

**PERAN MEDIASI KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN PADA HUBUNGAN  
REGULASI DIRI DENGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL YANG BERMASALAH**

**TESIS**

Diajukan Kepada Program Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Magister S2 Psikologi



Oleh:

Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi

19915026

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tesis dengan Judul:

### PERAN MEDIASI KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN PADA HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL YANG BERMASALAH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi**

**19915026**

Telah dipertahankan di depan Sidang Dewan Penguji

Pada tanggal 09-02-2021

Susunan Dewan Penguji

**Pembimbing Utama**



Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D

**Penguji I**



**Penguji II**



Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA., Si      Rr. Indahria Sulistya Rini, S.Psi., MA., Psikolog

Tesis ini diterima sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi)  
tanggal 9 Februari 2021

**Ketua Program Magister Psikologi Profesi**



Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog



Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia  
Gedung Moh. Hatta  
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta 55584  
T. (0274) 898444 ext.2301  
F. (0274) 898444 psw.2091  
E. perpustakaan@uii.ac.id  
W. library.uui.ac.id

### **SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI**

Nomor: 1498564880/Perpus./10/Dir.Perpus/II/2021

*Bismillaahirrahmaanirrahiim*

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan ini, menerangkan Bahwa:

Nama : Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi  
Nomor Mahasiswa : 19915026  
Pembimbing : Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D  
Fakultas / Prodi : Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya/ Magister Psikologi Profesi  
Judul Karya Ilmiah : PERAN MEDIASI KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN  
PADA HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL YANG BERMASALAH

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (*similarity*) sebesar **9 (Sembilan) %**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 1 Februari 2021

Direktur



Joko S. Prianto, SIP., M.Hum

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi

NIM : 19915026

Tanjung Selor, 24 Januari 2021

Judul Tesis : Peran Mediasi Ketakutan akan Kehilangan Momen pada Hubungan Regulasi Diri dengan Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian tesis saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan tesis oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, tesis yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa tesis ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Tanjung Selor, 24 Januari 2021

Yang menyatakan,



Zunea Farizka Azyza Harro Uasni

## HALAMAN MOTTO

من سار على الدرب وصل

*“Barang siapa berjalan pada jalannya, maka dia akan sampai (pada tujuannya)”*

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman” Q.S. Ali Imran:139*

*Man Jadda wa Jada*

*“Barang siapa bersungguh-sungguh, maka dia akan berhasil”*

*Berjuanglah dalam menuntut ilmu, karena dengan menuntut ilmu dapat membuatmu semakin dekat dengan Allah....*

*“Hal yang paling terpenting ialah menikmati hidupmu, menjadi bahagia, bagaimanapun yang terjadi”*

*-Audrey Hepburn-*

*Lakukanlah setiap tindakan karena Allah, karena apapun setiap tantangan dan kesulitannya, maka hal tersebut akan terlewati dengan penuh kemudahan...*

*-My Self-*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur dilimpahkan kepada Allah SWT atas karunia, kesempatan, waktu, umur yang panjang dan kemampuan serta perjuangan yang begitu besar dalam menyelesaikan tesis ini apapun tantangan dan hambatan yang dihadapi...

Shalawat dan salam dihaturkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw., beserta para sahabat dan keluarga, semoga kita semua mendapat syafa'at bersama pengikut Rasulullah di akhir zaman kelak..

Terima kasih untuk Ibu dan Bapak yang mengorbankan seluruh waktu dan peluhnya dalam memberikan dukungan, doa, kasih sayang dan pelajaran berharga dalam hidup ini. Semoga Allah selalu melindungi dan memberikan rahmat pada Ibu dan Bapak...

Terima kasih untuk keluarga, saudara, sahabat, serta teman-teman yang selalu mendukung dan menemani di kala senang maupun sedih...

Karya tulis ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya:

Hartono dan Rosita

Keluarga besar Asni dan Usman

Kakak saya yang tercinta alm. Marizky Harro Uasni

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas karunia, pertolongan, rahmat dan hidayah-Nya sehingga karya ilmiah yang berjudul “Peran Mediasi Ketakutan akan Kehilangan Momen pada Hubungan Regulasi Diri dengan Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah” ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa tercapainya keberhasilan dalam menyelesaikan karya tulis ini merupakan Rahmat dari Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang semata. Shalawat dan Salam juga selalu dihaturkan pada Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam beserta para sahabat dan keluarganya.

Karya ilmiah ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister S2 Psikologi, Program Studi Magister Psikologi Profesi pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Dalam penyusunan dan proses penyelesaian tesis, penulis menyadari banyak menghadapi tantangan dan kesulitan. Namun, penulis dapat melaluinya atas dukungan, kepedulian dan kemurahan hati yang telah diberikan oleh berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas karya ilmiah ini, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas pengajaran dan pembelajaran yang diberikan kepada penulis selama proses perkuliahan termasuk dalam penyusunan tesis ini.
2. Bapak Dr. rer.nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas motivasi dan pengingat yang selalu diberikan kepada penulis mulai dari menjalani pendidikan,

menjadi mahasiswa yang aktif, mengikuti kegiatan internasional serta dalam menyelesaikan karya tulis ini.

3. Bapak Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D, selaku pembimbing dan pendamping dalam menyelesaikan penelitian tugas akhir ini. Terima kasih karena telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan motivasi hingga akhir penulisan tesis.
4. Bapak Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA., Si selaku penguji tesis yang telah memberikan saran, gagasan dan masukan yang membangun dalam proses penulisan tesis ini.
5. Ibu Rr. Indahria Sulistya Rini, S.Psi., MA., Psikolog selaku penguji tesis yang telah memberikan saran, koreksi dan masukan yang membangun dalam proses penulisan tesis.
6. Ibu Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Bidang Klinis Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas pendampingan dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama menjalani pendidikan.
7. Bapak Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing dan *supervisor* selama perkuliahan keprofesian.
8. Seluruh Dosen Prodi Psikologi dan Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, terima kasih diucapkan atas pengajaran ilmu, pengetahuan dan pengalaman yang dibagikan kepada penulis.
9. Seluruh *staff* Bagian Akademik, Perpustakaan serta karyawan Prodi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, terima kasih diucapkan atas pertolongan, respon yang ramah dan baik serta kemudahan yang diberikan kepada penulis.

10. Kedua orang tua penulis, Bapak Drs. Hartono, M,Si dan Ibu Rosita Asni yang selalu mendukung, membangkitkan dan membantu penulis dalam keadaan apapun, memberi semangat serta mendidik penulis untuk menjadi pribadi yang kuat. Terima kasih atas segalanya, semoga Allah selalu memberikan perlindungan dan keberkahan di dunia maupun di akhirat. Aamiin...
11. Kakak pertama, almarhum Marizky Harro Uasni yang memberikan dukungan, mengajarkan banyak hal kehidupan, memberikan contoh yang baik serta semangat bahkan hingga akhir hayat hidupnya yang tak akan pernah penulis lupakan. Adik kecil penulis, Meylano Zayana Harro Uasni yang senantiasa menghibur dan membuat penulis tergerak untuk mengerjakan tesis.
12. Keluarga besar Asni dan keluarga besar Usman yang peduli, ikut merawat serta mengajarkan kepada penulis arti keluarga yang sebenarnya.
13. Kepada saudari tak sedarah namun begitu erat persaudaraan yang dirasakan dan selalu dirindukan, Indah Sulastri yang senantiasa berdoa, memberikan semangat, motivasi dan banyak masukan agar dapat mengarungi kehidupan sehidup surga bersama, *you are more my best friend ☺*.
14. Kepada Gigih Permadi Pulunggono, teman terbaik yang selalu mendukung dan membantu penulis tak kenal waktu atas perjuangan termasuk dalam penyelesaian tesis ini. Semoga Allah memberikan balasan yang lebih dan memberikan keberkahan dalam hidup. Aamiin... *Fighting....*
15. Kepada teman karib seperjuangan di Unmul, Nurlita Adha, Mba Rulis, Dwi Arini, Rani Gemelly, teman-teman cabe syari'ah (Mira, Meli, Nira), Pute, dan teman Sikoloji 2015 lainnya yang tak bisa penulis sebutkan satu per satu namanya. Terima kasih atas doa dan pengalaman yang berharga semasa dulu.

16. Teman-teman bimbingan tesis Pak Sony, yang memberikan semangat dan membuat penulis merasa menjadi bagian keluarga. Kak Anindya (Dea) yang sedari awal kuliah menemani, banyak membantu dan sudah menjadi kakak selama di tanah perantauan.
17. Teman-teman *supervisor* Pak Ali yang banyak memberikan pembelajaran dan pengalaman berharga dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas bantuannya pula atas proses menjalani perkuliahan termasuk tesis ini Lia, Putri, Dita dan Bagas.
18. Teman-teman Magister Psikologi Profesi bidang Klinis 2019, terima kasih atas pengalaman yang berharga, pembelajaran dan dukungan yang diperoleh selama perkuliahan. Untuk Zara (sobat cantik, baik dan teman payung), Mba Cici yang selalu membantu dan menemani penulis, Mba Rahma dan Mba Vira yang banyak memberikan pembelajaran serta teman-teman lainnya yang selalu baik kepada penulis yang tak bisa penulis sebutkan satu per satu namanya.
19. Teman-teman satu angkatan MAPRO PENDIDIKAN dan MAPRO PIO ANGKATAN XVI Universitas Islam Indonesia.
20. Kakak-kakak tingkat yang selalu memberikan nasihat dan saran. Kakak tingkat dari borneo sesama perantauan (Bang Hardi, Kak Tikah, Kak Muhli, Kak Dias) yang memberi pelajaran.
21. Seluruh partisipan penelitian yaitu masyarakat pengguna internet dan media sosial yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
22. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis cantumkan namanya disini. Terima kasih atas segala bantuan selama menjalani proses pendidikan.

Semoga Allah SWT memberikan berkah dan rahmat-Nya atas kebaikan dan dukungan yang telah diberikan kepada seluruh pihak tersebut serta pada kita semua... Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna, meskipun begitu penulis berharap, semoga karya tulis ini dapat bermanfaat

khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya dalam bidang keilmuan. Kritik dan saran yang membangun dari seluruh pihak sekiranya dapat membantu dalam penyempurnaan penulisan tesis ini.

Tanjung Selor, 24 Januari 2021



Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<i>ABSTRACT</i> .....	1
INTISARI.....	1
PENDAHULUAN .....	2
METODE PENELITIAN.....	6
Subjek Penelitian.....	6
Prosedur Penelitian .....	7
Instrumen Penelitian .....	7
Metode Analisis Data.....	8
HASIL PENELITIAN.....	9
Sebaran Data Demografik.....	9
Korelasi Variabel Penelitian dengan Data Demografis .....	10
Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	11
Hasil Analisis Model Mediasi.....	12
Hasil Uji Beda Demografik Rentang Usia dengan Variabel Penelitian.....	15
PEMBAHASAN .....	17
Kesimpulan .....	23
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>25</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
Lembar Informasi dan Persetujuan .....	30

<i>Blue Print</i> dan Skala Regulasi Diri .....	32
<i>Blue Print</i> dan Skala Ketakutan akan Kehilangan Momen.....	37
<i>Blue Print</i> dan Skala Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah .....	42
Analisis Sebaran Demografi Subjek .....	47
Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	53
Hasil Analisis <i>Confirmatory Factor Analysis</i> (CFA) .....	54
Hasil Reliabilitas Skala .....	61
Hasil Uji Beda.....	62
Hasil Analisis Korelasi Variabel Penelitian dengan demografis .....	66
Hasil Analisis Model Mediasi.....	67
Lembar Uji Angket .....	69



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Demografis Subjek Penelitian.....	9
Tabel 2. Korelasi antar Variabel .....	10
Tabel 3. Kategorisasi Skala Regulasi Diri .....	11
Tabel 4. Kategorisasi Skala Ketakutan akan Kehilangan Momen.....	12
Tabel 5. Kategorisasi Skala Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah .....	12
Tabel 6. Koefisien <i>Indirect Effect</i> .....	13
Tabel 7. Koefisien <i>Direct Effect</i> .....	13
Tabel 8. Koefisien <i>Total Effects</i> .....	14
Tabel 9. Uji Anova Regulasi Diri dengan Usia .....	15
Tabel 10. Post Hoc Comparisons-Usia .....	16
Tabel 11. Uji Anova Ketakutan akan Kehilangan Momen dengan Usia .....	16
Tabel 12. Post Hoc Comparisons-Usia .....	16
Tabel 13. Uji Anova Penggunaan Media Sosial Bermasalah dengan Usia.....	17
Tabel 14. Post Hoc Comparisons-Usia .....	17

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Teoritis.....	6
Gambar 2. <i>Path Plot</i> .....	14
Gambar 3. Lembar <i>Ethical Approval</i> .....	45
Gambar 4. Poster Penelitian.....	68





# **Peran Mediasi Ketakutan akan Kehilangan Momen pada Hubungan Regulasi Diri dengan Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah**

Zunea Farizka Azyza Harro Uasni<sup>1</sup>, Universitas Islam Indonesia, 19915026@students.uii.ac.id

Sonny Andrianto<sup>2</sup>, Universitas Islam Indonesia, sonnyandrianto@uui.ac.id

*Magister Psikologi Profesi, Universitas Islam Indonesia, Jalan Kaliurang Km 14,5 Sleman*

## **Abstract**

*The world of internet based Technology has brought a development in any interactions is in the use of social media. The use of social media could help human in any aspects of their life but it also can bring the negative effect in the problematic use in daily life. This study aimed to observe the relationship of self-regulation and the problematic use of social media mediated by the fear of missing the moment. This research used the quantitative approach and the model of relation of three variables was analyzed by means of mediation analysis. The subject involved in this research was the 372 people as the internet users connected to social media. The data were collected using Social Media Use Questionnaire (SMUQ), The Czech Self-Regulation Questionnaire (SRQ-Cz) and Fear of Missing Out Scale (FoMOs). Data were analyzed using the statistical application of JASP 0.14.1.0. The results of this research showed that self-regulation can determine the condition of problematic use of social media directly or through the role of fear of missing the moment.*

**Keywords:** *Problematic social media, self-regulation, fear of missing the moment*

## **Intisari**

Dunia teknologi berbasis internet membawa perkembangan interaksi dan komunikasi yaitu dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial dapat membantu kehidupan masyarakat, namun juga dapat membawa efek dalam penggunaan yang bermasalah dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan penggunaan media sosial yang bermasalah yang dimediasi oleh ketakutan akan kehilangan momen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, model hubungan tiga variabel yang akan dianalisis dengan analisis mediasi. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial yang berjumlah 372 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Social Media Use Questionnaire (SMUQ)*, *The Czech Self-Regulation Questionnaire (SRQ-Cz)* serta *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)*. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi statistik JASP 0.14.1.0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat memengaruhi kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah, terlebih secara langsung ataupun melalui adanya peran dari ketakutan akan kehilangan momen.

