banyak atas segala bimbingan, arahan, dukungan, perhatian, dan umpan balik yang sangat bermakna baik bagi karya maupun diri penulis, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga atas waktu yang telah diluangkan untuk mendampingi dan meninjau perkembangan penulis selama menjalankan proses pengerjaan skripsi. Terima kasih banyak atas wawasan dan pengajaran yang diberikan selama penulis berproses di Prodi Psikologi FK Unhas. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
6. Ibu Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A selaku Pembahas I dan Pembahas II pada seminar proposal dan seminar hasil, sekaligus penguji pada Sidang Ujian Akhir Sarjana penulis. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu atas masukan dan umpan balik membangun yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat melakukan perbaikan dan menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga Bapak dan Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.

7. Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A selaku Tim Penguji *Area Concern* dan Komprehensif pada Sidang Ujian Akhir Sarjana. Terima kasih atas kesediaan Ibu untuk menghadiri Sidang Ujian Akhir Sarjana dari penulis. Berkat pertanyaan dan umpan balik yang diberikan oleh Ibu sangat menolong penulis dalam memahami sejauh mana penulis paham terhadap penelitian yang dilakukan dan materi yang penulis peroleh selama berkuliah di Prodi Psikologi FK. Unhas. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
8. Bapak Ahmad Ridfah, M.Psi., Psikolog selaku validator ahli dalam proses validitas isi alat ukur yang digunakan dalam penelitian yang dikerjakan oleh penulis. Terima kasih kepada Bapak atas waktu yang telah diluangkan dalam proses persiapan alat ukur sebagai bagian persiapan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Semoga Bapak senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
9. Seluruh dosen dan staf Prodi Psikologi FK Unhas yang telah memfasilitasi, mendukung, dan memberikan pengajaran, serta pengalaman penuh arti bagi penulis selama menjadi mahasiswa Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih banyak atas segala ilmu dan umpan balik yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menuntun penulis menjadi Sarjana Psikologi yang sesuai dengan fitrah dan menghayati nilai-nilai Prodi Psikologi FK Unhas.
10. Teruntuk teman-teman *Extra Tired People* yang senantiasa menyediakan ruang bagi penulis untuk berbagi cerita, keluh kesah, dan canda tawa selama penulis berproses sebagai mahasiswa di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih tidak terhingga penulis ucapkan kepada Liliana Sutanto, S.Psi., Grace Angelina Montolalu (*soon to be S.Psi.*), Evelyn Iriani Wijaya (*soon to be S.Psi.*), dan Sitti Nur Azizah (*soon to be S.Psi.*) atas segala dukungan moral dan emosional yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Terima kasih juga atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjalin hubungan pertemanan bagai saudara. Semoga Tuhan senantiasa memberkati dan menyertai segala proses dan niat baik yang teman-teman kerjakan.
11. Gina Khaliza Ismail, S.Psi. selaku teman seperjuangan penulis. Terima kasih sudah memberikan ruang bagi penulis untuk berproses bersama. Berproses dalam merasakan emosi yang luar biasa mulai dari proses pengumpulan data,

pengolahan data, menghadapi seminar hasil, hingga di hari yang sama menghadapi Ujian Sidang Akhir Sarjana. Semoga berkah gelarnya dan sukses selalu dalam perjalanan selanjutnya.

12. Teman-teman PROXIM17TY (Psikologi Unhas angkatan 2017) yang telah menyediakan ruang bagi penulis untuk dapat belajar, berproses, membangun ikatan kolaborasi, dan memperoleh berbagai pengalaman tidak terlupakan selama menjadi mahasiswa Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih banyak teman-teman atas segala dukungan yang telah diberikan kepada penulis mulai dari awal sampai penulis menyelesaikan pendidikan di Prodi Psikologi FK Unhas. Semoga teman-teman senantiasa diberikan kesehatan, rahmat, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
13. Kakak-kakak angkatan yang turut memberikan dukungan kepada penulis mulai dari awal sampai pada proses penyelesaian skripsi. Terima kasih atas ketulusan dan kesediaannya untuk memberikan dukungan bagi penulis hingga penulis sampai pada titik ini. Semoga kakak-kakak senantiasa diberikan kesehatan, rahmat, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
14. Adik-adik angkatan yang turut memberikan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas waktu dan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini maupun berpartisipasi dalam tugas-tugas yang pernah dikerjakan oleh penulis. Tetap semangat dalam menjalani proses perkuliahan, terbuka pada diri sendiri dan orang lain, dan rendah hati dalam segala hal. *It's okay to feel tired, but you need to keep going.*
15. Teruntuk sahabat dekat penulis, Cathrin Melania dan Theresia Brigita. Terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk mengenal dan bersahabat. Terima kasih atas ruang yang senantiasa diberikan kepada penulis untuk berbagi cerita, keluh kesah, dan canda tawa selama ini. Terima kasih atas kesediaannya dalam menolong dan mendukung penulis dalam proses pengerjaan skripsi, hingga akhirnya penulis sampai di titik ini. Semoga Tuhan senantiasa memberkati dan menyertai segala proses dan niat baik yang teman-teman kerjakan.
16. Teruntuk Adik Ayu Dinarwati. Terima kasih banyak sudah membuka ruang bagi penulis untuk mengenal dan berteman. Terima kasih atas ruang yang diberikan kepada penulis untuk berbagi cerita, canda tawa, dan keluh kesah

selama menjalin hubungan pertemanan. Terima kasih sudah sabar menghadapi penulis yang sangat suka bercanda dan *roasting*, serta menolong penulis dalam mencari partisipan penelitian. Terima kasih juga atas semua pemberiannya selama ini yang tidak akan penulis lupakan. Semoga Tuhan senantiasa memberkati dan menyertai segala proses dan niat baik yang Ayu kerjakan.

17. Teman-teman SMA penulis, terkhusus Celine Adelia dan Jessica Phanjaya yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis dalam proses pengambilan data, baik untuk tugas-tugas perkuliahan, maupun skripsi. Semoga Tuhan senantiasa memberkati dan menyertai segala proses dan niat baik yang teman-teman kerjakan.
18. Teruntuk Ibu Haji penjual di Kedai Nani dalam Kudapan BNI Unhas. Terima kasih atas ruang yang diberikan kepada penulis untuk mampir dan beristirahat, serta menikmati jajanan sederhana yang nikmat ketika penulis merasa lelah dan lapar selepas melaksanakan perkuliahan atau aktivitas lainnya. Terima kasih juga atas kesediaan dan kerendahan hatinya untuk membantu penulis merawat Eren dan Simba ketika penulis sedang tidak berada di lingkungan kampus. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam segala niat baik yang dikerjakan.
19. Teruntuk Bapak penjual coto di Kudapan BNI Unhas. Terima kasih kepada Bapak yang telah melimpahkan usaha dan tenaganya dalam menyajikan sebuah hidangan yang dapat dicintai oleh banyak orang. Hidangan yang Bapak jual pun menempati posisi istimewa di hati penulis. Terima kasih atas hidangan nikmat yang dapat penulis santap ketika merasa lapar dan lelah selepas mengikuti perkuliahan maupun melaksanakan kegiatan lainnya. Semoga Bapak dan keluarga senantiasa dilimpahkan rezeki, diberi kesehatan, dan berkat dalam menjalankan segala niat baiknya.
20. *Laptop* yang sudah menemani dan memfasilitasi segala proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi yang dijalankan oleh penulis. Terima kasih atas penyertaan dan fasilitas lengkap yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan studi di Prodi Psikologi FK Unhas dengan baik. Semoga *laptop* panjang usia dan bisa menemani penulis dalam perjalanan berikutnya.

21. Seluruh responden dan pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Penulis ingin menyampaikan limpah terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Semoga hal-hal baik senantiasa menyertai.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih membutuhkan masukan, kritik, serta saran dari para pembaca, agar dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya. Akhir kata, semoga apa yang penulis tuangkan dalam tulisan ini dapat berguna bagi pihak-pihak terkait serta seluruh lapisan masyarakat.