**Kata kunci:** Penggunaan media sosial yang bermasalah, regulasi diri, ketakutan akan kehilangan momen

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan komunikasi yang semakin pesat di era modern ini melahirkan berbagai kemajuan dalam berinteraksi, yaitu ditemukan bentuk interaksi via *online* melalui berbagai perangkat sosial yang disebut dengan media sosial. Media sosial merupakan media berisi situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet, dapat mendorong penggunaanya saling terhubung satu sama lain (Triastuti, Andrianto, & Nurul, 2017). Penggunaan media sosial menunjukkan penggunaan *platform* ataupun aplikasi yang paling sering digunakan, dimana penggunaannya ditandai dengan memiliki akun media sosial seperti *Facebook, Twitter, Path, Instagram*, dan sebagainya. Kondisi tersebut layaknya sebuah hal yang normal dan mengubah cara berkomunikasi di era serba digital (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Perubahan cara komunikasi tersebut dapat membawa ragam pengaruh ke dalam kehidupan masyarakat. Pengaruh dari media sosial berkaitan dengan aktivitas penggunaan dari media itu sendiri seperti adanya *selfie, cyberwar, online shop* (belanja daring), personalisasi diri pengguna dan adanya budaya *share* (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Aktivitas penggunaan media sosial dapat membawa dampak yang baik ataupun dampak yang cenderung buruk bagi individu. Betapa tidak, masyarakat semakin hari tak bisa terlepas dari jerat dunia maya hingga dapat menimbulkan sebuah permasalahan dari fenomena tersebut. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019), menemukan bahwa penetrasi pengguna internet tahun 2018 sebesar 64,8% atau sebanyak 171,17 juta masyarakat yang menggunakan internet dari total populasi penduduk sebanyak 264,16 juta orang. Survei juga menunjukkan sebanyak 18,9% masyarakat menggunakan internet untuk bermedia sosial. Sementara, pengguna internet didominasi dari usia 15 tahun sampai dengan yang sedikit yaitu berusia 60 tahun ke atas.

Sujarwoto, Tampubolon, & Pierewan (2019) melakukan penelitian pada 22.423 individu atau sebanyak 83% populasi dari masyarakat Indonesia yang berusia 20 tahun ke atas, menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat membawa pengaruh yang berbahaya pada kesehatan mental ditandai dengan adanya peningkatan skor depresi. Beberapa hal yang diuraikan dalam kajian penelitian tersebut seperti adanya penggunaan media sosial yang berisiko berlebihan, adiksi, kecemasan, kurangnya kepuasan hidup, merasa frustrasi, iri dan kepahitan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental. Kondisi tersebut juga selaras dengan hasil wawancara pada individu atau masyarakat yang selalu ingin terhubung secara *online*, bahwa permasalahan yang dialami dalam penggunaan media sosial yang tidak sehat yaitu adanya perasaan ketidaknyamanan dalam diri, cemas, pusing dan timbulnya pikiran negatif, jika tidak dapat memuaskan keinginan untuk menggunakan media sosial. Individu lainnya juga mengakui bahwa media sosial memiliki daya

tarik, namun menyebabkan kecenderungan tidak bisa terlepas maupun adanya keterlibatan yang tinggi dari media sosial tersebut.

Akibat negatif yang dihasilkan dalam penggunaan media sosial ini, berkaitan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah atau disebut dengan *problematic social media use*. Risdyanti, Faradiba & Syihab (2019) menyimpulkan bahwa perilaku penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat membawa dampak negatif dalam kehidupan individu, yang diakibatkan adanya kemudahan dalam mengakses dan keterikatan dengan media sosial tersebut. Hal tersebut juga sejalan dengan pandangan bahwa *problematic social media use* merupakan tendensi penggunaan media sosial yang dapat mengakibatkan suatu permasalahan atau dampak yang maladaptif (Shensa et al., 2017; Casale, 2020). Lebih lanjut, Xanidis & Brignell (2016) menguraikan bahwa penggunaan media sosial sebagai suatu instrumen yang dapat diukur, yang bertujuan untuk mengetahui kondisi jejaring sosial yang meluas dan fitur kecanduan daripada tingkatan kecanduan internet atau jejaring sosial tersebut. *Problematic social media use* dapat diklasifikasikan atas dua komponen pengukuran penggunaan media sosial yaitu *withdrawal* sebagai perilaku yang cenderung menarik diri dari lingkungannya, yang berpusat pada media sosial serta *compulsion* sebagai perilaku yang cenderung berlebihan dalam melakukan aktivitas di media sosial (Risdyanti et al., 2019; Xanidis & Brignell, 2016). Penggunaan media sosial yang bermasalah dapat timbul dari berbagai faktor seperti faktor perbedaan kepribadian, faktor psikososial, dan faktor motivasi penggunaan yang spesifik (Süral et al., 2019).

Permasalahan penggunaan media sosial yang dialami individu tersebut, digambarkan dengan keterlibatan yang penuh terhadap dunia maya sehingga dapat mengganggu kehidupan realitanya. Hal tersebut selaras dengan Kircaburun et al. (2020) bahwa *problematic social media use* digambarkan sebagai kurangnya kemampuan individu dalam mengelola kehidupannya yang dapat menimbulkan hambatan dalam kehidupan sehari-hari dan cenderung sulit dalam membangun hubungan sosial di kehidupan realita. Bentuk penggunaan media sosial berlebihan yang tidak sehat, ditandai dengan kurangnya kontrol atas perilaku, serta perilaku tersebut berlanjut membawa pada konsekuensi hidup yang merugikan (van Rooij et al., 2018).

Kurangnya kemampuan dalam mengontrol, mengatur atau meregulasi diri yang dapat membawa konsekuensi dalam penggunaan media sosial tersebut, berkaitan dengan kondisi regulasi diri seseorang. Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh Durak (2018) menunjukkan bahwa regulasi diri dapat memengaruhi penggunaan media sosial bermasalah secara negatif (nilai *standardized coefficients* 0.74), yang menggambarkan bahwa kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung kurang mengalami permasalahan/kecanduan pada media sosial.

Regulasi diri merupakan keadaan yang tidak hanya mencakup keterampilan dalam menyikapi ketidakpastian lingkungan, namun juga kemampuan yang terdiri dari pikiran batin, perasaan, rasa pilihan pribadi maupun tindakan yang telah direncanakan, dipantau dan diselaraskan secara siklis sesuai dengan umpan balik yang diterima dan tujuan yang diperoleh (Gavora, Jakešová, & Kalenda, 2015). Lebih lanjut, Halfon et al. (2017) menguraikan regulasi diri dipandang sebagai suatu upaya memenuhi tugas atau tujuan untuk mencapai keberhasilan dalam kehidupan.

Gavora et al. (2015) membagi regulasi diri atas empat aspek atau model faktor. Pertama, kontrol impuls sebagai kemampuan dalam melawan godaan, dorongan dan impuls yang dapat mengganggu target suatu perilaku, serta tidak mudah terganggu dari distraktor yang ada. Kedua, yaitu orientasi tujuan yakni terfokus tidak jauh berbeda pada tujuan yang telah ditetapkan dalam mencapai hasil yang diinginkan. Ketiga, pengarahan diri sebagai kemampuan belajar dari kesalahan dan banyak memahami atas apa yang dilakukan. Keempat, pengambilan keputusan yaitu suatu cara mempertimbangkan hal apa yang mungkin terjadi atau dapat dilakukan sebelum berkeputusan, serta menemukan beragam solusi dalam memecahkan masalah dan mengetahui cara belajar dari hal tersebut.

Van Deursen et al. (2015) menguraikan bahwa regulasi diri dapat menjadi pertimbangan sebagai faktor protektif untuk pencegahan terhadap permasalahan penggunaan *online*, dan menggambarkan individu yang berusia muda memiliki regulasi diri yang rendah. Hal tersebut menandakan bahwa ketika individu memiliki regulasi diri yang cenderung baik, maka dirinya akan lebih mudah mengendalikan dan mencapai tujuan yang optimal dalam aktivitas kehidupannya termasuk dalam penggunaan *online* (media sosial), begitupun sebaliknya. Sementara, regulasi diri diketahui pula sebagai variabel yang memiliki keterkaitan dengan kondisi ketakutan akan kehilangan momen dari seorang individu. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Sianipar & Kaloeti (2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif signifikan antara regulasi diri dengan ketakutan akan kehilangan momen yaitu ketika regulasi diri yang cenderung rendah, maka ketakutan yang dialami oleh individu akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

Fenomena ketakutan akan kehilangan momen yang dikenal sebagai *fear of missing out* (FoMO), didefinisikan sebagai perasaan ketakutan bahwa orang lain mungkin dapat memiliki pengalaman berharga dari apa yang tidak dimiliki oleh individu tersebut, hal ini ditandai oleh keinginan untuk tetap terhubung secara kontinu dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). Hal tersebut lebih lanjut dikembangkan oleh Wegmann et al. (2017) bahwa *fear of missing out* dipandang sebagai suatu sifat disposisional dalam hal

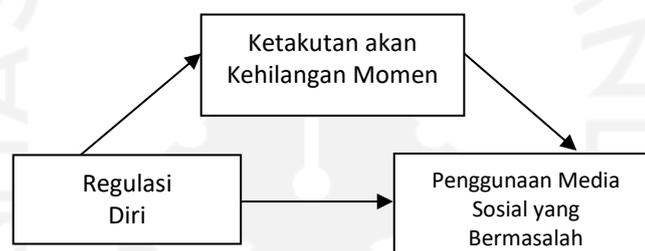
karakteristik dan adanya ketakutan melewatkan sesuatu. Ketakutan akan kehilangan momen dapat dibagi menjadi dua komponen atas pengembangannya yaitu *Trait-FoMO* sebagai sifat bawaan yang muncul dari kesadaran dalam menggunakan internet yang menghasilkan perasaan-perasaan tertentu saat tertinggal informasi atau komunikasi dengan orang lain. *State-FoMO* yaitu suatu tindakan atau perasaan yang umumnya cenderung muncul pada orang dan bersifat sementara (Risdyanti et al., 2019; Wegmann et al., 2017). Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi *fear of missing out* yaitu demografi (usia dan jenis kelamin), motivasi, serta pengguna *social networking site* (Przybylski et al., 2013).

Kondisi ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) dapat menimbulkan suatu permasalahan dalam penggunaan media sosial. Hal ini dikarenakan kemudahan dalam mengakses media sosial menyebabkan individu memiliki keterlibatan yang kuat dengan dunia maya sehingga dapat mengganggu kehidupan individu yang merasa khawatir, takut dan cemas termasuk dalam kehidupan interaksinya, jika tertinggal akan momen dari media sosial tersebut. Berdasarkan hasil penelitian Risdyanti et al. (2019) menunjukkan terdapat hubungan signifikansi yang positif ( $0,00 > 0,05$ ), bahwa semakin tinggi individu memiliki kecenderungan *fear of missing out*, maka semakin memiliki keterikatan dengan media sosial hingga menimbulkan konsekuensi yang negatif bagi kehidupannya. Selaras dengan hal tersebut, penelitian lainnya menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh langsung sebagai prediktor yang positif terhadap *problem social media use* dan perilaku *phubbing* (van Rooij et al., 2018).

Pemaparan akan fenomena tersebut menguraikan bahwa kondisi regulasi diri yang dimiliki oleh individu dapat memengaruhi kondisi penggunaan media sosialnya, yang justru dapat membawa manfaat yang adaptif atau sebaliknya, konsekuensi yang negatif bagi diri. Ketika seseorang memiliki kemampuan regulasi diri yang lemah, dapat membuatnya cenderung sulit memiliki perencanaan dan pengendalian dalam menjalani aktivitas kehidupannya secara optimal termasuk dalam penggunaan media sosial. Seseorang tersebut akan memiliki keterhubungan *online* yang kuat dengan orang lain sebab selalu memantau dan mengikuti momen yang ada di dunia maya, namun jika tertinggal momen tersebut, maka akan menimbulkan perasaan negatif seperti takut, khawatir, cemas dan sebagainya. Seseorang juga dapat mengabaikan aktivitas dunia nyatanya hingga berpengaruh dalam kehidupan termasuk interaksi sosialnya. Hal tersebutlah yang dapat memicu kondisi permasalahan dalam penggunaan media sosial yang dialami oleh individu atau pengguna internet maupun media sosial. Penjelasan tersebut menandakan bahwa regulasi diri dapat memengaruhi penggunaan media sosial bermasalah apabila ketakutan kehilangan momen (*fear of missing out*) juga berperan dalam hubungan tersebut.

Oleh karena itu, beberapa data dan penelitian sebelumnya yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan rumusan penelitian yaitu apakah regulasi diri memengaruhi penggunaan media sosial bermasalah melalui ketakutan akan kehilangan momen pada masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial. Selain itu, adanya keterbatasan penelitian serupa yang mengkaji topik secara bersamaan menyebabkan penelitian ini penting dilakukan. Berdasarkan pemaparan konteks tersebut, **hipotesis** yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan regulasi diri dengan penggunaan media sosial yang bermasalah melalui ketakutan akan kehilangan momen.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dilihat bagan model teoritis dari hubungan masing-masing variabel, sebagai berikut:



**Gambar 1. Model Teoritis**

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan model hubungan tiga variabel yang akan dianalisis menggunakan metode analisis mediasi.

### **Subjek Penelitian**

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial berusia 15-60 tahun, sebagai pengguna dan memiliki akun media sosial yang aktif (setidaknya satu hari ada menggunakan atau membuka media sosial). Selanjutnya, menunjukkan presentasi frekuensi, jenis media sosial dan tujuan dalam menggunakan internet. Sebanyak 454 yang mengisi instrumen penelitian ini secara *online*. Namun, setelah dilakukan penyortiran sebanyak 82 orang yang dieliminasi karena tidak mengisi skala penelitian hingga akhir ataupun tidak lolos dalam *attention check* yang tersedia. Oleh karena itu, sejumlah 372 orang yang memenuhi persyaratan dan dilibatkan dalam penelitian ini.