Makassar, 12 Agustus 2021

Esther Ananta Gracella

## ABSTRAK

Esther Ananta Gracella, C021171301, Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Self-Regulation* pada Penggemar *K-pop* Usia Dewasa Awal di Makassar, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin Makassar, 2021.

xviii + 87 halaman + 11 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 421 responden (374 perempuan dan 47 laki-laki) yang dipilih melalui *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale* dan *Self-Control Scale* yang telah dimodifikasi. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *Bivariate Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang bersifat negatif antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar. Hal yang menarik bahwa besarnya kontribusi *fear of missing out* terhadap *self-regulation* hanya sebesar 7,2% dan persentase ini tergolong sangat rendah.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out*, *Self-Regulation*, Penggemar *K-pop*, Dewasa Awal  
Daftar Pustaka, 67 (1985-2021)

## ABSTRACT

Esther Ananta Gracella, C021171301, The Relationship Between Fear of Missing Out and Self-Regulation Among Early Adult of K-pop Fans in Makassar, Undergraduate Thesis, Medical Faculty, Departments of Psychology, Hasanuddin University, Makassar, 2021.

xviii + 87 pages + 11 attachments

This study aims to examine the relationship between fear of missing out and self-regulation among early adult of K-pop fans in Makassar. Four hundred and twenty one (374 female and 47 male) were selected as a sample for this research using the purposive sampling. This study used two instruments: Fear of Missing Out Scale and Self-Control Scale that have been modified. Data was analyzed using Pearson's correlation coefficient. The result of this study shows that there is a significant negative relationship between fear of missing out and self-regulation among early adult of K-pop fans in Makassar. The interesting things is that the contribution of fear of missing out to self-regulation is only 7,2% and the proportion is very low.

**Keywords:** *Fear of Missing Out, Self-Regulation, K-pop Fans, Early Adult Bibliography, 67 (1985-2021)*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Teori <i>Fear of Missing Out</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> .....	9
2.1.2 Penyebab <i>Fear of Missing Out</i> .....	10
2.1.3 Aspek <i>Fear of Missing Out</i> .....	12
2.1.4 Dampak <i>Fear of Missing Out</i> .....	13
2.2 Teori <i>Self-Regulation</i> .....	13
2.2.1 Definisi <i>Self-Regulation</i> .....	13
2.2.2 Proses <i>Self-Regulation</i> .....	15
2.2.3 Perkembangan <i>Self-Regulation</i> .....	17
2.2.4 Struktur <i>Self-Regulation</i> .....	19
2.2.5 Dimensi <i>Self-Regulation</i> .....	20
2.2.6 Peran <i>Self-Regulation</i> .....	20
2.3 Teori Perkembangan Dewasa Awal .....	21
2.4 Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Self-Regulation</i> .....	23

2.5 Kerangka Konseptual.....	25
2.6 Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Variabel Penelitian .....	29
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
3.3.1 <i>Fear of Missing Out</i> .....	30
3.3.2 <i>Self-Regulation</i> .....	30
3.4 Partisipan Penelitian .....	31
3.4.1 Populasi.....	31
3.4.2 Sampel .....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.5.1 Alat Ukur <i>Fear of Missing Out</i> .....	34
3.5.2 Alat Ukur <i>Self-Regulation</i> .....	37
3.6 Validitas dan Realiabilitas .....	40
3.6.1 Uji Validitas.....	40
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	43
3.7 Analisis Data.....	45
3.7.1 Analisis Data Deskriptif .....	45
3.7.2 Uji Hipotesis .....	45
3.8 Pelaksanaan Penelitian.....	46
3.8.1 Tahap Persiapan .....	46
3.8.2 Tahap Pengambilan Data .....	47
3.8.3 Tahap Pengolahan Data.....	47
3.8.4 Tahap Penyusunan Laporan.....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	49
4.1.1 Data Demografi Responden .....	49
4.2 Analisis Deskriptif Variabel.....	50
4.2.1 Profil Responden Berdasarkan Variabel <i>Fear of Missing Out</i> .....	50
4.2.2 Profil Responden Berdasarkan Variabel <i>Self-Regulation</i> .....	58
4.2.3 Uji Hipotesis .....	67
4.3 Pembahasan.....	70
4.4 Limitasi Penelitian .....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>84</b>
5.1 Kesimpulan .....	84

5.2	Saran .....	84
5.2.1	Bagi Penggemar <i>K-Pop</i> .....	84
5.2.2	Bagi Masyarakat Awam .....	85
5.2.3	Bagi Penelitian Selanjutnya .....	86
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Blue Print Alat Ukur Fear of Missing Out Sebelum Modifikasi .....	34
<b>Tabel 2.</b> Blue Print Alat Ukur Fear of Missing Out Setelah Modifikasi .....	35
<b>Tabel 3.</b> Blue Print Alat Ukur Fear of Missing Out Setelah Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	36
<b>Tabel 4.</b> Blue Print Alat Ukur Self-Regulation Sebelum Modifikasi.....	38
<b>Tabel 5.</b> Blue Print Alat Ukur Self-Regulation Setelah Modifikasi.....	38
<b>Tabel 6.</b> Blue Print Alat Ukur Self-Regulation Setelah Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	39
<b>Tabel 7.</b> Kriteria Goodness of Fit Uji Validitas.....	42
<b>Tabel 8.</b> Hasil Uji Goodness of Fit Alat Ukur Fear of Missing Out .....	42
<b>Tabel 9.</b> Hasil Uji Goodness of Fit Alat Ukur Self-Regulation.....	43
<b>Tabel 10.</b> Kriteria Koefisien Cronbach's Alpha.....	44
<b>Tabel 11.</b> Koefisien Korelasi De Vaus .....	46
<b>Tabel 12.</b> Action Plan Penelitian.....	48
<b>Tabel 13.</b> Penormaan Variabel Fear of Missing Out .....	51
<b>Tabel 14.</b> Penormaan Aspek Kecemasan Variabel Fear of Missing Out .....	53
<b>Tabel 15.</b> Penormaan Aspek Kekhawatiran Variabel Fear of Missing Out .....	53
<b>Tabel 16.</b> Penormaan Aspek Ketakutan Variabel Fear of Missing Out.....	54
<b>Tabel 17.</b> Penormaan Variabel Self-Regulation.....	58
<b>Tabel 18.</b> Penormaan Dimensi Self-Discipline Pada Variabel Self-Regulation...	60
<b>Tabel 19.</b> Penormaan Dimensi Deliberate or Non-Impulsive Pada Variabel Self-Regulation .....	61
<b>Tabel 20.</b> Penormaan Dimensi Healthy Habits Pada Variabel Self-Regulation ..	61
<b>Tabel 21.</b> Penormaan Dimensi Work Ethics Pada Variabel Self-Regulation .....	62
<b>Tabel 22.</b> Penormaan Dimensi Reliability Pada Variabel Self-Regulation .....	63
<b>Tabel 23.</b> Hasil Uji Normalitas .....	67
<b>Tabel 24.</b> Hasil Uji Linearitas .....	67
<b>Tabel 25.</b> Hasil Uji Korelasi Bivariate Pearson.....	68
<b>Tabel 26.</b> Nilai r Tabel .....	69
<b>Tabel 27.</b> Koefisien Hubungan Bivariate Pearson.....	70

## DAFTAR DIAGRAM

<b>Diagram 1.</b> Kerangka Konseptual.....	25
<b>Diagram 2.</b> Arah Hubungan Variabel.....	30
<b>Diagram 3.</b> Data Responden Berdasarkan Usia.....	49
<b>Diagram 4.</b> Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
<b>Diagram 5.</b> Penormaan Variabel Fear of Missing Out .....	52
<b>Diagram 6.</b> Penormaan Setiap Aspek Fear of Missing Out .....	55
<b>Diagram 7.</b> Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Variabel Fear of Missing Out.....	56
<b>Diagram 8.</b> Profil Responden Berdasarkan Usia Pada Variabel Fear of Missing Out.....	57
<b>Diagram 9.</b> Penormaan Variabel Self-Regulation .....	59
<b>Diagram 10.</b> Penormaan Kelima Dimensi Variabel Self-Regulation.....	64
<b>Diagram 11.</b> Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Variabel Self-Regulation .....	65
<b>Diagram 12.</b> Profil Responden Berdasarkan Usia Pada Variabel Self-Regulation .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Model CFA (t-values) untuk Skala Fear of Missing Out .....	93
<b>Lampiran 2.</b> Goodness of Fit Statistics dari Skala Fear of Missing Out .....	94
<b>Lampiran 3.</b> Model CFA (t-value) dari Alat Ukur Self-Regulation .....	95
<b>Lampiran 4.</b> Goodness of Fit Statistics untuk Alat Ukur Self-Regulation .....	96
<b>Lampiran 5.</b> Uji Reliabilitas Skala Fear of Missing Out.....	97
<b>Lampiran 6.</b> Uji Reliabilitas Skala Self-Regulation .....	97
<b>Lampiran 7.</b> Permohonan Izin Penggunaan Alat Ukur Self-Regulation .....	97
<b>Lampiran 8.</b> Hasil Uji Normalitas.....	98
<b>Lampiran 9.</b> Hasil Uji Linearitas .....	98
<b>Lampiran 10.</b> Hasil Uji Korelasi Bivariate Pearson .....	98
<b>Lampiran 11.</b> Biografi dan Kontak Penulis .....	99

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kebudayaan Korea mengalami perkembangan pesat secara global sejak dua dekade terakhir. Keberadaan budaya Korea cenderung diterima publik dari berbagai kalangan, sehingga menghasilkan suatu fenomena yang dikenal sebagai *Korean Wave*. Salah satu produk *Korean wave* yang paling diminati kaum milenial adalah musik *pop* atau sering disebut sebagai *K-pop*. Terkait hal itu, Indonesia yang saat ini merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia menempati posisi keempat sebagai negara dengan penggemar *K-pop* terbanyak. Secara keseluruhan, jumlah penggemar *K-pop* mayoritas berada dalam rentang usia 15-35 tahun (Naraya, 2019; Fitri, 2020; Febriastuti, 2020; EGSAUGM, 2020).

Perkembangan *Korean wave* yang begitu pesat didukung oleh salah satu konsep yang ditawarkan oleh kebudayaan Korea, yaitu kedekatan para artis *K-pop* dengan penggemarnya di media sosial. Media sosial merupakan wadah kegiatan yang berkaitan dengan penggunaan perangkat teknologi atau aplikasi oleh kelompok masyarakat untuk kepentingan pengembangan dan pengaturan jejaring sosial individu. Media sosial memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena terdapat berbagai fasilitas yang diberikan untuk berbagi informasi dan pengalaman terhadap satu sama lain. Selain itu, media sosial juga berperan dalam meningkatkan ilmu pengetahuan yang juga semakin berkembang (Albarran, 2013; Narula, Rai, & Sharma, 2019; Fitri, 2020).

Penggunaan media sosial menjadi salah satu alat yang paling sering digunakan oleh para penggemar *K-pop* dalam menggali informasi terbaru mengenai artis idola. Selain itu, media sosial mewadahi penggemar untuk dapat

berinteraksi dengan artis maupun dengan sesama penggemar untuk berbagi informasi tentang artis yang bersangkutan (Fitri, 2020). Hal ini pun didukung dengan adanya rasa penasaran yang tinggi pada penggemar untuk terus mengikuti perkembangan berita tentang artis *K-pop* melalui media sosial (Rahmawati & Halimah, 2021).

Banyaknya informasi yang ada membuat penggemar merasa takut akan tertinggal informasi seputar *K-pop*. Rasa takut akan tertinggal informasi maupun pengalaman dalam suatu kejadian dikenal sebagai *fear of missing out* yang didefinisikan sebagai perilaku berupa keinginan untuk tetap terhubung dengan hal-hal yang sedang dilakukan oleh orang lain. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan merasa cemas dan takut kehilangan ketika tidak dapat mengetahui informasi yang berkaitan dengan hal-hal yang dilakukan oleh individu lainnya. Hal ini menyebabkan individu akan melakukan berbagai upaya untuk tetap terhubung, salah satunya menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk memperoleh informasi maupun terhubung dengan individu lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Marlina, 2017; Fitri, 2020).

*Fear of missing out* menjadi salah satu dampak negatif dari perkembangan layanan digital untuk memperoleh informasi terbaru. Hal ini pun dapat menimbulkan perilaku maladaptif pada diri individu perihal penggunaan layanan media sosial karena adanya rasa takut tertinggal informasi. Akibatnya, individu cenderung ingin selalu menjadi orang yang pertama memperoleh informasi tentang orang lain maupun suatu peristiwa karena adanya rasa penasaran yang tinggi untuk mengetahui informasi terbaru. Hal ini didukung dengan keberadaan *Korean wave* yang menawarkan kedekatan para artis *K-pop* dengan penggemarnya, yang memungkinkan para penggemar untuk dapat mengetahui

informasi terbaru mengenai artis yang bersangkutan (Tomczyk & Lizde, 2018; Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, 2017; Fitri, 2020; Rahmawati & Halimah, 2021).

Selain itu, pendapat dari Risdianti, Faradiba, & Syihab (2019) yang kemudian didukung oleh hasil penelitian Dempsey, O'Brien, Tihamiyu, & Elhai (2019) menyatakan bahwa *fear of missing out* cenderung memiliki keterikatan yang tinggi antara individu dengan media informasi digital. Hal ini ditinjau dari munculnya pikiran negatif yang berulang secara berkesinambungan karena adanya rasa takut akan tertinggal hal baru. Pikiran negatif berupa rasa takut akan tertinggal informasi terbaru mengenai artis *K-pop*, mendorong para penggemar *K-pop* untuk selalu terhubung ke media sosial demi menjadi orang pertama yang memperoleh informasi (Julianingsih, 2019).

Adapun survei data awal yang dilakukan oleh peneliti pada akhir bulan April tahun 2021, dengan jumlah responden yang diperoleh sebanyak 27 responden yang merupakan penggemar *K-pop* yang tersebar di beberapa wilayah Indonesia. Survei ini diberikan dengan tujuan untuk memberikan gambaran nyata yang dapat memperkuat urgensi dilakukannya penelitian ini. Survei dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner melalui *Google Form*. Sebanyak 89% responden berada dalam rentang usia 18-27 tahun yang artinya sebagian besar subjek merupakan individu usia dewasa awal (Hurlock, dalam Jahja, 2011). Sebanyak 70% responden berdomisili di wilayah Makassar, sehingga hal ini menjadi peluang bagi peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah Makassar.

Pertanyaan yang diberikan dalam survei awal, menyangkut aktivitas responden dalam mengikuti media sosial artis *K-pop* idolanya. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 92% responden menyatakan diri mengikuti akun media sosial artis Korea yang menjadi idolanya. Adapun hal ini didukung dengan

alasan yang cukup beragam, yaitu secara garis besar responden menyatakan diri mengikuti akun media sosial artis idolanya karena ingin mengetahui segala perkembangan berita terbaru dari artis idolanya, seperti lagu dan video klip terbaru, kehidupan sehari-hari, maupun untuk mengetahui atau mengikuti gaya berpakaian dari artis yang bersangkutan. Responden juga diberikan pertanyaan terkait aktivitasnya dalam memeriksa informasi terbaru mengenai artis *K-pop* idolanya di media sosial, dan diperoleh data bahwa sebanyak 48% responden menyatakan selalu memeriksa media sosialnya untuk melihat informasi terbaru mengenai artis *K-pop* yang diikutinya di media sosial.