## Prosedur Penelitian

Prosedur ini bermula dari penyusunan dasar penelitian yang disusun atas berbagai literatur dan riset yang terkait. Setelah memperoleh alat ukur dan mendapat izin dari peneliti sebelumnya, proses pra penelitian berlanjut melalui serangkaian tahapan pengajuan kaji etik hingga memperoleh persetujuan dengan nomor *ethical clearance* 412/Dek/70/Sekdek/XII/2020. Sebelum data dikumpulkan, peneliti membuat lembar *informed consent* yang berisi informasi dan persetujuan subjek terkait penelitian. Subjek direkrut melalui teknik *sampling* yaitu *non probability sampling*, dengan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Siyoto & Sodik, 2015). Prosedur pengumpulan data difasilitasi dengan penyebaran instrumen penelitian secara *online* menggunakan *survey monkey* yang dibagikan melalui media sosial. Subjek yang bersedia terlibat akan mengisi lembar persetujuan dan survei tersebut dengan tautan <http://bit.ly/internetandsocialmedia>. Data yang terkumpul dianalisis pada tahapan yang selanjutnya.

## Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya meliputi *The Czech Self-Regulation Questionnaire* (Nirmala & Patria, 2016), *Fear of Missing Out Scale* (Risdyanti et al., 2019) dan *Social Media Use Questionnaire* (Risdyanti et al., 2019). Adapun instrumen atau alat ukur dalam penelitian ini, sebelumnya telah melalui serangkaian analisis untuk menguji faktor yaitu *confirmatory factor analysis* (CFA). Pengujian faktor konfirmatori dapat berfungsi tidak hanya untuk konsistensi internal tetapi untuk validitas konstruk. Keunggulan pengujian ini dapat melihat kualitas konstruk yang dibangun valid atau tidak. Selain itu, responden dalam penelitian ini juga mencukupi untuk dilakukan pengujian faktor konfirmatori. *Confirmatory Factor Analysis* ialah suatu teknik analisis untuk menguji validitas suatu konstruk alat ukur (Umar & Nisa, 2020). Suatu konstruk atau model dapat diidentifikasi fit dalam pengujian konfirmatori apabila terpenuhi dua dari syarat-syarat berikut, seperti nilai dari *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) kurang dari 0.08, nilai *Chi-Square* yang dihasilkan lebih besar dari 0.05 serta nilai *Goodness of Fit Index* (GFI) diperoleh lebih besar dari 0.90 (Suranto, Muhyadi, & Mardapi, 2014).

*The Czech Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-Cz) diadaptasi oleh Nirmala & Patria (2016). Skala ini mengandung lima alternatif jawaban *favorable* skala likert dari 1 (sangat setuju) hingga 5 (sangat tidak setuju). Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui kondisi regulasi diri individu. Adapun contoh aitem dari skala, yaitu “saya memiliki hambatan untuk memutuskan sesuatu”. Skala ini dianalisis melalui *confirmatory factor analysis* (CFA) yang memiliki nilai indeks

fit RMSEA= 0.062, GFI= 0.946,  $p < .001$ , CFI= 0.942, dan TLI= 0.935, dari penghitungan tersebut diketahui bahwa dua syarat terpenuhi maka dapat diketahui model fit. SRQ-Cz mendapat skor reliabilitas *alpha cronbach* senilai 0.893, sementara nilai korelasi antar-aitem bergerak dari 0.876 hingga 0.907.

***Fear of Missing Out Scale (FoMOs)*** yang diadaptasi oleh Risdyanti et al. (2019), berfungsi untuk mengukur ataupun mengungkap kondisi ketakutan akan kehilangan momen. Terdapat lima pilihan jawaban skala likert dari 1 (sangat tidak sesuai dengan diri saya) hingga 5 (sangat sesuai dengan diri saya) dalam instrumen ini. Adapun contoh pernyataan dari skala tersebut, yaitu “saya terus-menerus *online* karena tidak ingin melewatkan hal apapun”. Hasil *confirmatory factor analysis* (CFA) pada skala ini menunjukkan 2 syarat yang terpenuhi dengan nilai indeks fit RMSEA= 0.063, GFI= 0.974,  $p < .001$ , CFI= 0.962 dan TLI= 0.953. FoMOs mendapat skor reliabilitas *alpha cronbach* senilai 0.842 dengan nilai korelasi antar-item yang memiliki rentang 0.816 terhadap 0.864.

***Social Media Use Questionnaire*** (SMUQ) diadaptasi oleh Risdyanti et al. (2019), digunakan untuk mengungkap kondisi *problematic social media use* atau penggunaan media sosial yang bermasalah. Skala ini terdiri atas lima pilihan jawaban skala likert dari 0 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Contoh aitem dari skala ini, yaitu “saya merasa marah ketika saya tidak dapat mengakses akun media sosial saya”. Berdasarkan hasil *confirmatory factor analysis* (CFA), model skala ini menunjukkan nilai RMSEA= 0.000, GFI= 0.996,  $p = 0.765$ , CFI= 1.000, dan TLI= 1.006, syarat terpenuhi sehingga dapat dikatakan memiliki indeks yang fit. SMUQ mendapat skor reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.803 dengan nilai korelasi antar-item yaitu bergerak antara 0.771 hingga 0.832.

## **Metode Analisis Data**

Metode analisis dalam penelitian ini adalah analisis mediasi, digunakan untuk menguji persamaan regresi yang melibatkan beberapa variabel exogen dan endogen sehingga memungkinkan pengujian terhadap variabel penengah/mediator (Haryono, 2016). Analisis tersebut menggunakan bantuan *software* statistik JASP versi 0.14.1.0, dimana sebelumnya dilakukan pengujian analisis faktor konfirmatori.

## HASIL PENELITIAN

### Sebaran Data Demografik

Subjek dalam penelitian ini diketahui mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan sebaran data sebanyak 292 orang (78.5%) sementara untuk laki-laki tersebar sebanyak 80 orang (21.5%). Adapun usia dari subjek penelitian didominasi dengan rentang 19-40 tahun (83.7%). Penelitian ini menunjukkan pula pekerjaan dari subjek yang mayoritas berstatus sebagai mahasiswa sebanyak 192 orang (51.6%). Subjek dalam penelitian menunjukkan presentasi tujuan penggunaan internet yang didominasi ditunjukkan untuk kepentingan hiburan sebesar 88.7%, dengan jenis media sosial yang paling banyak tergambar yaitu instagram (91.1%). Adapun subjek penelitian ini juga menunjukkan frekuensi penggunaan internet dan media sosial mayoritas berada pada kategori sedang yang merupakan penggunaan selama 2-6 jam (58.6%). Lebih lanjut, tabel demografik subjek penelitian di bawah ini menyajikan sebaran data jenis kelamin, usia, pekerjaan, presentasi tujuan penggunaan internet, jenis media sosial dan frekuensi penggunaan internet termasuk media sosial, yang tergambar pada subjek penelitian secara rinci, sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
Demografis Subjek Penelitian

<b>Karakteristik</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	80	21.5%
	Perempuan	292	78.5%
Usia	15-18 tahun	47	12.6%
	19-40 tahun	311	83.7%
	41-60 tahun	14	3.7%
Pekerjaan	Pelajar	34	9.1%
	Mahasiswa	192	51.6%
	Guru	25	6.7%
	PNS	11	3%
	TNI/POLRI	2	0.5%
	Wirausaha	13	3.5%
	Wiraswasta	38	10.2%
	Ibu Rumah Tangga Lainnya	12 45	3.2% 12.1%
Respon Tambah (Sampingan)	Pekerjaan Mahasiswa	2	0.53%
	Wirausaha	2	0.53%
	Wiraswasta	1	0.26%
	Lainnya	4	1.07%
Tujuan Internet	Penggunaan Akademik/ Belajar	291	78.2%
	Bekerja	168	45.1%
	Hiburan	330	88.7%
	Informasi/Wawasan	16	4.3%
	Jobseeking Komunikasi	2 17	0.5% 4.6%

	Ceramah/Agama	2	0.5%
	<i>E-Commerce</i>	14	3.8%
	<i>Game</i>	5	1.3%
	Pengembangan Diri	1	0.3%
	Organisasi	2	0.5%
Jenis Media Sosial	Instagram	339	91.1%
	Facebook	173	46.5%
	Telegram	41	11.0%
	Whatsapp	125	33.6%
	Twitter	145	39%
	LINE	24	6.45%
	Lainnya	75	20.16%
Frekuensi Penggunaan Internet dan Media Sosial	Rendah (<2 jam)	55	14.8%
	Sedang (2-6 jam)	218	58.6%
	Tinggi (>6 jam)	99	26.6%

### Korelasi Variabel Penelitian dengan Data Demografis

Tabel 2 di bawah ini menunjukkan gambaran korelasi variabel pokok penelitian ini dengan karakteristik demografis dalam penelitian ini, yang digambarkan yakni regulasi diri berkorelasi dengan usia ( $p=0.189$ ), frekuensi penggunaan internet dan media sosial ( $p=-0.219$ ) serta dengan penggunaan media sosial yang bermasalah ( $p=-0.353$ ). Ketakutan akan kehilangan momen berkorelasi dengan frekuensi penggunaan internet dan media sosial ( $p=0.253$ ), penggunaan media sosial bermasalah ( $p=0.514$ ) dan terhadap regulasi diri ( $p=-0.191$ ). Penggunaan media sosial yang bermasalah berkorelasi dengan usia ( $p = -0.114$ ) dan frekuensi penggunaan internet dan media sosial ( $p=0.503$ ). Hal tersebut memperkuat hipotesis dalam penelitian ini yang berfokus pada analisis mediasi dimana variabel mediator atau penengah (ketakutan akan kehilangan momen) memiliki hubungan signifikan dengan variabel regulasi diri dan penggunaan media sosial yang bermasalah. Adapun tabel yang dimaksud disajikan, sebagai berikut:

**Tabel 2.**  
Korelasi antar Variabel

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Jenis Kelamin	—							
2.Usia	-0.002	—						
3.Frekuensi	0.119	-0.098	—					
4.PSMU	0.110	-0.114*	0.503***	—				
5.Regulasi Diri	0.017	0.189***	-0.219***	-0.353***	—			
6.FoMO	-0.045	-0.076	0.253***	0.514***	-0.191***	—		
7. Mean	1.785		2.118	14.250	89.747	31.371	—	
8. SD	0.411		0.633	5.431	11.336	7.544		—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Note: (Frekuensi= Frekuensi Penggunaan Internet & Media Sosial, PSMU= Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah, FoMO= Ketakutan akan Kehilangan Momen, SD= *Standar Deviation*)

Berdasarkan tabel tersebut, maka dapat diketahui bahwa korelasi antar variabel dalam penelitian ini menunjukkan masing-masing variabel penelitian memiliki keterkaitan dengan karakteristik demografik maupun dengan variabel lainnya. Sementara, diketahui pula bahwa variabel mediator ketakutan akan kehilangan momen berkorelasi dengan regulasi diri dan penggunaan media sosial yang bermasalah.

### Hasil Uji Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini diperoleh nilai hipotetik masing-masing variabel yaitu regulasi diri (min= 25, max= 125, mean= 75 dan SD=16.7), ketakutan akan kehilangan momen (min= 12, max= 60, mean= 36 dan SD=8), sementara penggunaan media sosial bermasalah (min= 0, max= 32, mean= 16 dan SD=5.3). Nilai empirik diperoleh masing-masing variabel regulasi diri (min= 58, max= 125, mean= 89.747 dan SD=11.336), ketakutan akan kehilangan momen (min= 12, max= 60, mean= 31.371 dan SD=7.544), serta penggunaan media sosial bermasalah (min= 2, max= 32, mean= 14.250 dan SD=5.431). Setelah itu, akan dilakukan kategorisasi pada setiap variabel pokok dalam penelitian ini yaitu regulasi diri, ketakutan akan kehilangan momen dan penggunaan media sosial yang bermasalah, yang akan diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3.**

Kategorisasi Skala Regulasi Diri

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase	Mean	SD
$X > M + 1.5 SD$	>100	Sangat Tinggi	72	19.4%	75	16.7
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	83-100	Tinggi	204	54.8%		
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	67-82	Sedang	86	23.1%		
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	50-66	Rendah	10	2.7%		
$X < M - 1.5 SD$	<50	Sangat Rendah	0	0		

Jika dilihat dari tabel 3 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebaran data pada masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial memiliki nilai skala regulasi diri, mayoritas berada pada di kategori tinggi sebanyak 204 orang (54.8%) dan paling sedikit berada di kategori rendah sebanyak 10 orang (2.7%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi diri yang cenderung tinggi serta paling sedikit memiliki regulasi diri yang rendah.

**Tabel 4.**

Kategorisasi Skala Ketakutan akan Kehilangan Momen

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase	Mean	SD
$X > M + 1.5 SD$	>48	Sangat Tinggi	8	2.2%		
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	40-48	Tinggi	41	11.0%		
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	32-39	Sedang	127	34.1%	36	8
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	24-31	Rendah	148	39.8%		
$X < M - 1.5 SD$	<24	Sangat Rendah	48	12.9%		

Adapun jika dilihat dari tabel 4 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebaran data pada masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial memiliki nilai skala ketakutan akan kehilangan momen, mayoritas berada pada kategori rendah sebanyak 148 orang (39.8%) dan paling sedikit berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 8 orang (2.2%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kondisi ketakutan akan kehilangan momen yang cenderung rendah serta paling sedikit memiliki ketakutan akan kehilangan momen yang cenderung sangat tinggi.

**Tabel 5.**

Kategorisasi Skala Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase	Mean	SD
$X > M + 1.5 SD$	>24	Sangat Tinggi	22	5.9%		
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	19-24	Tinggi	59	15.9%		
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	13-18	Sedang	144	38.7%	16	5.3
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	8-12	Rendah	108	29.0%		
$X < M - 1.5 SD$	<8	Sangat Rendah	39	10.5%		

Jika dilihat dari tabel 5 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebaran data pada masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial memiliki nilai skala penggunaan media sosial bermasalah, mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 144 orang (38.7%) dan yang paling sedikit berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 22 orang (5.9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kondisi penggunaan media sosial bermasalah yang cenderung menengah (moderat) serta paling sedikit memiliki permasalahan dalam penggunaan media sosial yang cenderung sangat tinggi.