Survei data awal ini juga berusaha mengungkapkan perasaan yang dialami dan hal yang akan dilakukan responden ketika tertinggal informasi terbaru mengenai artis *K-pop* yang diidolakan. Hasil yang diperoleh adalah sebanyak 33% responden secara garis besar menyatakan akan merasa sedih, kecewa, dan terkejut jika dirinya tertinggal informasi terbaru mengenai artis idolanya. Responden juga menyatakan bahwa akan mencari tahu lebih dalam mengenai artis idola melalui teman-teman sesama penggemar atau melihat berita yang muncul di beranda media sosialnya.

*Fear of missing out* yang dapat timbul pada penggemar *K-pop* sehingga dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif pada *self-regulation* para penggemarnya. Hal ini dikarenakan individu yang terindikasi mengalami *fear of missing out* cenderung sulit dalam mengontrol respon berupa emosi dan perilakunya untuk tetap fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan di kehidupan nyata demi bisa terhubung dengan individu lain. *Self-regulation* sendiri mengacu pada proses individu dalam mengontrol respon yang digunakan untuk mencapai tujuan atau standar dalam hidup yang dimiliki individu. Respon ini termasuk

pemikiran, perasaan, impuls, performansi, dan bentuk perilaku lainnya. Standar yang terdapat di dalamnya diperoleh dari adanya pemikiran ideal, arah moral, norma sosial, dan ekspektasi dari individu lain (Peterson & Seligman, 2004; Putri, Purnama, & Idris, 2019; Fitriana, 2019).

Selain itu, *self-regulation* memfasilitasi individu untuk dapat menanggapi rangsangan baik internal maupun eksternal secara optimal dan adaptif. Mencapai *self-regulation* yang lebih baik, dapat dilakukan untuk mendapatkan hasil jangka pendek yang paling efektif adalah dengan memperbaiki *self-monitoring*. Individu tidak akan dapat mengontrol perilakunya jika tidak dapat memantau dirinya sendiri. Gangguan dalam *self-regulation* berkaitan dengan berkurangnya *self-monitoring* atau individu kurang memberikan perhatian pada perilaku dan emosinya sendiri (Peterson & Seligman, 2004).

Terkait dengan pengaruh keberadaan *K-pop* terhadap kondisi *self-regulation* individu, hasil penelitian yang dikemukakan oleh Etikasari (2018) dan didukung oleh hasil penelitian Rahmawati & Halimah (2021) menyatakan bahwa penggemar *K-pop* cenderung kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan emosinya untuk terhubung dengan artis *K-pop* idolanya. Selain itu, individu cenderung sulit untuk fokus pada kegiatannya sendiri karena lebih mementingkan hal yang berhubungan dengan *K-pop*. Individu juga cenderung mengabaikan keselamatan diri ketika menghadiri acara *K-pop* hingga larut malam.

Adapun penelitian ini melibatkan penggemar *K-pop* pada usia dewasa awal karena salah satu fitur perkembangan usia dewasa awal adalah *identity exploration* yang mengacu pada cinta, pekerjaan, dan gaya hidup yang diinginkan (Arnet, dalam Munsey, 2006). Hal ini pun didukung dengan adanya rasa penasaran yang tinggi pada individu selaku penggemar untuk terus mengikuti

perkembangan berita tentang idolanya melalui media sosial, seperti gaya hidup artis idolanya, sebagaimana yang diungkapkan oleh Rahmawati & Halimah (2021) yang didukung oleh survei data awal yang dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan sejumlah pemaparan ini, dapat diketahui bahwa perkembangan kebudayaan Korea yang begitu masif dengan menjual konsep kedekatan artis idola dengan para penggemarnya didukung dengan keberadaan media sosial sebagai penyalur informasi dari satu individu ke individu lainnya dengan sangat cepat. Hal ini dapat menimbulkan rasa penasaran yang kuat sehingga membuat penggemar berusaha untuk terus mengikuti perkembangan berita tentang artis *K-pop*. Akibatnya individu cenderung memiliki keterikatan yang tinggi untuk ikut pada informasi terbaru mengenai artis *K-pop* dan akan melakukan berbagai upaya agar tidak tertinggal informasi maupun peristiwa tentang artis *K-pop* idolanya, serta perilaku ini kemudian dikenal sebagai *fear of missing out*. Melalui penelitian terdahulu, diketahui bahwa penggemar *K-pop* usia dewasa awal yang mengalami *fear of missing out* cenderung kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan emosinya untuk terhubung dengan artis *K-pop* idolanya sehingga individu sulit untuk fokus pada kegiatannya sendiri karena lebih mementingkan hal yang berhubungan dengan *K-pop*, bahkan mengabaikan keselamatan dirinya sendiri (Etikasari, 2018; Naraya, 2019; Fitri, 2020; Rahmawati & Halimah, 2021). Berangkat dari pemaparan ini, peneliti menemukan adanya fenomena yang menarik untuk dikaji lebih dalam terkait hubungan *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah beserta kajian teori yang telah dipaparkan, maka dapat diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam pengembangan wawasan keilmuan Psikologi, terkhusus dalam bidang Psikologi Klinis terkait hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai dampak dari *fear of missing out* terhadap *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal.

2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat awam yang secara tidak langsung turut menjadi agen dalam perkembangan *Korean wave* di Indonesia.
3. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan upaya untuk meminimalisir dampak negatif *fear of missing out* terhadap *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Teori *Fear of Missing Out***

#### **2.1.1 Definisi *Fear of Missing Out***

Istilah *fear of missing out* pertama kali dikemukakan oleh Dan Herman pada 1996. Namun, istilah *fear of missing out* baru sering digunakan sejak satu dekade terakhir (Hadi, 2020). Lembaga penelitian, J. Walter Thompson Intelligence pada tahun 2011 melalui laporan yang diberitakan mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan tidak nyaman dan dapat menyebabkan individu merasa kehilangan pada waktu tertentu. Penggunaan internet yang memfasilitasi media sosial dapat membuat individu sadar bahwa terdapat hal-hal yang cenderung tidak dapat diketahui. Keadaan ini dapat memicu dorongan dalam diri individu untuk terlibat dalam berbagai peristiwa di sekitar atau interaksi dengan individu lainnya (Pollard, 2011).

Przybylski, dkk., (2013) mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perilaku individu yang meliputi keinginan untuk tetap terhubung dengan hal-hal yang sedang dilakukan oleh orang lain maupun terhubung dengan suatu peristiwa. *Fear of missing out* ditandai dengan keinginan individu untuk terus terhubung dengan individu lainnya. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan merasa cemas atau takut kehilangan ketika tidak dapat mengetahui informasi berkaitan dengan hal-hal yang dilakukan oleh individu lainnya. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan melakukan berbagai upaya untuk tetap terhubung dengan individu lainnya.

*Fear of missing out* merupakan rasa takut yang muncul ketika individu menyadari orang lain sedang menikmati sebuah momen tertentu. Namun, individu yang bersangkutan tidak dilibatkan dalam momen tersebut. Akibatnya, individu

akan melakukan berbagai upaya untuk terlibat dalam momen tersebut, salah satunya dengan memanfaatkan perkembangan teknologi yang semakin masif untuk tetap terhubung (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne, & Liss, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* merupakan perasaan tidak nyaman yang dialami individu. Perasaan tidak nyaman ini meliputi kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan. Perasaan ini timbul akibat adanya pemahaman individu bahwa banyak hal yang tidak diketahuinya di luar diri dan lingkungannya, sehingga individu terdorong untuk melakukan berbagai upaya agar dapat terus terlibat dalam berbagai peristiwa di sekitar atau interaksi dengan individu lainnya.

### **2.1.2 Penyebab *Fear of Missing Out***

Przybylski, dkk. (2013) menyatakan bahwa *fear of missing out* dapat disebabkan oleh rendahnya kepuasan kebutuhan psikologis terhadap *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*. Hal ini dijelaskan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Deci & Ryan (1985) bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk mencapai fungsi optimal dari perkembangannya, yaitu *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*. Dalam memenuhi fungsi optimal perkembangan diri serta mendukung pemenuhan tiga kebutuhan tersebut, manusia membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial dalam konteks sehari-hari.