### Hasil Analisis Model Mediasi

Analisis mediasi pada penelitian ini menggunakan aplikasi statistik *software* JASP versi 0.14.1.0. Hasil analisis mediasi dalam penelitian ini menunjukkan efek atau pengaruh yang tidak

langsung antara variabel regulasi diri diperantarai oleh ketakutan akan kehilangan momen terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah, yang diuraikan lebih rinci dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 6.**  
Koefisien *Indirect Effects*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Regulasi_Diri → FoMO → PSMU	-0.008	0.002	-3.539	< .001	-0.012	-0.003

*Note.* Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan penggunaan media sosial bermasalah yang diperantarai oleh ketakutan akan kehilangan momen dengan nilai *estimate* sebesar -0.008 dan nilai *p* sebesar < .001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri pada seorang individu dapat memengaruhi kondisi ketakutan akan kehilangan momen, yang pada gilirannya dapat memengaruhi penggunaan media sosial yang bermasalah. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hubungan tersebut juga diperkuat dengan nilai *lower* dan *upper* dari 95% *Confidence Interval* yang saling negatif yaitu masing-masing sebesar -0.012 dan -0.003. Hal tersebut semakin menguatkan hubungan yang signifikan diantara model mediasi ini dimana ketakutan akan kehilangan momen dapat berperan sebagai mediator pada hubungan regulasi diri terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah. Selain itu, hasil analisis dalam penelitian ini juga menunjukkan efek atau pengaruh yang langsung antara variabel regulasi diri dengan penggunaan media sosial yang bermasalah yang ditunjukkan pada tabel 7, sebagai berikut:

**Tabel 7.**  
Koefisien *Direct Effects*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Regulasi_Diri → PSMU	-0.023	0.004	-6.122	< .001	-0.031	-0.016

*Note.* Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Tabel di atas memperlihatkan pula bahwa terdapat hubungan yang signifikan diantara regulasi diri terhadap penggunaan media sosial bermasalah dengan skor *estimate* -0.023 dan nilai *p* sebesar < .001, yang berarti kondisi regulasi diri pada seseorang dapat pula berpengaruh pada penggunaan media sosial yang bermasalah. Hal tersebut menandakan bahwa dalam bentuk mediasi tersebut termasuk model mediasi parsial sebab adanya hubungan langsung yang signifikan pula antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Oleh karena itu, hasil analisis ini menandakan bahwa ketakutan akan kehilangan momen dapat berperan sebagai mediator secara parsial pada

hubungan kedua variabel studi, yang berarti regulasi diri dapat memengaruhi kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah, baik secara langsung ataupun melalui adanya peran dari ketakutan akan kehilangan momen.

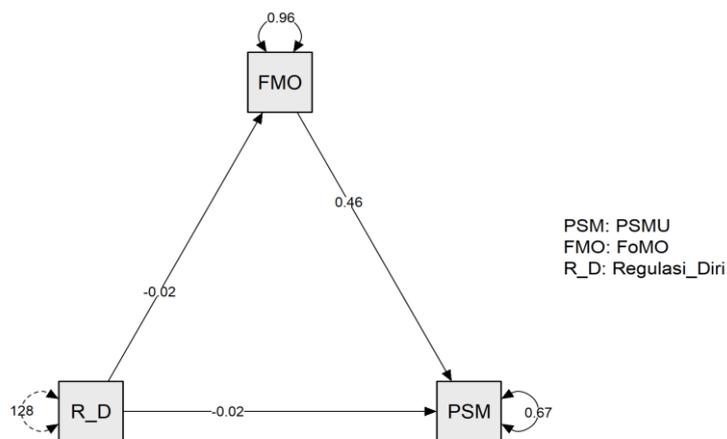
Kemudian, analisis dalam penelitian ini juga menunjukkan *total effect* (pengaruh total dari efek langsung maupun tidak langsung) dari variabel-variabel penelitian yang terkait, ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8.**  
*Koefisien Total Effects*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Regulasi_Diri → PSMU	-0.031	0.004	-7.272	< .001	-0.040	-0.023

*Note.* Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Tabel tersebut menggambarkan bahwa *total effect* atau pengaruh total dari efek langsung maupun tidak langsung dari variabel-variabel penelitian ini berupa regulasi diri, ketakutan akan kehilangan momen dan penggunaan media sosial bermasalah memiliki nilai yang signifikan dengan skor p sebesar  $< .001$  dan nilai *estimate* sebesar -0.031. Adapun analisis model mediasi dalam penelitian ini menyajikan gambar jalur (*path plot*) yang dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



**Gambar 2. Path Plot**

Berdasarkan gambar *path plot* di atas, maka dapat diketahui bahwa analisis mediasi dalam penelitian ini menunjukkan hubungan antar variabel yaitu regulasi diri dengan ketakutan akan kehilangan momen memiliki nilai *estimates* sebesar -0.02 yang teridentifikasi *low effect*, kemudian ketakutan akan kehilangan momen dengan penggunaan media sosial yang bermasalah memiliki nilai *estimates* sebesar 0.46 yang teidentifikasi *moderat effect*, sementara regulasi diri dengan penggunaan media sosial yang bermasalah memiliki nilai *estimates* sebesar -0.02 yang teridentifikasi *low effect*.

Meskipun begitu, hasil dari korelasi antar variabel memperlihatkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen berkorelasi dengan regulasi diri nilai  $p$  sebesar  $-0.191$  serta terhadap penggunaan media sosial bermasalah dengan nilai  $p$  sebesar  $0.514$ . Kemudian, regulasi diri berkorelasi dengan penggunaan media sosial yang bermasalah dengan nilai  $p$  sebesar  $-0.353$ . Jika merujuk hasil korelasi tersebut, maka dapat diketahui bahwa terdapat peran yang signifikan antar variabel, sekalipun nilai *estimates* kecil namun terdapat efek dan nilai korelasi signifikan yang ada dalam hubungan tersebut, sehingga dapat menguatkan hasil dalam mediasi.

Regulasi diri memiliki hubungan dengan penggunaan media sosial bermasalah yang semakin kuat bila diperantarai oleh ketakutan akan kehilangan momen. Variabel mediator ketakutan kehilangan momen diketahui pula memiliki peran yang cenderung kuat dalam memengaruhi kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah, sehingga perlu untuk lebih dikendalikan dalam menyikapinya. Walaupun begitu, terdapat peran regulasi diri secara tidak langsung terlebih secara langsung dalam mediasi ini. Hal ini menggambarkan bahwa individu dapat meminimalisir kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah dengan mengoptimalkan kemampuan meregulasi dirinya serta adanya upaya lain yang sangat besar dan perlu diperhatikan, yaitu dengan mengendalikan/meminimalisir kondisi ketakutan akan kehilangan momen pada individu pengguna internet maupun media sosial dalam menyikapi kondisi permasalahan dalam penggunaan media sosial tersebut.

### Hasil Uji Beda Demografik Rentang Usia dengan Variabel Penelitian

Penelitian ini membagi rentang usia pada subjek penelitian yang merupakan masyarakat pengguna internet dan media sosial, berdasarkan teori usia perkembangan oleh (Hurlock, 1991). Adapun rentang usia tersebut yaitu remaja (15-18 tahun), dewasa awal (19-40 tahun) dan dewasa menengah (41-60 tahun). Tabel dibawah ini menunjukkan perbedaan rentang usia dengan variabel penelitian yang terkait, sebagai berikut:

**Tabel 9.**

Uji Anova Regulasi Diri dengan Usia

<i>Cases</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Usia	1848.298	2	924.149	7.442	<.001
Residuals	45823.950	369	124.184		

*Note. Type III Sum of Squares*

Hasil analisis berdasarkan tabel 9 tersebut, diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan regulasi diri ditinjau dari kelompok karakteristik demografik usia (remaja, dewasa awal dan dewasa menengah) dengan nilai  $p = <.001$ . Hal ini diperkuat jika dilihat tabel analisis *post hoc* (letak perbedaan kelompok), berikut:

**Tabel 10.**

*Post Hoc Comparisons - Usia*

		<i>Mean Difference</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p tukey</i>
Dewasa, Menengah	Dewasa, awal	8.376	3.045	2.751	0.017
	Remaja	12.719	3.393	3.749	<.001
Dewasa, awal	Remaja	4.342	1.744	2.490	0.035

*Note. P-value adjusted for comparing a family of 3*

Uji pasangan antar-karakteristik menunjukkan perbandingan dewasa menengah dengan dewasa awal bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai *P tukey* 0.017, sementara pada dewasa menengah dengan remaja terdapat perbedaan yang signifikan pula dengan nilai *P tukey* <.001. Kemudian, antara dewasa awal dengan remaja terdapat perbedaan yang signifikan pula pada regulasi diri dengan nilai *P tukey* 0.035. Uji *post hoc* menggunakan koreksi *P tukey* terindikasi signifikan bila nilai (*P tukey* <.005) (Goss-Sampson, 2020).

**Tabel 11.**

Uji Anova Ketakutan akan Kehilangan Momen dengan Usia

<i>Cases</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Usia	234.307	2	117.154	2.071	0.128
Residuals	20878.499	369	56.581		

*Note. Type III Sum of Squares*

Hasil analisis berdasarkan tabel 11 di atas, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan ketakutan akan kehilangan momen ditinjau dari kelompok karakteristik demografik usia (remaja, dewasa awal dan dewasa menengah) dengan nilai  $p = 0.128$ . Hal ini diperkuat jika dilihat berdasarkan tabel 12 analisis *post hoc* (letak perbedaan kelompok), sebagai berikut:

**Tabel 12.**

*Post Hoc Comparisons - Usia*

		<i>Mean Difference</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p tukey</i>
Dewasa, Menengah	Dewasa, awal	1.111	2.055	0.540	0.851
	Remaja	-1.240	2.290	-0.541	0.851
Dewasa, awal	Remaja	-2.351	1.177	-1.997	0.114

*Note. P-value adjusted for comparing a family of 3*

Uji pasangan antar-karakteristik menunjukkan perbandingan dewasa menengah dengan dewasa awal tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai *P tukey* 0.851, dewasa menengah dengan remaja tergolong tidak ada beda yang signifikan dengan nilai *P tukey* 0.851 serta antara dewasa awal dengan remaja tidak terdapat pula perbedaan yang signifikan pada ketakutan akan kehilangan momen dengan nilai *P tukey* 0.114.

**Tabel 13.**

Uji Anova Penggunaan Media Sosial Bermasalah dengan Usia

<i>Cases</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Usia	146.528	2	73.264	2.504	0.083
Residuals	10797.222	369	29.261		

*Note. Type III Sum of Squares*

Hasil analisis berdasarkan tabel 13 di atas, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan penggunaan media sosial yang bermasalah ditinjau dari kelompok karakteristik demografik usia (remaja, dewasa awal dan dewasa menengah) dengan nilai  $p = 0.083$ . Hal ini diperkuat jika dilihat berdasarkan tabel analisis *post hoc* (letak perbedaan kelompok), sebagai berikut:

**Tabel 14.**

*Post Hoc Comparisons - Usia*

		<i>Mean Difference</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p tukey</i>
Dewasa, Menengah	Dewasa, awal	-2.083	1.478	-1.409	0.337
	Remaja	-3.460	1.647	-2.101	0.091
Dewasa, awal	Remaja	-1.378	0.847	-1.627	0.235

*Note. P-value adjusted for comparing a family of 3*

Uji pasangan antar-karakteristik menunjukkan perbandingan dewasa menengah dengan dewasa awal tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai *P tukey* 0.337, dewasa menengah dengan remaja tergolong tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai *P tukey* 0.091 serta antara dewasa awal dengan remaja tidak terdapat pula perbedaan yang signifikan pada penggunaan media sosial yang bermasalah dengan nilai *P tukey* 0.235.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran dinamika hubungan regulasi diri dengan penggunaan media sosial bermasalah yang dimediasi oleh ketakutan akan kehilangan momen. Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diketahui bahwa ketakutan akan

kehilangan momen dapat memediasi hubungan regulasi diri terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah secara signifikan dengan nilai *estimate* sebesar -0.008 dan nilai *p* sebesar  $< .001$  (lihat tabel 6). Secara sederhana, model mediasi yang dilihat dari efek tidak langsung ditunjukkan dengan adanya hubungan antara variabel prediktor (X), variabel mediator (M) serta variabel respon (Y), sementara nilai *estimate* pada efek tidak langsung berfungsi sebagai penentu dalam pengujian mediasi ini (Yurova, Rippe, & Weisfeld-Spolter, 2014; Carrión, Nitzl, & Roldán, 2018).

Kemudian, adanya hasil dari efek yang langsung (*direct effect*) antara regulasi diri dengan penggunaan media sosial bermasalah dengan skor *estimate* -0.023 dan nilai *p* sebesar  $< .001$ , menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri terhadap penggunaan media sosial bermasalah. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat peran regulasi diri secara tidak langsung terlebih secara langsung dalam mediasi ini. Adanya hubungan regulasi diri dengan penggunaan media sosial bermasalah dapat semakin kuat jika terdapat peran dari ketakutan akan kehilangan momen. Ketakutan akan kehilangan momen dapat berperan sebagai mediator secara parsial pada hubungan kedua variabel studi, yang berarti regulasi diri dapat memengaruhi kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah, baik secara langsung ataupun melalui adanya peran dari ketakutan akan kehilangan momen. Jika pengaruh langsung antara variabel bebas terhadap variabel tergantung tetap signifikan setelah mengendalikan mediator, hal tersebut menandakan bahwa variabel mediator hanya memediasi sebagian efek atau tidak sebagian hilang pada hubungan variabel bebas terhadap variabel tergantung (Rucker, Preacher, Tormala, & Petty, 2011; Pardo & Román, 2013).

Hasil analisis tersebut menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian yang menyatakan terdapat hubungan regulasi diri dengan penggunaan media sosial yang bermasalah melalui ketakutan akan kehilangan momen, **dapat diterima**. Selanjutnya, hasil analisis juga menunjukkan bahwa hubungan mediasi yang terjadi adalah model mediasi parsial. Hal tersebut sesuai dengan hasil uji korelasi dalam penelitian ini, dimana peran mediator ketakutan akan kehilangan momen berkorelasi signifikan dengan variabel regulasi diri ( $p=-0.191$ ) dan penggunaan media sosial bermasalah ( $p=0.514$ ), yang semakin memperkuat jawaban terhadap hipotesis penelitian model mediasi. Fungsi mediator sebagai variabel ketiga menyajikan mekanisme penyatuan pada hubungan variabel independen yang berfokus memengaruhi variabel dependen yang menjadi perhatian dalam penelitian (Baron & Kenny, 1986). Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *estimates* yang cenderung kecil pada hasil analisis mediasi, namun jika melihat pada hasil korelasi dapat diketahui bahwa terdapat efek yang dapat menguatkan hasil mediasi. Regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan media sosial bermasalah dimana hubungan tersebut akan semakin

kuat ketika diperantarai oleh ketakutan kehilangan momen. Regulasi diri diketahui memiliki peran secara tidak langsung terlebih secara langsung terhadap penggunaan media sosial bermasalah. Peran ketakutan akan kehilangan momen sendiri cenderung kuat terhadap kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah, maka dari itu ketakutan akan kehilangan momen juga sangat perlu untuk dikendalikan. Van rooij et al. (2018) menguraikan bahwa semakin individu memeriksa media sosial secara intens, maka akan semakin kehilangan momen yang ada. Uraian tersebut juga menambahkan bahwa sumber lain dari ketakutan akan kehilangan momen sendiri berupa penggunaan media sosial untuk mengurangi kecemasan yang dapat menguatkan kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah.