Individu yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasarnya menunjukkan lebih banyak motivasi intrinsik, dapat sepenuhnya menginternalisasi nilai, dan peristiwa yang dialaminya, serta memiliki *self-regulation* yang stabil. Namun, apabila dukungan sosial itu tidak disediakan dan berdampak pada tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar tersebut, akan timbul efek negatif yang

berdampak pada kapasitas biologis, psikologis, dan sosial (Ryan & Deci, 2017).

Adapun ketiga kebutuhan dasar itu, antara lain:

- a. *Competence*, mencakup kapasitas diri setiap individu untuk bertindak secara efektif dalam menjalani kehidupan dengan lingkungan sekitar.
- b. *Autonomy*, mencakup kesadaran bahwa segala tindakan berasal dari diri sendiri atau karena adanya inisiatif dalam diri.
- c. *Relatedness*, mencakup kedekatan maupun keterikatan individu dengan individu lainnya.

Teori ini memandang bahwa *fear of missing out* dapat didefinisikan sebagai situasi ketika kapasitas *self-regulatory* dalam diri individu akan menimbulkan suatu perasaan terhadap individu akibat pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut tidak dapat terpenuhi. Pada individu yang mengalami *fear of missing out*, akan melakukan berbagai upaya untuk tetap terhubung dengan orang lain, agar dapat mengembangkan kompetensi sosial, dan memiliki kesempatan untuk memperdalam sosialisasi. *Fear of missing out* menyebabkan individu merasa perlu untuk terjun secara langsung dalam suatu peristiwa dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali. Hal ini dikarenakan adanya perasaan bersalah, malu, dan *self-esteem* yang rendah akibat tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar tersebut. Selain karena adanya kebutuhan untuk tetap terhubung, individu yang mengalami *fear of missing out* memiliki perasaan takut kehilangan arah untuk terlibat dalam keterikatan dengan individu lainnya (Przybylski, dkk., 2013; Sayrs, 2013).

### 2.1.3 Aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski, dkk. (2013) melalui penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek yang mendukung untuk individu dapat dinyatakan terindikasi mengalami *fear of missing out*. Adapun ketiga aspek tersebut, antara lain:

- a. Kecemasan, yang diartikan sebagai respon individu terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan timbul karena individu sedang tidak terhubung atau terlibat pada suatu kejadian atau percakapan dengan orang lain. Hal ini menyebabkan individu mengalami perasaan cemas dan gelisah ketika dirinya sedang tidak terhubung dengan kejadian atau percakapan dengan pihak lain.
- b. Kekhawatiran, dapat dipahami sebagai keresahan individu karena mengetahui bahwa di tempat lain sedang terjadi suatu peristiwa atau interaksi yang sangat menyenangkan. Namun, individu tersebut tidak dapat terlibat dalam peristiwa maupun interaksi tersebut. Kekhawatiran menyebabkan individu menganggap bahwa dirinya kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam peristiwa yang tidak melibatkan dirinya dan tidak dapat menjalin interaksi dengan individu lainnya. Hal ini pun mendorong individu untuk berusaha agar tetap terhubung dengan individu lain.
- c. Ketakutan, sebagai perasaan emosional individu karena merasa terancam ketika tidak dapat terhubung dengan kejadian, pengalaman, atau interaksi dengan pihak lain. Perasaan terancam akan mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melindungi dirinya. Individu yang terindikasi mengalami *fear of missing out* akan berusaha untuk tetap terjaga dalam menjalin koneksi dengan individu lain.

#### **2.1.4 Dampak *Fear of Missing Out***

*Fear of missing out* berperan besar terhadap perkembangan perilaku maladaptif dalam keterlibatan penggunaan situs jejaring sosial. Hal ini akan menimbulkan konsekuensi negatif bagi individu. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan mengalihkan rasa cemasnya dengan memantau kehidupan orang lain. Hal ini ditinjau dari munculnya pikiran negatif yang terulang secara berkesinambungan karena individu merasa takut kehilangan jika tidak terhubung dengan orang lain. Hal ini pun didorong dengan adanya rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal yang sedang dilakukan oleh orang lain maupun terhadap suatu peristiwa yang tidak melibatkan individu yang bersangkutan (Wegmann, dkk., 2017; Risdianti, dkk., 2019; Dempsey, dkk., 2019; Dogan, 2019).

Selain itu, *fear of missing out* dapat menyebabkan individu cenderung sulit dalam mengendalikan emosi dan perilakunya. Hal ini mengakibatkan individu sulit untuk fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan karena tidak dapat mengendalikan diri untuk terus terhubung dengan orang lain. Secara perlahan, hal ini akan menimbulkan dampak negatif pada individu yang cenderung merasa tidak puas dengan pencapaian dan keadaan diri sendiri, sulit menjalin hubungan dekat dengan banyak orang, dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan (Putra, dkk., 2018; Putri, dkk., 2019).

## **2.2 Teori *Self-Regulation***

### **2.2.1 Definisi *Self-Regulation***

*Self-regulation* merupakan kapasitas individu untuk mengubah dan menyesuaikan respon, sehingga menghasilkan kesesuaian yang lebih baik dan lebih optimal antara respon dengan stimulus. *Self-regulation* merupakan kemampuan untuk mengendalikan atau mengubah respon internal individu, serta

menghambat kecenderungan perilaku maladaptif. *Self-regulation* memiliki kontribusi dalam menghasilkan berbagai hasil positif dalam kehidupan individu (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

*Self-regulation* merujuk pada proses individu dalam mengontrol respon yang digunakan dalam mencapai tujuan atau standar dalam hidup yang dimilikinya. Respon ini termasuk pemikiran, perasaan, impuls, kinerja, dan bentuk perilaku lainnya. Standar yang terdapat di dalamnya diperoleh dari adanya pemikiran ideal, arah moral, norma sosial, dan ekspektasi dari individu lain (Peterson & Seligman, 2004).

*Social cognitive perspective* memandang *self-regulation* sebagai interaksi triadik antara *person*, *behavior*, dan *environmental*. Secara khusus, *self-regulation* bukan hanya melibatkan keterampilan individu dalam mengatur perilaku sebagai respon terhadap rangsangan yang diterima. Namun, juga melibatkan pengetahuan dan *sense of personal* untuk memberlakukan keterampilan tersebut dalam konteks yang relevan. *Self-regulation* mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan oleh individu secara terencana dan disesuaikan dengan pencapaian tujuan pribadi (Bandura, 1986, dalam Zimmerman, 2000).

*Behavioral self-regulation* melibatkan proses kinerja mengamati dan menyesuaikan diri secara strategis. *Environmental self-regulation* mengacu pada proses pengamatan dan penyesuaian kondisi atau hasil interaksi dengan lingkungan. *Covert self-regulation* merujuk pada *person* yang melibatkan proses *monitoring* dan penyesuaian keadaan kognitif dan afektif. Interaksi triadik *self-regulation* secara langsung dapat memberikan pengaruh pada efektifitas penyesuaian diri dan sifat kepercayaan diri individu (Zimmerman, 2000).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* merupakan interaksi triadik antara *person*, *behavior*, dan *environmental*. *Self-regulation* melibatkan pengetahuan dan *sense of personal* untuk memberlakukan keterampilan dalam mengontrol perilaku sebagai respon terhadap rangsangan dalam konteks yang relevan. *Self-regulation* mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan oleh individu secara terencana dan disesuaikan dengan pencapaian tujuan pribadi. Hal ini pun dapat membuat individu mampu mengendalikan perilakunya dan untuk menghambat impuls yang diterima, sehingga individu mampu melakukan pertimbangan terhadap dampak jangka pendek dan jangka panjang atas tindakan yang dilakukan.

### **2.2.2 Proses Self-Regulation**

*Social cognitive perspective* dalam Zimmerman (2000) memandang bahwa terdapat tiga proses yang merupakan fase siklus berulang dari *self-regulation*. Adapun ketiga proses itu sebagai berikut.

- a. *Forethought phase* mengacu pada penetapan suatu tujuan (*goal setting*), sehingga individu dapat memutuskan hal yang ingin dicapainya. Individu dengan *self-regulation* yang tinggi cenderung mencapai tujuan secara hierarkis, sehingga proses pencapaian dapat dilakukan secara optimal dengan pemerolehan hasil jangka panjang. Kemudian, individu akan mulai merencanakan strategi yang dapat mendukung proses pencapaian tujuan. Selanjutnya, individu akan memberikan dorongan pada dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam hal ini, *self-efficacy* yang melibatkan kepercayaan individu pada kemampuan dirinya memiliki peran yang sangat penting bagi individu untuk memberikan motivasi pada dirinya sendiri.

- b. *Performance or volitional control phase*, mengacu pada dua tipe utama dalam struktur ini, yaitu *self-control* dan *self-observation*. *Self-control* yang melibatkan *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies* mendukung individu untuk tetap fokus pada pencapaian tujuan dan mengoptimalkan usaha. Sementara itu, *self-observation* mengacu pada pengamatan individu terhadap usaha yang telah dilakukan, lingkungan sekitar, dan efek yang dihasilkan dari usahanya.
- c. *Self-reflection phase*, melibatkan *self-judgment* dan *self-reactions*. *Self-judgment* melibatkan *self-evaluating* yang mengacu pada keadaan ketika individu membandingkan informasi atau hal yang telah dicapainya dengan standar tertentu maupun dengan usaha yang telah dilakukan sebelumnya. Standar ini bisa berupa pemikiran ideal, arah moral, norma sosial, dan ekspektasi dari individu lain (Peterson & Seligman, 2004). Sementara itu, *self-reactions* melibatkan persepsi individu berupa kepuasan maupun ketidakpuasan terhadap hal yang diperolehnya. Hal ini menjadi penting karena umumnya individu cenderung menginginkan tindakan yang menghasilkan kepuasan dan pengaruh positif, sehingga cenderung menghindari tindakan yang menghasilkan ketidakpuasan dan pengaruh negatif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* terdiri atas tiga struktur yang mewakili fase yang terjadi secara berulang. *Forethought phase* mengacu pada penetapan suatu tujuan (*goal setting*), sehingga individu dapat memutuskan hal yang ingin dicapainya. *Performance or volitional control phase* mengacu pada upaya individu untuk tetap fokus pada tujuannya, sehingga melibatkan atensi dan tindakan. *Self-reflection phase* mengacu pada

proses setelah individu melakukan usaha atas pencapaian tujuan, sehingga terjadi *self-reaction* berupa kepuasan maupun ketidakpuasan atas kinerjanya.

### **2.2.3 Perkembangan *Self-Regulation***

*Self-regulation* memiliki peran besar dalam meningkatkan kesejahteraan individu dalam sepanjang rentang kehidupan, termasuk kesehatan fisik, emosional, sosial, ekonomi, serta pencapaian pendidikan. Mendukung pengembangan *self-regulation* pada remaja dan dewasa awal (14-25 tahun) merupakan investasi dalam masyarakat, karena *self-regulation* yang tinggi memprediksi pendapatan yang lebih tinggi, perencanaan keuangan yang lebih baik, perilaku berisiko yang lebih sedikit, dan penurunan biaya kesehatan. Meskipun *self-regulation* dipercaya harus diajarkan sejak masa kanak-kanak, tetapi sesungguhnya belum terlambat untuk melakukan pengembangan *self-regulation* pada masa remaja hingga dewasa muda (Murray & Rosanbalm, 2017).

Hal ini pun dapat didukung dengan adanya perubahan besar dalam struktur otak yang terjadi selama masa remaja. Khususnya selama awal dan pertengahan masa remaja (11-15 tahun), sistem otak lebih cenderung mencari *reward* dan pemrosesan emosi lebih berkembang daripada sistem kontrol kognitif yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan dan perencanaan keputusan. Hal ini berarti bahwa *self-regulation* sedang berada pada tahap tidak seimbang di usia ini, sehingga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar. Namun, individu juga perlu diberikan kebebasan dalam mengambil keputusannya sendiri karena pengambilan keputusan yang buruk selama masa remaja dapat memiliki konsekuensi negatif dalam jangka waktu yang panjang. Perkembangan *self-regulation* ini pun akan terus berlanjut sepanjang masa dewasa awal (Murray & Rosanbalm, 2017).

*Social cognitive perspective* memandang bahwa perkembangan *self-regulation* pada individu diperoleh melalui dukungan dan bimbingan sosial yang diterima oleh individu. Secara sistematis, dukungan sosial ini akan berkurang ketika individu telah memperoleh keterampilan *self-regulation* yang mendasari. Namun, perkembangan *self-regulation* pada individu sangat bergantung pada sumber daya sosial berupa *feedback* yang diterima oleh individu terhadap kegiatan yang dilakukan olehnya, serta cara individu dalam menyeleksi *feedback* maupun stimulus yang diterima (Zimmerman, 2000). Adapun tahapan dalam perkembangan *self-regulation* terdiri atas empat tahapan, yaitu:

- a. *Observational level*, terjadi ketika individu dapat menarik kesimpulan melalui hasil pengamatannya pada seorang atau sekelompok *model*.
- b. *Emulation level*, terjadi ketika individu mulai menerapkan strategi umum yang digunakan oleh *model* dalam memberikan respon berupa emosi maupun perilaku terhadap stimulus yang diterima. Ketepatan individu dalam mengamati *model*-nya dapat meningkat ketika *model* maupun orang di sekitar memberikan umpan balik maupun penguatan kepada individu.
- c. *Self-controlled level*, terjadi ketika individu menguasai keterampilan mengontrol respon secara terstruktur di luar keberadaan *model*.
- d. *Self-regulated level*, tercapai ketika individu dapat secara sistematis menyesuaikan perilaku dengan kondisi pribadi dan kontekstual yang berubah.

Berdasarkan penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa perkembangan *self-regulation* dimulai dengan dukungan sosial yang luas pada tahap pertama, dan dukungan ini secara sistematis akan berkurang ketika individu memperoleh keterampilan *self-regulation* yang mendasari. Berbeda dengan model tahap perkembangan individu, perkembangan *self-regulation* tidak mengasumsikan

individu harus maju melalui empat tingkatan itu dalam urutan yang tidak berubah. Sebaliknya, individu yang menguasai setiap tingkat perkembangan *self-regulation* secara berurutan dapat belajar dengan lebih mudah (Zimmerman, 2000).

#### **2.2.4 Struktur Self-Regulation**

Baumeister & Vohs (2007) mengemukakan bahwa terdapat empat struktur utama yang mendukung proses *self-regulation* dapat terjadi di dalam diri individu. Adapun keempat struktur tersebut, antara lain:

- a. *Standards*, Individu memerlukan standar yang jelas dan terdefinisi dengan baik untuk mendukung proses *self-regulation* yang lebih optimal. Standar yang ambigu, tidak konsisten, atau bertentangan dapat menghambat proses *self-regulation* pada diri individu. *Standards* mengacu pada pemikiran ideal, arah moral, norma sosial, dan ekspektasi dari individu lain.
- b. *Monitoring*, mengacu pada *feedback* yang diterima oleh individu atas kinerja maupun tindakan yang dilakukan. *Feedback* ini diperoleh dari hasil pengamatannya terhadap diri sendiri terhadap pencapaiannya maupun dengan pencapaian oleh individu lain.
- c. *Self-regulatory strength*, yang menunjukkan bahwa proses *self-regulation* juga memerlukan sumber daya dari individu itu sendiri. Sumber daya ini dapat mendukung individu untuk tetap fokus pada tujuan dan strategi yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan.
- d. *Motivation*, untuk mencapai tujuan atau memenuhi standar yang dalam praktiknya adalah motivasi untuk mengontrol diri sendiri. Meskipun standarnya jelas, proses *monitoring* berlangsung dengan optimal, dan individu memiliki sumber daya yang melimpah. Namun, sangat mungkin terjadi individu gagal dalam mengontrol diri sendiri karena tidak peduli dengan tujuannya.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat empat struktur utama dalam *self-regulation* yang mendukung prosesnya dalam diri individu. *Standards* mengacu pada pemikiran ideal, arah moral, norma sosial, dan ekspektasi dari individu lain. *Monitoring* berfokus pada *feedback* yang diterima oleh individu atas kinerja maupun tindakan yang dilakukan. *Self-regulatory strength* yang mengacu pada sumber daya yang dimiliki individu. *Motivation* yang mengacu pada upaya individu dalam mengontrol dirinya ke arah tujuan yang ingin dicapai.