Seperti yang kita ketahui, peran ketakutan akan kehilangan momen dalam studi ini berperan secara parsial pada model mediasi tersebut. Hal ini dapat berkaitan dengan adanya hasil penelitian sebelumnya khususnya mengenai hubungan ketakutan akan kehilangan momen dengan jangkauan *platform*, diketahui bahwa ketakutan akan kehilangan momen dapat menjadi prekursor yang kuat ketika media sosial yang digunakan lebih bersifat *platform* yang personal/privat seperti *facebook* atau *snaphat* yang dapat memberikan ikatan *offline* yang lebih kuat ingin dipertahankan dalam kelompok afiliasi subjek dibanding *platform* yang bersifat publik (van Rooij et al., 2018). Sementara studi saat ini, jenis media sosial yang digunakan responden diukur secara general tanpa melihat sifatnya secara spesifik.

Selain itu, adanya kemungkinan lain selain ketakutan akan kehilangan momen yang dapat memengaruhi penggunaan media sosial bermasalah seperti frekuensi penggunaan internet dan media sosial dimana penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkorelasi dengan frekuensi penggunaan internet dan media sosial ( $p=0.503$ ). Savci, Tekin, & Elhai (2020) menemukan bahwa frekuensi menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, frekuensi memeriksa media sosial, adanya keinginan untuk disukai, ekshibisionisme dan ketakutan akan kehilangan momen sendiri terkait dengan keparahan penggunaan media sosial yang bermasalah. Kemudian, hasil kategorisasi regulasi diri dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori tinggi yang menunjukkan bahwa subjek penelitian ini dapat mengendalikan pemanfaatan penggunaan teknologi internet dan media sosial. Meskipun begitu, regulasi diri memiliki korelasi pula dengan frekuensi penggunaan internet dan media sosial ( $p=-0.219$ ). Selaras dengan Wanjohi, Mwebi, & Nyang'ara (2015) bahwa kondisi regulasi diri yang lemah, dapat berimplikasi pada keadaan manajemen waktu individu. Hal tersebut menandakan akan peran ketakutan akan kehilangan momen yang tidak seluruhnya memengaruhi variabel dalam studi ini.

Fenomena *fear of missing out* sendiri atau biasa dikenal FoMO (ketakutan akan kehilangan momen) menyajikan adanya pengaruh media sosial sebagai hal yang berlimpah dan mudah diakses untuk mencari informasi yang nyata meliputi momen, percakapan dan aktivitas yang ada dalam berbagai jejaring sosial secara digital. FoMO dimaknai sebagai suatu ketakutan yang menyebar bahwa orang lain mungkin dapat mempunyai pengalaman lebih berharga dari apa yang individu tersebut tidak miliki, FoMO diketahui seperti suatu keinginan untuk tetap terkoneksi secara berkelanjutan dengan apa yang orang lain lakukan (Przybylski et al., 2013).

Keinginan untuk terus terhubung dalam dunia *online* ini dapat memberikan pengaruh bagi masyarakat pengguna internet terhubung dalam media sosial yang sulit mengendalikan atau meregulasi diri dalam kehidupan sehari-harinya. Perasaan negatif yang timbul akibat ketertinggalan momen tersebut juga dikaitkan dengan kemampuan meregulasi diri yang dimiliki oleh seorang individu. Teori arus yang disebut dengan "*optimal experience*", dikemukakan oleh Csikszentmihalyi bahwa 'aliran' sebagai keadaan dimana individu begitu terlibat dalam suatu kegiatan sehingga tidak ada hal lain yang tampak penting. Studi ini mengartikan bahwa orang yang dapat meregulasi dirinya sebagai seorang yang sadar akan lingkungannya, sementara individu yang tidak dapat meregulasi, tampak tenggelam dalam aktivitasnya tanpa kesadaran akan lingkungan sekitarnya. Pengguna yang merasa senang dan menguasai aktivitas jaringan, namun kesadaran akan pemanfaatan waktu yang ada menjadi terganggu (Wanjohi et al., 2015).

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Sianipar & Kaloeti (2019) yang menguraikan terdapat hubungan signifikan negatif antara regulasi diri dengan ketakutan akan kehilangan momen, berarti saat regulasi diri individu yang cenderung rendah dapat membuat kondisi FoMO yang dialami semakin tinggi, begitu pun sebaliknya. Ketika hal ini secara kontinu terjadi pada seseorang, maka seseorang tersebut akan sulit meregulasi dirinya untuk fokus melakukan aktivitasnya sendiri karena memiliki perasaan cemas dan takut kehilangan momen dari orang lain. Hal tersebut selaras pula dengan penelitian Wanjohi et al. (2015) bahwa individu yang menggunakan media sosial secara moderat (yaitu *facebook*) menunjukkan adanya kecenderungan aktif dan kurangnya dalam meregulasi diri. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan baik dari segi mediasi maupun secara korelasional, hubungan antara regulasi diri terhadap ketakutan akan kehilangan momen cenderung tidak terlalu kuat walaupun masih terdapat efek yang signifikan (mediasi dengan nilai *estimates* sebesar -0.02, nilai korelasi ketakutan akan kehilangan momen dengan regulasi diri sebesar -0.191). Hal tersebut berkaitan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan peranan regulasi diri memiliki sumbangan efektif yang kurang optimal dengan ketakutan akan kehilangan momen sebesar 2.9% (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan sendiri, selain menandakan adanya kesulitan dalam meregulasi kehidupannya, serta adanya kecenderungan untuk selalu ingin terpantau dengan media sosial yang dapat membuat perasaan cemas dan tertekan jika kehilangan momen. Kondisi tersebut pada gilirannya dapat pula menimbulkan pikiran, perasaan ataupun perilaku yang bermasalah akibat menggunakan media sosial. Kondisi tersebut dapat membawa dampak atau konsekuensi yang cenderung negatif di dalam kehidupan individu, yang biasa disebut penggunaan media sosial bermasalah (Casale, 2020). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya efek tidak langsung dari hubungan regulasi diri yang memengaruhi kondisi ketakutan akan kehilangan momen, yang pada gilirannya juga dapat memengaruhi kondisi penggunaan media sosial bermasalah (nilai *estimate* sebesar -0.008 dan nilai *p* sebesar  $< .001$ ). Meskipun begitu, regulasi diri diketahui pula memiliki hubungan yang cenderung kuat dengan penggunaan media sosial bermasalah secara langsung (*estimate* sebesar -0.023 yang signifikan, korelasi nilai *p* sebesar -0.353). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan regulasi diri dapat berpengaruh secara negatif terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah (Durak, 2018).

Selanjutnya, studi ini menunjukkan pula gambaran karakteristik demografik yang memengaruhi variabel yang terkait seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, tujuan penggunaan internet, jenis media sosial yang digunakan serta frekuensi dalam menggunakan internet termasuk media sosial. Karakteristik demografik yang paling besar diantara pengguna internet dan media sosial di Indonesia pada penelitian ini yaitu perempuan dengan sebaran 78.5%, usia dewasa awal dengan rentang 19-40 tahun dengan sebaran 83.7%, status profesi mahasiswa dengan sebaran 51.6%. Hal ini sesuai dengan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) bahwa penetrasi penggunaan internet berdasarkan usia paling banyak 19-34 tahun, serta mahasiswa menempati posisi pertama penetrasi pengguna internet berdasarkan pekerjaan (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia & Polling Indonesia, 2016). Kemudian, perempuan cenderung lebih kuat menggunakan media sosial (Kumar & Jan, 2012; Lubis, 2014; Velmurugan, 2015), termasuk instagram (Hruska & Maresova, 2020).

Sementara itu, penelitian ini juga menunjukkan presentasi tujuan penggunaan internet pada subjek yang terlibat yaitu untuk hiburan dengan sebaran 88.7%. Adapun jenis media sosial yang paling besar digunakan yaitu instagram (91.1%) dengan frekuensi penggunaan internet termasuk media sosial berada pada kategori sedang (58.6%) dengan waktu penggunaan selama 2-6 jam. Hal tersebut selaras dengan hasil survei bahwa pemanfaatan internet di bidang gaya hidup untuk keperluan berita hiburan/hobi cukup banyak sebesar 58.01%, kemudian penggunaan internet per

hari selama 4-7 jam yang memiliki sebaran sebanyak 29,63% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2017). Instagram sendiri merupakan konten media sosial yang cukup banyak dikunjungi sebesar 17.8% per tahun 2018 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2019).

Subjek penelitian yang ditinjau dari karakteristik rentang usia menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok usia remaja (15-18 tahun), dewasa awal (19-40 tahun) maupun dewasa menengah (41-60 tahun) pada regulasi diri, sementara tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai karakteristik rentang usia dengan variabel ketakutan akan kehilangan momen dan penggunaan media sosial yang bermasalah. Hal tersebut dapat juga dilihat ketika dilakukan uji perbandingan pasangan (*Post Hoc*) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (lihat tabel 10) pada dewasa menengah dengan dewasa awal dimana nilai *P tukey* 0.017, dewasa menengah dengan remaja terdapat perbedaan yang signifikan dimana nilai *P tukey* < .001, serta terdapat perbedaan yang signifikan pula antara dewasa awal dengan remaja dalam meregulasi diri dimana nilai *P tukey* 0.035. Hasil dari perbandingan yang ditampilkan melalui plot deskriptif menunjukkan bahwa pengguna internet yang terhubung dalam media sosial khususnya berusia remaja tampak memiliki regulasi diri yang lebih rendah dibanding dengan dewasa menengah dan dewasa awal.

Individu yang berusia muda cenderung memiliki regulasi diri yang rendah, dimana regulasi dapat menjadi faktor pencegahan terhadap permasalahan penggunaan *online* (Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015). Berdasarkan penelitian Pratiwi & Wahyuni (2019) menguraikan bahwa remaja yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah dapat menimbulkan perasaan atau pikiran negatif dalam kehidupannya. Kondisi tersebut berkaitan pula dengan penelitian Ostendorf, Wegmann, & Brand (2020) bahwa anak perempuan dan remaja berusia antara 10 dan 17 tahun yang memiliki “kebutuhan tinggi untuk memiliki” serta adanya kompetensi *self-regulative online* yang rendah menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap gangguan penggunaan jaringan sosial, terutama saat mereka berusia lebih tua. Sementara, dewasa menengah diketahui memiliki kepribadian yang pada umumnya cenderung lebih ramah, lebih memiliki disiplin diri dan kestabilan dalam emosional diri (Soto, John, Gosling, & Potter, 2011). Adapun masa dewasa dini (awal) adalah periode adaptasi/penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Terdapat karakteristik pada dewasa awal ini yaitu sebagai masa pengaturan (*settle down*), yang menimbulkan pemikiran bahwa masa tersebut saatnya telah tiba untuk menerima tanggung jawab. Meskipun begitu, dapat diketahui bahwa individu pada masa dewasa dini menemui beragam kesulitan termasuk di tahun-tahun awal dalam menjalankan perannya (Hurlock, 1991).

Regulasi diri memiliki hubungan dengan penggunaan media sosial bermasalah yang akan semakin kuat jika ketakutan akan kehilangan momen juga berperan dalam hubungan tersebut. Kemampuan regulasi diri yang kurang terkendali dengan baik, akan mengakibatkan pengguna internet dan media sosial sulit memiliki pengendalian diri yang optimal dalam kesehariannya termasuk dalam penggunaan *online* (termasuk media sosial). Kondisi tersebut dapat memengaruhi individu untuk memiliki keterhubungan yang kuat dengan orang diluar dirinya disebabkan adanya keinginan untuk terus memantau dan mengikuti peristiwa yang ada di dalam dunia maya, akan tetapi saat individu kehilangan momen dapat menimbulkan hal negatif dalam dirinya seperti perasaan ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, dan sebagainya. Hal tersebut membuat individu cenderung kurang berfokus pada dunia nyata yang dapat berpengaruh dalam dunia sosial bahkan dapat menyebabkan kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah bagi individu yang terkait. Penggunaan jaringan sosial yang berlebihan dapat menimbulkan suatu kekhawatiran dan didorong oleh motivasi yang kuat untuk menghabiskan waktunya terhubung aktivitas secara *online* serta menyebabkan sulitnya kendali diri, kehidupan sosial, akademik/pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan ataupun kesejahteraan mental menjadi terganggu (Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen et al., 2016).

Mudahnya pengaksesan terhadap media sosial membuat keterikatan dengan media sosial yang dapat pula menimbulkan pengaruh negatif dalam kehidupannya seperti dalam hubungan sosial maupun pendidikan (Risdyanti et al., 2019). Oleh karena itu, seseorang dapat meminimalisir kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah dengan mengembangkan kemampuan regulasi dirinya serta adanya upaya lain yang sangat perlu untuk diperhatikan, yaitu dengan mengurangi kondisi ketakutan akan kehilangan momen pada pengguna internet maupun media sosial dalam menyikapi keadaan penggunaan media sosial yang bermasalah tersebut.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat memengaruhi kondisi penggunaan media sosial yang bermasalah, terlebih secara langsung ataupun melalui adanya peran dari ketakutan akan kehilangan momen pada pengguna internet yang terhubung dalam media sosial di Indonesia. Hasil tersebut menunjukkan pula bahwa regulasi diri dapat memengaruhi penggunaan media sosial yang bermasalah, yang dapat semakin menguatkan hubungan tersebut bila diperantarai juga oleh peran ketakutan akan kehilangan momen. Lebih lanjut, peneliti menemukan keterbatasan dalam penelitian ini bahwa adanya mortalitas yang cukup tinggi dalam pengumpulan data subjek, hal ini dikarenakan instrumen penelitian yang tersedia berisi aitem yang cukup banyak. Hal tersebut

menandakan banyaknya subjek yang dieliminasi sebab tidak mengisi skala penelitian hingga akhir ataupun tidak lolos dalam *attention check* yang tersedia di alat ukur. Selain itu, kurang meratanya karakteristik demografi khususnya gender yang terlibat dalam penelitian ini sehingga sebaran yang diperoleh perlu dieksplorasi lagi. Peneliti juga menemukan bahwa jenis media sosial yang bersifat privat atau publik tidak diklasifikasikan dalam pengukurannya sehingga dapat memengaruhi penelitian.