### **2.2.5 Dimensi Self-Regulation**

Tangney, dkk., (2004) mengemukakan bahwa terdapat lima dimensi *self-regulation*. Adapun kelima dimensi tersebut, antara lain:

- a. *Self-discipline* yang mengacu pada kedisiplinan individu dalam melakukan aktivitasnya sesuai dengan standar dan norma sosial.
- b. *Deliberate or non-impulsive* mengacu pada kecenderungan individu untuk melakukan tindakan berupa respon yang dipikirkan secara matang terhadap stimulus yang diterima.
- c. *Healthy habits* mengacu pada pola hidup sehat yang dijalani oleh individu berdasarkan pada standar kesehatan yang berlaku.
- d. *Work ethic* mengacu pada *self-regulation* dalam pemenuhan etika ketika melakukan aktivitas sehari-hari.
- e. *Reliability* mengacu pada kemampuan individu dalam memenuhi sebuah tugas.

### **2.2.6 Peran Self-Regulation**

*Self-regulation* berperan besar terhadap pengendalian perhatian individu terhadap hal yang dapat mendistraksi dirinya, misalnya keinginan untuk selalu memperhatikan hal yang sedang dilakukan oleh orang lain. Hal ini pun dapat

meminimalisir keinginan individu untuk mengendalikan orang lain dan menekan keinginan individu untuk berperilaku negatif yang dapat membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain. Individu dengan *self-regulation* yang baik dapat meminimalisir dorongan pengendalian impuls karena individu dapat memikirkan secara matang tindakannya dengan menyesuaikan pada standar dan norma yang berlaku (Messina & Messina 2003, dalam Suyasa, 2004).

*Self-regulation* yang baik sangat penting untuk fungsi optimal individu. Sebaliknya, *self-regulation* yang tidak memadai berpotensi besar menjadi inti dari banyaknya permasalahan individu maupun masyarakat. Individu dengan tingkat *self-regulation* yang tinggi memiliki kinerja yang lebih baik di sekolah maupun di tempat kerja, memiliki empati yang lebih tinggi, mampu memelihara hubungan yang lebih sehat dengan teman dan keluarga, dan mampu menjalin hubungan yang jarang terjadi konflik. Selain itu, individu yang memiliki tingkat *self-regulation* yang tinggi cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi, penyesuaian psikologis yang lebih baik, kemampuan meregulasi emosi yang lebih efektif, dan masalah kontrol impuls yang lebih sedikit. Maka dari itu, *self-regulation* merupakan *virtue* berharga yang menurut penelitian memiliki manfaat baik bagi individu dan masyarakat. (Tangney, dkk., 2004; MacKenzie & Baumeister, 2015).

### **2.3 Teori Perkembangan Dewasa Awal**

Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa dewasa awal diperkirakan terjadi pada rentang usia 18 hingga 40 tahun. Eksperimen dan eksplorasi menjadi ciri individu dewasa yang muncul. Pada masa ini, individu masih mengeksplorasi jalur karir yang hendak diikuti, *identity* yang diinginkan, dan gaya hidup yang ingin dijalani (Santrock, 2011; Hurlock, dalam Jahja, 2011).

Masa dewasa awal juga dicirikan dengan keadaan emosional dan sosial yang lebih stabil terhadap emosi diri dan strategi penanggulangan yang fleksibel terhadap suatu masalah, dengan pertimbangan yang matang (Berk, 2012). Hal ini pun dapat didukung jika pada masa remaja individu dapat menyelesaikan permasalahan sesuai dengan jalan yang tepat dan individu memiliki kebebasan untuk bereksplorasi. Hal ini pun dapat mendorong individu dapat menentukan rancangan dan pengambilan keputusan yang efektif dan fleksibel (Berk, 2012).

Arnett (dalam Munsey, 2006) menyatakan bahwa terdapat lima fitur utama dalam perkembangan dewasa awal. Adapun kelima fitur tersebut, antara lain:

- a. *Identity exploration* mengacu pada cinta, pekerjaan, dan gaya hidup yang diinginkan oleh individu.
- b. *Instability* yang melibatkan perubahan tempat tinggal, sehingga sering terjadi ketidakstabilan dalam cinta, pekerjaan, dan pendidikan.
- c. *Self-focused* yaitu keadaan individu yang berfokus pada dirinya sendiri dalam arti bahwa individu memiliki sedikit kewajiban sosial, sedikit dalam tugas dan komitmen kepada orang lain, yang membuat individu memiliki lebih banyak otonomi dalam menjalankan kehidupan mereka sendiri.
- d. *Feeling in-between* yang menunjukkan perasaan individu usia dewasa awal yang melihat dirinya sudah bukan remaja lagi, tetapi masih belum menjadi individu dewasa secara utuh.
- e. *The age possibilities* melibatkan cara individu dewasa awal memandang masa depan yang lebih optimis dan juga bagi individu yang mengalami kesulitan dalam masa perkembangannya, akan berusaha untuk menghadirkan kesempatan untuk mengarahkan hidup ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 40 tahun. Eksperimen dan eksplorasi terhadap jalur karir, *identity* yang diinginkan, dan gaya hidup yang ingin dijalani menjadi ciri perkembangan individu usia dewasa awal. Konflik psikologis pada masa dewasa awal adalah *intimacy vs isolation*, yang tercermin dalam pikiran dan perasaan individu dalam membuat komitmen pada pasangan. Masa dewasa awal juga dicirikan dengan keadaan emosional dan sosial yang menunjukkan adanya *self-regulation* yang lebih stabil terhadap emosi diri dan strategi penanggulangan yang fleksibel terhadap suatu masalah. Terdapat lima fitur utama yang juga merupakan ciri perkembangan dewasa awal, yaitu *identity exploration*, *instability*, *self-focused*, *feeling in-between*, dan *the age possibilities*.

#### **2.4 Hubungan *Fear of Missing Out* dengan *Self-Regulation***

Adanya fenomena *Korean wave* di Indonesia yang didukung dengan kedekatan artis idola dengan penggemar dan perkembangan teknologi informasi yang begitu pesat, menyebabkan banyaknya berita yang mengalir. Akibatnya, timbul ketakutan para penggemar jika melewatkan berita terbaru tentang artis *K-pop* idolanya. Perilaku ini kemudian dikenal sebagai *fear of missing out* yang menyebabkan individu akan merasa cemas dan takut kehilangan ketika tidak dapat mengetahui informasi yang berkaitan dengan hal-hal yang dilakukan oleh individu lainnya. Hal ini menyebabkan individu akan melakukan berbagai upaya untuk tetap terhubung, salah satunya menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk memperoleh informasi maupun terhubung dengan individu lain (Fitri, 2020; Przybylski, dkk., 2013; Marliana, 2017).

Individu yang terindikasi mengalami *fear of missing out* cenderung sulit dalam mengontrol emosi dan perilakunya untuk tetap fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan di kehidupan nyata demi bisa terhubung dengan individu lain (Putri, dkk., 2019; Fitriana, 2019). Terkait dengan fenomena *Korean wave* terhadap kondisi *self-regulation* individu, hasil penelitian yang dikemukakan oleh Etikasari (2018) dan didukung oleh hasil penelitian Rahmawati & Halimah (2021) menyatakan bahwa penggemar *K-pop* cenderung kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan emosinya untuk terhubung dengan artis *K-pop* idolanya. Selain itu, individu cenderung sulit untuk fokus pada kegiatannya sendiri karena lebih mementingkan hal yang berhubungan dengan *K-pop*, sehingga cenderung mengabaikan aktivitas yang menjadi prioritas utama bagi individu. Individu juga cenderung mengabaikan keselamatan diri ketika menghadiri acara *K-pop* hingga larut malam karena adanya keinginan kuat untuk terlibat dalam setiap momen yang menyenangkan.