Kemudian, penelitian selanjutnya disarankan untuk menyajikan instrumen yang mengandung keterjangkauan yang mudah bagi subjek dari segi jumlah aitemnya, mengeksplorasi lebih luas dari segi distribusi gender, melibatkan subjek dengan rentang usia dewasa lanjut serta variabel-variabel psikologis yang terkait lainnya agar memperoleh kekayaan lebih luas dalam penelitian. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pula sifat dari jenis media sosial baik yang bersifat privat seperti *facebook*, *whatsapp*, dan sebagainya, serta media sosial yang bersifat publik seperti *twitter*, dan sebagainya. Peneliti juga perlu menggali mengenai variabel yang berkaitan dengan frekuensi penggunaan internet ataupun media sosial yang mungkin memengaruhi gambaran dari penelitian kedepannya.

Penelitian ini diharapkan dapat membawa kebermanfaatan dalam bidang teoritik khususnya di dunia psikologi klinis dengan menambah referensi bidang riset terkait dinamika dan menyikapi penggunaan internet maupun media sosial bermasalah. Penelitian ini juga dapat menjadi sarana untuk memfasilitasi peluang pengembangan keilmuan khususnya pada variabel yang tergolong unik dan baru serta mengeksplorasi pengukuran terhadap fenomena yang baru dan terdapat dalam kehidupan sehari-hari. Implikasi berikutnya dapat memperoleh pemahaman dalam menyikapi penggunaan internet dan media sosial yang bermasalah dengan mengoptimalkan kondisi regulasi dalam diri serta meminimalisir kondisi ketakutan akan kehilangan momen pada individu terkait.

Adapun penelitian ini diharapkan pula dapat membawa kebermanfaatan di bidang praktikal yaitu agar dapat menjadi acuan atau model dan menambah diskusi dalam menghadapi fenomena yang sedang *trend* ini yaitu permasalahan penggunaan internet maupun media sosial. Implikasi tersebut diharapkan pula dapat berkolaborasi dengan ilmu *artificial intelligence* sebagai cara yang solutif dalam menyikapi permasalahan tersebut, dengan mengembangkan suatu aplikasi atau *software* yang dapat mengendalikan/meregulasi diri serta memonitor kondisi kesehatan psikologis pengguna dalam memanfaatkan teknologi dan gawainya. Selain itu, penelitian diharapkan dapat menjadi media pembelajaran dan menambah pengetahuan secara preventif, kuratif ataupun rehabilitatif. Media tersebut disasarkan agar masyarakat dapat memahami, mencegah, menyikapi maupun meminimalisir dampak dari penggunaan internet dan media sosial secara bijak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2017). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017. *Teknopreneur*, p. Survey Internet.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2019). *Penetrasi & profil perilaku pengguna internet indonesia*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, & Polling Indonesia. (2016). Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2017.09.016><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=M+Yamaguchi+RANK+?+RANKL+?+OPG+during+orthodontic+tooth+movement%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ajodo.2018.10.015><http://dx.doi.org/10.1186/s40510-016-0158-5><http://ww>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research. Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Carrión, G. C., Nitzl, C., & Roldán, J. L. (2018). Mediation analyses in partial least squares structural equation modeling: Guidelines and empirical examples. In *Partial Least Squares Path Modeling: Basic Concepts, Methodological Issues and Applications* (pp. 173–195). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-64069-3\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-64069-3_8)
- Casale, S. (2020). Problematic social media use: Conceptualization, assessment and trends in scientific literature. *Addictive Behaviors Reports, 12*, 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100281>
- Durak, H. Y. (2018). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology, 1*–13.
- Gavora, P., Jakešová, J., & Kalenda, J. (2015). The Czech Validation of the Self-regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 171*, 222–230. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.113>
- Goss-Sampson, M. A. (2020). *Statistical Analysis in JASP 0.14: A Guide for Students* (4th ed.). <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9980744>
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). Handbook of life course health

development. *Handbook of Life Course Health Development*, 1–664. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>

- Haryono, S. (2016). Metode SEM untuk penelitian manajemen dengan AMOS LISREL PLS. In *Psychology Applied to Work: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology, Tenth Edition Paul* (Vol. 53). Bekasi: PT. Intermedia Personalia Utama.
- Hruska, J., & Maresova, P. (2020). Use of Social Media Platforms among Adults in the United States—Behavior on Social Media. *Societies*, 10(27), 1–14. <https://doi.org/10.3390/soc10010027>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., Şahin, F., Bahtiyar, M., Atmaca, T., & Tosuntaş, Ş. B. (2020). The Mediating Role of Self/Everyday Creativity and Depression on the Relationship Between Creative Personality Traits and Problematic Social Media Use Among Emerging Adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(1), 77–88. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9938-0>
- Kumar, S., & Jan, J. M. (2012). Social Media's Impact on Teenagers and Women. *Icolis*, (Conference Paper), 1–8.
- Lubis, E. E. (2014). Potret Media Sosial dan Perempuan. *Jurnal PARALLELA*, 1(2), 97–106.
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36–44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Nirmala, H. V. P., & Patria, B. (2016). Peran Regulasi Diri dan Konformitas terhadap Perilaku Berkendara Berisiko pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(2), 113–125. <https://doi.org/10.22146/gamajop.33095>
- Ostendorf, S., Wegmann, E., & Brand, M. (2020). Problematic social-networks-use in German children and adolescents—the interaction of need to belong, online self-regulative competences, and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072518>
- Pardo, A., & Román, M. (2013). Reflections on the baron and kenny model of statistical mediation. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(2), 614–623. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.2.139241>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. ... *Psikologi Pendidikan Dan ...*, 8(1), 1–11. Retrieved from <http://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/download/589/564>
- 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://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Risdianti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276–282. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation Analysis in Social Psychology: Current Practices and New Recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359–371. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00355.x>
- Savci, M., Tekin, A., & Elhai, J. D. (2020). Prediction of problematic social media use (PSU) using machine learning approaches. *Current Psychology*, pp. 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00794-1>
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science and Medicine*, 182, 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *Empati*, 8(1), 136–143. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/23587/21484>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (1st ed.). Retrieved from [http://www.ghbook.ir/index.php?name=مجموعه مقالات دومین هم اندیشی سراسری رسانه تلویزیون و option=com\\_dbook&task=readonline&book\\_id=13629&page=108&chckhashk=03C706812F&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component](http://www.ghbook.ir/index.php?name=مجموعه مقالات دومین هم اندیشی سراسری رسانه تلویزیون و option=com_dbook&task=readonline&book_id=13629&page=108&chckhashk=03C706812F&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component)
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age Differences in Personality Traits From 10 to 65: Big Five Domains and Facets in a Large Cross-Sectional Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(2), 330–348. <https://doi.org/10.1037/a0021717>
- Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. C. (2019). A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1076–1093. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00069-2>
- Süral, I., Griffiths, M. D., Kircaburun, K., & Emirtekin, E. (2019). Trait Emotional Intelligence and Problematic Social Media Use Among Adults: The Mediating Role of Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 336–345. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0022-6>
- Suranto, S., Muhyadi, M., & Mardapi, D. (2014). Pengembangan Instrumen Evaluasi Uji Kompetensi Keahlian (Ukk) Administrasi Perkantoran Di Smk. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 18(1), 98–114. <https://doi.org/10.21831/pep.v18i1.2127>
- Triastuti, E., Andrianto, D., & Nurul, A. (2017). Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja. In *Puskakom* (1st ed.). Jakarta.
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji Validitas Konstruk dengan CFA dan Pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11.

- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, *45*, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeeel, M. Vanden. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(10), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Velmurugan, R. (2015). Implication of Social Media Among Working Women in Coimbatore (Wrt Facebook, Twitter, YouTube, Skype, LinkedIn and Whatsapp). *International Journal in Commerce, IT & Social Sciences*, *2*(11), 15–25.
- Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, *6*(14), 109–113. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, *5*, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, *55*, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Yurova, Y. V., Rippe, C. B., & Weisfeld-Spolter, S. (2014). *Testing mediation effects in PLS PM models : Full or partial mediation ?* (Conference Paper).



# LAMPIRAN

## **Lembar Informasi dan Persetujuan**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*  
Salam sejahterah,

Perkenalkan, kami mahasiswa Magister Psikologi Profesi bidang klinis Universitas Islam Indonesia yaitu Zunea Farizka Azya Harro Uasni, S.Psi dan Zara Azalia, S.Psi bermaksud meminta persetujuan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini adalah bagian dari penelitian tesis. Sebelum Anda memutuskan untuk terlibat atau tidak terlibat, penting bagi Anda untuk memahami mengapa penelitian ini dilakukan dan bagaimana Anda dapat terlibat di dalamnya. Mohon meluangkan waktu sejenak untuk membaca informasi berikut ini dengan seksama.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku Anda dalam penggunaan internet dan media sosial.

### **Mengapa Anda diundang untuk Terlibat dalam Penelitian Ini?**

Riset ini terbuka bagi seluruh masyarakat Indonesia berusia 15 hingga 60 tahun yang menggunakan internet dan media sosial. Selanjutnya, sebagai pengguna dan memiliki akun media sosial yang aktif (setidaknya satu hari ada menggunakan atau membuka media sosial).

### **Apakah Anda Harus Ikut Terlibat dalam Penelitian Ini?**

Partisipasi Anda dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sukarela. Perlu diketahui bahwa jika Anda memutuskan untuk berpartisipasi, Anda akan diminta untuk mencentang pada kotak persetujuan yang tersedia.

### **Apa Keuntungan/Manfaat dari Ikut Terlibat dalam Penelitian Ini?**

Jika Anda memutuskan untuk ikut terlibat dalam penelitian ini, bagi 10 orang yang berkesempatan akan mendapatkan *voucher gopay/ovo/link* total Rp.500.000,- yang diundi secara acak. Lebih lanjut, jika Anda tertarik untuk mendapatkan *voucher* tersebut, mohon dapat mengisi nomor *handphone/email* pada halaman identitas diri.

### **Apa yang Harus Anda Lakukan?**

Jika Anda memutuskan untuk berpartisipasi, Anda diminta untuk mengisi kuisisioner dan tidak ada jawaban yang salah dalam kuisisioner penelitian ini. Semua jawaban adalah benar. Oleh karena itu, Anda tidak perlu ragu untuk menjawab semua pernyataan yang ada secara jujur dan terbuka sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Lebih lanjut, pengisian akan memakan waktu sekitar 15-20 menit. Lembar persetujuan ini juga menanyakan bagaimana keputusan Anda untuk merahasiakan nama Anda (anonim) atau mengizinkan peneliti untuk mengutip nama serta asal Anda secara langsung. Pilihan dibebaskan pada Anda.

Informasi yang diberikan oleh Anda, akan sangat berharga dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis.

### **Apa Risiko dari Terlibat dalam Penelitian Ini?**

Jika Anda memutuskan untuk tidak berpartisipasi, tidak akan ada kemungkinan risiko atau konsekuensi negatif yang terkandung dalam penelitian ini bagi Anda. Anda tidak akan ditanya atau diminta untuk memberi informasi yang dapat merugikan kehidupan pribadi Anda. Namun apabila terjadi kerugian atau ketidaknyamanan, Anda dapat menghubungi narahubung yang tertera.

### **Kerahasiaan**

Kerahasiaan informasi yang diberikan akan sangat dijaga sebab data yang terkumpul untuk kepentingan penelitian dan dijunjung oleh etika akademik peneliti. Data penelitian akan dianalisis secara berkelompok bukan berdasar pada individual.

### **Siapa yang Bertanggung Jawab Atas Penelitian ini?**

Keseluruhan proyek penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etika Penelitian, Universitas Islam Indonesia dengan nomor EA 412/Dek/70/Sekdek/XII/2020. Peneliti utama dalam proyek penelitian ini adalah Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi (hp:08115553225/email:19915026@students.uui.ac.id) dan Zara Azalia, S.Psi (hp:089686814799/email:19915025@students.uui.ac.id), dibawah pengawasan *supervisor*, Sonny Andrianto (email: sonnyandrianto@uui.ac.id).

### **Pernyataan Peneliti**

Kami telah menjelaskan sepenuhnya tentang penelitian ini kepada partisipan melalui informasi di atas. Kami seoptimal mungkin akan menjaga kerahasiaan dan anonimitas identitas Anda dalam penelitian ini. Kami akan menghargai apapun keputusan Anda terkait persetujuan keterlibatan dalam penelitian ini. Jika Anda memiliki pertanyaan atau menghendaki untuk mengetahui ringkasan hasil penelitian ini, Anda dapat menghubungi peneliti secara personal.

Terima kasih,

**Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi**

**Zara Azalia, S.Psi**

**Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D**

### **Pernyataan Persetujuan Partisipan**

Setelah membaca informasi di atas, Saya telah memahami deskripsi, maksud dan keterlibatan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, Saya secara sukarela menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Setuju

Tidak Setuju

### Blue Print Skala Regulasi Diri

No.	Aspek	Definisi	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol terhadap Impuls	Kemampuan untuk menolak stimulus atau distraksi serta kemampuan untuk mengendalikan dorongan, perhatian dan suasana hati	1	2,3,4,5,6,7,8	8
2.	Orientasi Tujuan	Kemampuan untuk merencanakan suatu usaha dan target pencapaian	9,10,11,12,13	14	6
3.	<i>Self-Direction</i>	Kemampuan untuk belajar dari kesalahan yang pernah dilakukan atau pengalaman yang pernah didapatkan	16,19,20	15,17,18	6
4.	Pengambilan Keputusan	Kemampuan untuk memilih dan memutuskan aktivitas atau perilaku dari berbagai pilihan yang tersedia	21,22,23,24,25,26,27	-	7
<b>Total</b>			<b>16</b>	<b>11</b>	<b>27</b>

\* Aitem gugur nomor 14 dan 22 di skala adaptasi oleh penelitian sebelumnya

#### Penyekoran:

Lima pilihan jawaban skala likert pada skala ini dimulai nilai 1= sangat tidak sesuai seterusnya hingga nilai 5= sangat sesuai (untuk *favorable*), begitupun sebaliknya yang *unfavorable*.

No.	Aspek	Aitem
1.	<b>Kontrol terhadap Impuls</b>	Ketika saya memiliki suatu tujuan, biasanya saya memantau dan mengetahui kemajuan yang saya lakukan untuk mencapai tujuan itu (1) F
		Saya memiliki hambatan untuk memutuskan sesuatu (2) U
		Saya memiliki rencana-rencana, tetapi saya mudah untuk melenceng dalam melaksanakan rencana-rencana tersebut (3) U
		Sulit bagi saya untuk memikirkan hal-hal yang dapat membantu saya untuk mengubah cara saya dalam melakukan sesuatu (4) U
		Ketika saya hendak mengubah rencana yang telah saya susun, saya merasa kebingungan untuk memulai perubahan itu (5) U
		Saya memiliki kesulitan dalam memutuskan suatu tindakan yang harus saya lakukan (6) U

		Saya memiliki banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan salah satu cara yang sebaiknya saya lakukan (7) U
		Saya mudah berputus asa (8) U
2.	<b>Orientasi Tujuan</b>	Biasanya, saya dengan baik dapat melakukan sesuatu hal yang telah saya rencanakan (9) F
		Saya memiliki prinsip atau standar pribadi dan saya berusaha untuk berada pada prinsip-prinsip yang telah saya miliki (10) F
		Saya menyusun langkah hidup saya (11) F
		Saya memiliki aturan yang saya taati bagaimanapun caranya (12) F
		Saya tahu apa yang saya inginkan (13) F
		Sampai pada waktu yang dinilai terlambat saya tidak menyadari dampak dari perbuatan saya (14) U
3.	<b>Self-Direction</b>	Biasanya saya hanya membuat satu kesalahan dalam satu waktu yang kemudian saya jadikan pelajaran (16) F
		Biasanya saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak (19) F
		Saya belajar dari kesalahan yang saya lakukan (20) F
		Saya merasa saya tidak belajar dari kesalahan yang saya lakukan (15) U
		Saya mengalami masa-masa yang sulit untuk merencanakan tujuan bagi diri saya sendiri (17) U
		Seringkali saya tidak mengerti dengan aktivitas yang sedang saya lakukan sampai ada seseorang yang memberi tahu atau mengingatkan saya (18) U
4.	<b>Pengambilan Keputusan</b>	Segera setelah saya mengetahui adanya suatu masalah atau tantangan, saya akan mulai mencari solusi yang tepat (21) F
		Ketika saya sedang mencoba untuk melakukan perubahan, saya akan memberikan banyak perhatian untuk upaya yang saya lakukan (22) F
		Sesaat setelah saya melihat sesuatu yang tidak sesuai atau tidak berjalan baik, saya langsung berkeinginan untuk melakukan sesuatu agar hal tersebut berjalan lebih baik atau lebih sesuai (23) F
		Biasanya akan ada lebih dari satu cara untuk menyelesaikan sesuatu hal (24) F
		Biasanya saya bisa menemukan berbagai macam kemungkinan ketika saya ingin melakukan suatu perubahan (25) F
		Biasanya saya mengetahui adanya kebutuhan untuk berubah sebelum orang lain mengetahuinya (26) F
		Saya merupakan orang yang memiliki kemampuan yang baik untuk menemukan berbagai macam cara untuk mendapatkan hal yang saya inginkan (27) F

\* Aitem gugur nomor 14 dan 22 dari skala adaptasi

## Skala Regulasi Diri *Czech*

### Petunjuk Pengisian :

Di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang disertai dengan lima pilihan jawaban. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan cermat. Berilah **tanda cek (✓)** pada salah satu kolom yang menyatakan kesesuaian diri Anda dengan pernyataan yang tertera pada setiap nomor. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

**SS** : Apabila Anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut,

**S** : Apabila Anda **Sesuai** dengan pernyataan tersebut,

**N** : Apabila Anda **Netral** dengan pernyataan tersebut,

**TS** : Apabila Anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut,

**STS** : Apabila Anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut.

### Contoh :

#### 1. Cara merespon pernyataan yang sesuai dengan kondisi diri Anda

No.	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mudah menyerah		✓			

#### 2. Cara merespon apabila Anda mengalami kekeliruan

No.	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mudah menyerah		✓		✓	

.....

No.	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1.	Ketika saya memiliki suatu tujuan, biasanya saya memantau dan mengetahui kemajuan yang saya lakukan untuk mencapai tujuan itu.					
2.	Saya memiliki hambatan untuk memutuskan sesuatu					
3.	Saya memiliki rencana-rencana, tetapi saya mudah untuk melenceng dalam melaksanakan rencana-rencana tersebut					
4.	Sulit bagi saya untuk memikirkan hal-hal yang dapat membantu saya untuk mengubah cara					

	saya dalam melakukan sesuatu					
5.	Ketika saya hendak mengubah rencana yang telah saya susun, saya merasa kebingungan untuk memulai perubahan itu					
6.	Saya memiliki kesulitan dalam memutuskan suatu tindakan yang harus saya lakukan					
7.	Saya memiliki banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan salah satu cara yang sebaiknya saya lakukan					
8.	Saya mudah berputus asa					
9.	Biasanya, saya dengan baik dapat melakukan sesuatu hal yang telah saya rencanakan					
10.	Saya memiliki prinsip atau standar pribadi dan saya berusaha untuk berada pada prinsip-prinsip yang telah saya miliki					
11.	Saya menyusun langkah hidup saya					
12.	Saya memiliki aturan yang saya taati bagaimanapun caranya					
13.	Saya tahu apa yang saya inginkan					
14.	Saya merasa saya tidak belajar dari kesalahan yang saya lakukan					
15.	Biasanya saya hanya membuat satu kesalahan dalam satu waktu yang kemudian saya jadikan pelajaran					
16.	Saya mengalami masa-masa yang sulit untuk merencanakan tujuan bagi diri saya sendiri					
17.	Seringkali saya tidak mengerti dengan aktivitas yang sedang saya lakukan sampai ada seseorang yang memberi tahu atau mengingatkan saya					
18.	Biasanya saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak					
19.	Saya belajar dari kesalahan yang saya lakukan					

20.	Segera setelah saya mengetahui adanya suatu masalah atau tantangan, saya akan mulai mencari solusi yang tepat					
21.	Sesaat setelah saya melihat sesuatu yang tidak sesuai atau tidak berjalan baik, saya langsung berkeinginan untuk melakukan sesuatu agar hal tersebut berjalan lebih baik atau lebih sesuai					
22.	Biasanya akan ada lebih dari satu cara untuk menyelesaikan sesuatu hal					
23.	Biasanya saya bisa menemukan berbagai macam kemungkinan ketika saya ingin melakukan suatu perubahan					
24.	Biasanya saya mengetahui adanya kebutuhan untuk berubah sebelum orang lain mengetahuinya					
25.	Saya merupakan orang yang memiliki kemampuan yang baik untuk menemukan berbagai macam cara untuk mendapatkan hal yang saya inginkan					

**Blueprint Skala FoMO (Ketakutan akan Kehilangan Momen)**

No.	Aspek	Definisi	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<b>Trait FoMO</b>	sifat bawaan yang muncul dari kesadaran dalam menggunakan internet yang menghasilkan perasaan-perasaan tertentu saat tertinggal informasi atau komunikasi dengan orang lain	1,2,5,10,12	-	5
2.	<b>State FoMO</b>	suatu tindakan atau perasaan yang umumnya cenderung muncul pada orang dan bersifat sementara	3,4,6,7,8,9,11	-	7
<b>Total</b>			12		12

**Penyekoran**

Lima pilihan jawaban skala likert pada skala ini dimulai nilai 1= sangat tidak sesuai dengan diri saya (*totally disagree*) seterusnya hingga nilai 5= sangat sesuai dengan diri saya (*totally agree*).

No.	Aspek	Aitem
1.	<b>Trait FoMO</b>	Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang teman-teman saya sedang lakukan (1)
		Saya takut orang lain memiliki lebih banyak pengalaman berharga dibanding saya (2)
		Ketika saya tidak menghadiri kegiatan berkumpul yang telah direncanakan, hal itu mengganggu saya (5)
		Saya takut teman-teman saya memiliki lebih banyak pengalaman berharga dibanding saya (10)
		Saya khawatir ketika teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya (12)
2.	<b>State FoMO</b>	Saya terus-menerus memeriksa ponsel saya, agar tidak melewatkan hal apapun (3)
		Ketika saya mengalami peristiwa yang menyenangkan, sangat penting bagi saya untuk membagikannya melalui media sosial saya (seperti, meng-update status) (4)
		Saya terus-menerus <i>online</i> karena tidak ingin melewatkan hal apapun (6)
		Ketika saya bepergian, saya terus memantau apa saja yang teman-teman saya lakukan (7)
		Sangat penting bagi saya untuk berkomentar mengenai isu-isu terbaru

		di media social (8)
		Saya takut ketinggalan informasi yang ada di media sosial saya (9)
		Penting bagi saya untuk mengerti istilah-istilah internet yang digunakan teman saya (11)



## SKALA FOMO (Ketakutan akan Kehilangan Momen)

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda

1. **Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang teman-teman saya sedang lakukan**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

2. **Saya takut orang lain memiliki lebih banyak pengalaman berharga dibanding saya**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

3. **Saya terus-menerus memeriksa ponsel saya, agar tidak melewatkan hal apapun**

*\* Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

4. **Ketika saya mengalami peristiwa yang menyenangkan, sangat penting bagi saya untuk membagikannya melalui media sosial saya (seperti, meng-update status)**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

5. **Ketika saya tidak menghadiri kegiatan berkumpul yang telah direncanakan, hal itu mengganggu saya**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

6. **Saya terus-menerus online karena tidak ingin melewatkan hal apapun**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

7. **Ketika saya bepergian, saya terus memantau apa saja yang teman-teman saya lakukan**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

8. **Sangat penting bagi saya untuk berkomentar mengenai isu-isu terbaru di media sosial**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

9. **Saya takut ketinggalan informasi yang ada di media sosial saya**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

10. **Saya takut teman-teman saya memiliki lebih banyak pengalaman berharga dibanding saya**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya				

11. **Penting bagi saya untuk mengerti istilah-istilah internet yang digunakan teman saya**

*\*Mark only one oval.*

1                      2                      3                      4                      5

Sangat tidak                      Sangat sesuai  
Sesuai dengan                      dengan diri saya  
diri saya                                                                                                             

12. **Saya khawatir ketika teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya**

*\*Mark only one oval.*

1                      2                      3                      4                      5

Sangat tidak                      Sangat sesuai  
Sesuai dengan                      dengan diri saya  
diri saya                                                                                                             



**Blueprint Skala PSMU (Penggunaan Media Sosial Bermasalah)**

No.	Aspek	Definisi	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Compulsion</i>	Perilaku yang cenderung berlebihan dalam melakukan aktivitas di media sosial	5,6,7,9	-	4
2.	<i>Withdrawal</i>	Perilaku yang cenderung menarik diri dari lingkungannya, yang berpusat pada media sosial	1,2,3,4,8	-	5
<b>Total</b>			9		9

\* Semua valid kecuali nomor 4

**Penyekoran**

Lima pilihan jawaban skala likert pada skala ini dimulai nilai 0= tidak pernah (*never*) seterusnya hingga nilai 4= selalu (*always*).

No.	Aspek	Aitem
1.	<i>Compulsion</i>	Saya lupa waktu ketika menggunakan media sosial (5)
		Saya menghabiskan sebagian besar hari saya menggunakan media sosial (6)
		Saya merasa bersalah atas waktu yang saya habiskan di media sosial (7)
		Saya <i>online</i> melebihi waktu yang saya tentukan (9)
2.	<i>Withdrawal</i>	Saya menggunakan media sosial ketika saya sedang bersama teman-teman saya (1)
		Saya mengalami kesulitan jika berada di tempat yang tidak dapat mengakses media sosial (seperti; tidak ada sinyal) (2)
		Saya merasa cemas ketika saya tidak dapat mengecek akun media sosial saya (3)
		Saya merasa marah ketika saya tidak dapat mengakses akun media sosial saya (8)

## SKALA PSMU

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda

1. Saya menggunakan media sosial ketika saya sedang bersama teman-teman saya

*\*Mark only one oval.*

0                      1                      2                      3                      4  
Tidak Pernah                                                                                          Selalu

2. Saya mengalami kesulitan jika berada di tempat yang tidak dapat mengakses media sosial (seperti; tidak ada sinyal)

*\* Mark only one oval.*

0                      1                      2                      3                      4  
Tidak Pernah                                                                                          Selalu

3. Saya merasa cemas ketika saya tidak dapat mengecek akun media sosial saya

*\* Mark only one oval.*

0                      1                      2                      3                      4  
Tidak Pernah                                                                                          Selalu

4. Kerabat dan teman-teman saya mengeluh bahwa saya menghabiskan banyak waktu di media sosial

*\* Mark only one oval.*

0                      1                      2                      3                      4  
Tidak Pernah                                                                                          Selalu

5. Saya lupa waktu ketika menggunakan media sosial

*\*Mark only one oval.*

0                      1                      2                      3                      4  
Tidak Pernah                                                                                          Selalu

**6. Saya menghabiskan sebagian besar hari saya menggunakan media sosial**

*\*Mark only one oval.*

	0	1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Selalu				

**7. Saya merasa bersalah atas waktu yang saya habiskan di media sosial**

*\*Mark only one oval.*

	0	1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Selalu				

**8. Saya merasa marah ketika saya tidak dapat mengakses akun media sosial saya**

*\*Mark only one oval.*

	0	1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Selalu				

**9. Saya *online* melebihi waktu yang saya tentukan**

*\*Mark only one oval.*

	0	1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Selalu				



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**“ETHICAL APPROVAL”**

No. 412/Dek/70/Sekdek/XII/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti : Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S. Psi  
*Researcher*

Nama Institusi : Universitas Islam Indonesia  
*Name of The Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**“Hubungan Regulasi Diri dengan Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah melalui Ketakutan akan Kehilangan Momen”**

*“The Relationship of Self-Regulation to Problematic Social Media Use through Fear of Missing Out”*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) 2011 WHO Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standards.*

Pernyataan layak etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Desember 2020 sampai dengan tanggal 23 Desember 2021.