*Fear of missing out* dapat menjadi prediktor masalah pada *self-regulation* penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar. Peneliti menggunakan *self-determination theory* yang dikemukakan oleh Deci & Ryan (2017) dalam menghubungkan variabel *fear of missing out* dengan variabel *self-regulation*. *Fear of missing out* dapat menjadi indikasi *self-regulation* yang rendah pada diri individu karena kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi. Teori ini menjelaskan bahwa *self-regulation* dapat dipengaruhi melalui pemenuhan terhadap tiga kebutuhan dasar psikologis yang mencakup *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*. Adapun *fear of missing out* dapat menyebabkan individu merasa perlu untuk terlibat secara langsung dalam suatu peristiwa yang dianggap menyenangkan dan menjaga relasi dengan individu lain tanpa terkecuali dan memiliki perasaan antusias yang sangat tinggi terhadap *posting-an* maupun informasi terbaru dari

orang lain melalui media sosial maupun media pemberitaan (Sayrs, 2013; Abel, Buff, & Burr, 2016).

Sianipar & Kaloeti (2019) melalui hasil penelitiannya yang kemudian didukung berdasarkan penelitian oleh Surya & Aulina (2020), mengemukakan bahwa *fear of missing out* dapat memberikan dampak negatif terhadap *self-regulation*. Semakin tinggi tingkat *fear of missing out*, maka semakin rendah tingkat *self-regulation* pada individu. Hal ini pun menyebabkan semakin tinggi kecenderungan perilaku maladaptif pada individu.

## 2.5 Kerangka Konseptual

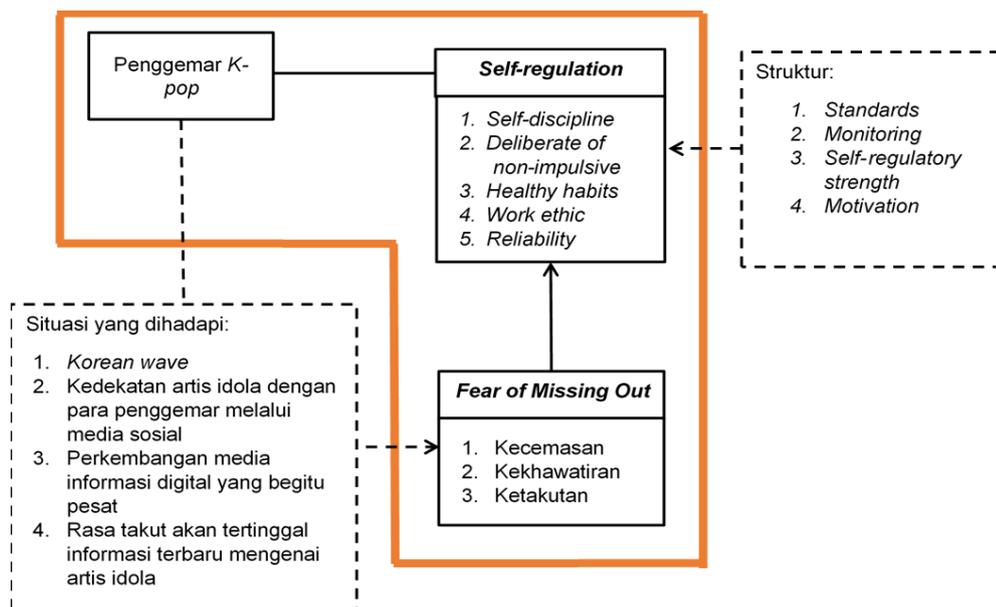


Diagram 1. Kerangka Konseptual

Keterangan:

	= Variabel yang diteliti		= Arah hubungan yang diteliti
	= Variabel yang tidak diteliti		= Arah hubungan yang tidak diteliti
	= Fokus penelitian		= Bagian atau yang berhubungan dari (termasuk dalam fokus penelitian)
	= Bagian atau yang berhubungan dari (tidak termasuk dalam fokus penelitian)		

Kerangka konseptual di atas memberikan gambaran bahwa peneliti ingin mengkaji mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar. Terkait dengan survei pendahuluan yang dilakukan, ditemukan bahwa mayoritas responden yang mengidolakan artis *K-pop* merupakan individu usia dewasa awal. Salah satu fitur perkembangan usia dewasa awal adalah *identity exploration* yang mengacu gaya hidup yang diinginkan (Arnet, dalam Munsey, 2006). Hal ini pun didukung dengan adanya rasa penasaran yang tinggi pada individu untuk terus mengikuti perkembangan berita tentang idolanya melalui media sosial, seperti gaya hidup artis idolanya (Rahmawati & Halimah, 2021).

Hal ini didukung dengan keberadaan perkembangan media informasi digital yang begitu pesat. Penggunaan media sosial menjadi salah satu alat yang paling sering digunakan oleh para penggemar *K-pop* dalam menggali informasi terbaru mengenai artis idolanya. Selain itu, media sosial memudahkan penggemar untuk berinteraksi dengan artis idolanya maupun dengan sesama penggemar untuk berbagi informasi tentang artis idola (Fitri, 2020). Hal ini pun didukung dengan adanya rasa penasaran yang tinggi pada individu selaku penggemar untuk terus mengikuti perkembangan berita tentang idolanya melalui media sosial (Rahmawati & Halimah, 2021).

Banyaknya informasi yang ada dapat membuat penggemar merasa takut akan tertinggal informasi seputar idolanya. Rasa takut akan tertinggal informasi dikenal sebagai *fear of missing out* yang didefinisikan sebagai perilaku yang meliputi keinginan untuk tetap terhubung dengan hal-hal yang sedang dilakukan oleh orang lain. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan merasa cemas dan takut kehilangan ketika tidak dapat mengetahui informasi yang berkaitan dengan hal-hal

yang dilakukan oleh individu lainnya. Hal ini menyebabkan individu akan melakukan berbagai upaya untuk tetap terhubung, salah satunya menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk memperoleh informasi maupun terhubung dengan individu lain (Fitri, 2020; Przybylski, dkk., 2013; Marlina, 2017).

Penggemar *K-pop* yang mengalami *fear of missing out* akan merasa cemas dan takut kehilangan ketika tidak dapat mengetahui informasi berkaitan dengan hal-hal yang dilakukan oleh individu lainnya. Hal ini pun akan mendorong para penggemar *K-pop* untuk melakukan berbagai upaya untuk tetap terhubung dengan individu lainnya demi menjadi orang pertama yang memperoleh informasi (Przybylski, dkk., 2013; Julianingsih, 2019). *Fear of missing out* dapat menjadi prediktor masalah pada *self-regulation* para penggemar *K-pop*. Hasil penelitian oleh Sianipar & Kaloeti (2019) yang kemudian didukung oleh hasil penelitian Surya & Aulina (2020) mengemukakan bahwa *fear of missing out* dapat berdampak negatif terhadap *self-regulation*. Semakin tinggi tingkat *fear of missing out*, maka semakin rendah tingkat *self-regulation* pada individu. Hal ini pun menyebabkan semakin tinggi kecenderungan perilaku maladaptif pada individu.

*Self-regulation* merupakan proses individu dalam mengontrol respon yang digunakan dalam mencapai tujuan atau standar dalam hidup yang dimilikinya. Respon ini termasuk pemikiran, perasaan, impuls, performansi, dan bentuk perilaku lainnya. Standar yang terdapat di dalamnya diperoleh dari adanya pemikiran ideal, arah moral, norma sosial, dan ekspektasi dari individu lain (Peterson & Seligman, 2004).

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar.

H<sub>1</sub>: Ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-regulation* pada penggemar *K-pop* usia dewasa awal di Makassar.