*This declaration of ethics applies during the period December 23<sup>rd</sup>, 2020 until December 23<sup>rd</sup>, 2021.*

Dekan/Dean,



Dr. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog

December 23<sup>rd</sup>, 2020  
Kepala/Chairman,

Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D

**Gambar 3. Lembar *Ethical Approval***



## **LAMPIRAN ANALISIS**

## A. Sebaran Demografi Subjek

### Frekuensi Jenis Kelamin

#### Frequencies for Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent Valid	Percent Cumulative
L	80	21.505	21.505
P	292	78.495	100.000
Missing	0	0.000	
Total	372	100.000	

### Frekuensi Usia

#### Frequencies for Usia

Usia	Frequency	Percent Valid	Percent Cumulative
15	11	2.957	2.957
16	14	3.763	6.720
17	9	2.419	9.140
18	13	3.495	12.634
19	15	4.032	16.667
20	29	7.796	24.462
21	46	12.366	36.828
22	45	12.097	48.925
23	78	20.968	69.892
24	22	5.914	75.806
25	16	4.301	80.108
26	13	3.495	83.602
27	8	2.151	85.753
28	10	2.688	88.441
29	4	1.075	89.516
30	4	1.075	90.591
31	2	0.538	91.129
32	3	0.806	91.935
33	5	1.344	93.280
34	1	0.269	93.548
35	2	0.538	94.086
36	2	0.538	94.624
37	1	0.269	94.892
39	2	0.538	95.430
40	3	0.806	96.237
42	3	0.806	97.043
43	2	0.538	97.581
44	1	0.269	97.849
45	1	0.269	98.118
46	2	0.538	98.656
48	1	0.269	98.925

**Frequencies for Usia**

<b>Usia</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
50	2	0.538	0.538	99.462
54	1	0.269	0.269	99.731
60	1	0.269	0.269	100.000
Missing	0	0.000		
<b>Total</b>	<b>372</b>	<b>100.000</b>		

**Frequencies for Rentang Usia**

<b>Usia</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Dewasa Menengah	14	3.763	3.763	3.763
Dewasa awal	311	83.602	83.602	87.366
Remaja	47	12.634	12.634	100.000
Missing	0	0.000		
<b>Total</b>	<b>372</b>	<b>100.000</b>		

**Frekuensi Pekerjaan****Frequencies for Pekerjaan**

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Guru	25	6.720	6.720	6.720
Ibu rumah tangga	12	3.226	3.226	9.946
Lainnya	45	12.097	12.097	22.043
Mahasiswa	192	51.613	51.613	73.656
PNS	11	2.957	2.957	76.613
Pelajar	34	9.140	9.140	85.753
TNI/POLRI	2	0.538	0.538	86.290
Wiraswasta	38	10.215	10.215	96.505
Wirausaha	13	3.495	3.495	100.000
Missing	0	0.000		
<b>Total</b>	<b>372</b>	<b>100.000</b>		

**Frequencies for Pekerjaan Tambahan (Sampingan)**

<b>Pekerjaan Sampingan</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Lainnya	4	1.075	44.444	44.444
Mahasiswa	2	0.538	22.222	66.667
Wiraswasta	1	0.269	11.111	77.778
Wirausaha	2	0.538	22.222	100.000
Missing	363	97.581		
<b>Total</b>	<b>372</b>	<b>100.000</b>		

## Frekuensi Tujuan Penggunaan Internet

### Frequencies for Akademik

<b>Akademik</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Akademik	291	78.226	100.000	100.000
Missing	81	21.774		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Bekerja

<b>Bekerja</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Bekerja	168	45.161	100.000	100.000
Missing	204	54.839		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Hiburan

<b>Hiburan</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Hiburan	330	88.710	100.000	100.000
Missing	42	11.290		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Wawasan(Informasi)

<b>Wawasan(Informasi)</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Informasi	16	4.301	100.000	100.000
Missing	356	95.699		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Mencari Job

<b>Mencari Job</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Jobseker	2	0.538	100.000	100.000
Missing	370	99.462		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Media Komunikasi

<b>Media Komunikasi</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Komunikasi	17	4.570	100.000	100.000
Missing	355	95.430		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Ceramah(Agama)

<b>Ceramah(Agama)</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Ceramah(Agama)	2	0.538	100.000	100.000
Missing	370	99.462		
Total	372	100.000		

### **Frequencies for e-commerce**

<b>e-commerce</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
E-Commerce	14	3.763	100.000	100.000
Missing	358	96.237		
Total	372	100.000		

### **Frequencies for Game**

<b>Game</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Game	5	1.344	100.000	100.000
Missing	367	98.656		
Total	372	100.000		

### **Frequencies for Pengembangan Diri**

<b>Pengembangan Diri</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Pengembangan Diri	1	0.269	100.000	100.000
Missing	371	99.731		
Total	372	100.000		

### **Frequencies for Organisasi**

<b>Organisasi</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Organisasi	2	0.538	100.000	100.000
Missing	370	99.462		
Total	372	100.000		

### **Frekuensi Jenis Media Sosial**

#### **Frequencies for Instagram**

<b>Instagram</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Instagram	339	91.129	100.000	100.000
Missing	33	8.871		
Total	372	100.000		

#### **Frequencies for FB**

<b>FB</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
FB	173	46.505	100.000	100.000
Missing	199	53.495		
Total	372	100.000		

#### **Frequencies for Twitter**

<b>Twitter</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent Valid</b>	<b>Percent Cumulative</b>	<b>Percent</b>
Twitter	145	38.978	100.000	100.000
Missing	227	61.022		

### Frequencies for Twitter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Total	372	100.000		

### Frequencies for WhatsApp

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
WhatsApp	125	33.602	100.000	100.000
Missing	247	66.398		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Telegram

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Telegram	41	11.022	100.000	100.000
Missing	331	88.978		
Total	372	100.000		

### Frequencies for LINE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
LINE	24	6.452	100.000	100.000
Missing	348	93.548		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Youtube

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Youtube	23	6.183	100.000	100.000
Missing	349	93.817		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Tiktok

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tiktok	21	5.645	100.000	100.000
Missing	351	94.355		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Hago

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Hago	1	0.269	100.000	100.000
Missing	371	99.731		
Total	372	100.000		

### Frequencies for HelloTalk

<b>HelloTalk</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
HelloTalk	1	0.269	100.000	100.000
Missing	371	99.731		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Quora

<b>Quora</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Quora	3	0.806	100.000	100.000
Missing	369	99.194		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Wechat

<b>Wechat</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Wechat	1	0.269	100.000	100.000
Missing	371	99.731		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Tumblr

<b>Tumblr</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Tumblr	1	0.269	100.000	100.000
Missing	371	99.731		
Total	372	100.000		

### Frequencies for LinkedIn

<b>LinkedIn</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
LinkedIn	4	1.075	100.000	100.000
Missing	368	98.925		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Meet

<b>Meet</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Meet	1	0.269	100.000	100.000
Missing	371	99.731		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Zoom

<b>Zoom</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Zoom	3	0.806	100.000	100.000
Missing	369	99.194		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Aplikasi Online

Aplikasi Online	Frequency	Percent Valid	Percent Cumulative	Percent
Aplikasi Online	1	0.269	100.000	100.000
Missing	371	99.731		
Total	372	100.000		

### Frequencies for Lainnya

Lainnya	Frequency	Percent Valid	Percent Cumulative	Percent
Lainnya	15	4.032	100.000	100.000
Missing	357	95.968		
Total	372	100.000		

### Frekuensi dari Frekuensi Penggunaan Internet termasuk Media Sosial Frequencies for Frekuensi

Frekuensi	Frequency	Percent Valid	Percent Cumulative	Percent
Rendah	55	14.785	14.785	14.785
Sedang	218	58.602	58.602	73.387
Tinggi	99	26.613	26.613	100.000
Missing	0	0.000		
Total	372	100.000		

## B. Analisis Statistik Deskriptif

	Jenis Kelamin	Usia	Frekuensi	Total PSMU	Total Regulasi Diri	Total FoMO
Valid	372	372	372	372	372	372
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	1.785		2.118	14.250	89.747	31.371
Median	2.000		2.000	14.000	90.000	31.000
Std. Deviation	0.411		0.633	5.431	11.336	7.544
Shapiro-Wilk	0.506		0.781	0.993	0.997	0.994
P-value of Shapiro-Wilk	< .001		< .001	0.062	0.795	0.129
Minimum	1.000		1.000	2.000	58.000	12.000
Maximum	2.000		3.000	32.000	125.000	60.000

Note: (Frekuensi= Frekuensi Penggunaan Internet & Media Sosial, PSMU= Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah, FoMO= Ketakutan akan Kehilangan Momen)

## C. Hasil Analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA)

### 1. Regulasi Diri

#### Model fit

##### Chi-square test

Model	X <sup>2</sup>	df	p
Baseline model	6970.204	300	
Factor model	658.826	269	< .001

#### Additional fit measures

##### Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.942
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.935
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.935
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.905
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.812
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.895
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.942
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.942

##### Information criteria

	Value
Log-likelihood	
Number of free parameters	56.000
Akaike (AIC)	
Bayesian (BIC)	
Sample-size adjusted Bayesian (SSABIC)	

##### Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.062
RMSEA 90% CI lower bound	0.056
RMSEA 90% CI upper bound	0.069
RMSEA p-value	4.036e -4
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.081
Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )	174.585
Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )	184.511
Goodness of fit index (GFI)	0.946
McDonald fit index (MFI)	0.591

**Other fit measures**

Metric	Value
Expected cross validation index (ECVI)	2.078

**R-Squared**

	R <sup>2</sup>
AITEM1RG	0.189
AITEM2RG	0.446
AITEM3RG	0.401
AITEM4RG	0.483
AITEM5RG	0.304
AITEM6RG	0.530
AITEM7RG	0.341
AITEM8RG	0.478
AITEM9RG	0.339
AITEM10RG	0.331
AITEM11RG	0.397
AITEM12RG	0.356
AITEM13RG	0.427
AITEM14RG	0.383
AITEM15RG	0.278
AITEM16RG	0.199
AITEM17RG	0.255
AITEM18RG	0.216
AITEM19RG	0.384
AITEM20RG	0.571
AITEM21RG	0.198
AITEM22RG	0.192
AITEM23RG	0.159
AITEM24RG	0.178
AITEM25RG	0.452

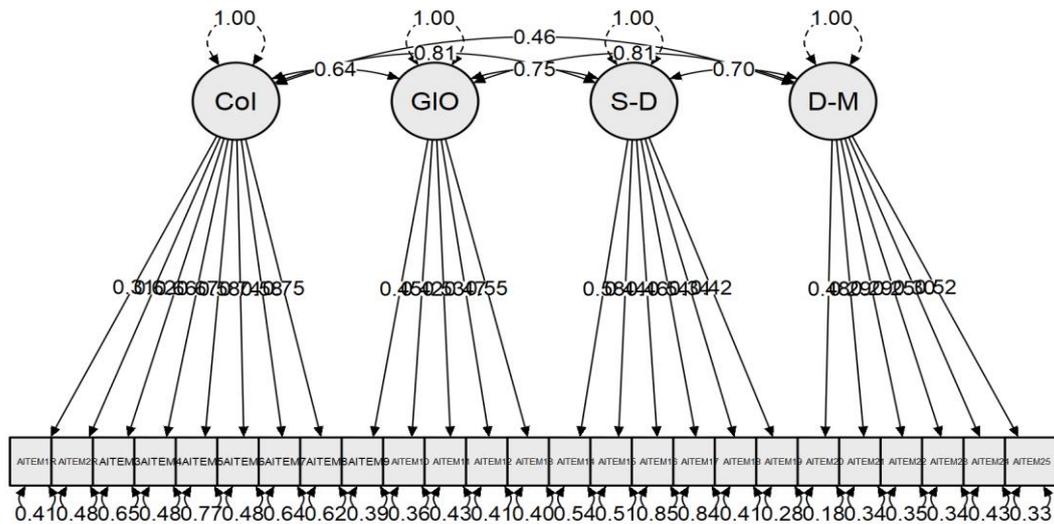


**Factor loadings**

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Control of Impulse	AITEM1RG	λ11	0.309	0.017	17.967	< .001	0.275	0.343	0.435
	AITEM2RG	λ12	0.624	0.024	25.611	< .001	0.577	0.672	0.668
	AITEM3RG	λ13	0.660	0.027	24.404	< .001	0.607	0.713	0.634

**Factor loadings**

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Goal Orientation	AITEM4RG	$\lambda_{14}$	0.669	0.025	26.609	< .001	0.620	0.718	0.695
	AITEM5RG	$\lambda_{15}$	0.579	0.026	22.512	< .001	0.528	0.629	0.551
	AITEM6RG	$\lambda_{16}$	0.739	0.027	27.574	< .001	0.687	0.792	0.728
	AITEM7RG	$\lambda_{17}$	0.575	0.024	23.480	< .001	0.527	0.623	0.584
	AITEM8RG	$\lambda_{18}$	0.752	0.029	26.151	< .001	0.695	0.808	0.691
	AITEM9RG	$\lambda_{21}$	0.449	0.022	20.139	< .001	0.406	0.493	0.582
	AITEM10RG	$\lambda_{22}$	0.422	0.021	20.165	< .001	0.381	0.463	0.576
	AITEM11RG	$\lambda_{23}$	0.533	0.025	21.366	< .001	0.484	0.582	0.630
	AITEM12RG	$\lambda_{24}$	0.475	0.023	20.421	< .001	0.429	0.520	0.596
	AITEM13RG	$\lambda_{25}$	0.547	0.025	21.790	< .001	0.498	0.597	0.653
Self-Direction	AITEM14RG	$\lambda_{31}$	0.576	0.027	21.714	< .001	0.524	0.628	0.619
	AITEM15RG	$\lambda_{32}$	0.442	0.023	19.091	< .001	0.396	0.487	0.527
	AITEM16RG	$\lambda_{33}$	0.459	0.026	17.329	< .001	0.407	0.511	0.446
	AITEM17RG	$\lambda_{34}$	0.537	0.028	19.071	< .001	0.482	0.593	0.505
	AITEM18RG	$\lambda_{35}$	0.335	0.020	17.184	< .001	0.297	0.373	0.464
	AITEM19RG	$\lambda_{36}$	0.417	0.019	21.497	< .001	0.379	0.455	0.620
Decision-Making	AITEM20RG	$\lambda_{41}$	0.484	0.021	22.859	< .001	0.442	0.525	0.756
	AITEM21RG	$\lambda_{42}$	0.291	0.020	14.788	< .001	0.252	0.329	0.445
	AITEM22RG	$\lambda_{43}$	0.290	0.021	13.966	< .001	0.249	0.331	0.438
	AITEM23RG	$\lambda_{44}$	0.252	0.019	13.594	< .001	0.216	0.289	0.399
	AITEM24RG	$\lambda_{45}$	0.304	0.021	14.634	< .001	0.263	0.344	0.422
	AITEM25RG	$\lambda_{46}$	0.520	0.025	20.674	< .001	0.471	0.570	0.672



## 2. Ketakutan akan Kehilangan Momen (*Fear of Missing Out/FOMO*)

### Model fit

#### Chi-square test

Model	X <sup>2</sup>	df	p
Baseline model	2143.065	66	
Factor model	130.940	53	< .001

#### Additional fit measures

##### Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.962
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.953
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.953
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.939
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.754
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.924
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.963
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.962

##### Information criteria

	Value
Log-likelihood	
Number of free parameters	25.000
Akaike (AIC)	
Bayesian (BIC)	
Sample-size adjusted Bayesian (SSABIC)	

##### Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.063
RMSEA 90% CI lower bound	0.049
RMSEA 90% CI upper bound	0.077
RMSEA p-value	0.057
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.073
Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )	202.150

### Other fit measures

Metric	Value
Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )	227.225
Goodness of fit index (GFI)	0.974
McDonald fit index (MFI)	0.900
Expected cross validation index (ECVI)	0.488

### R-Squared

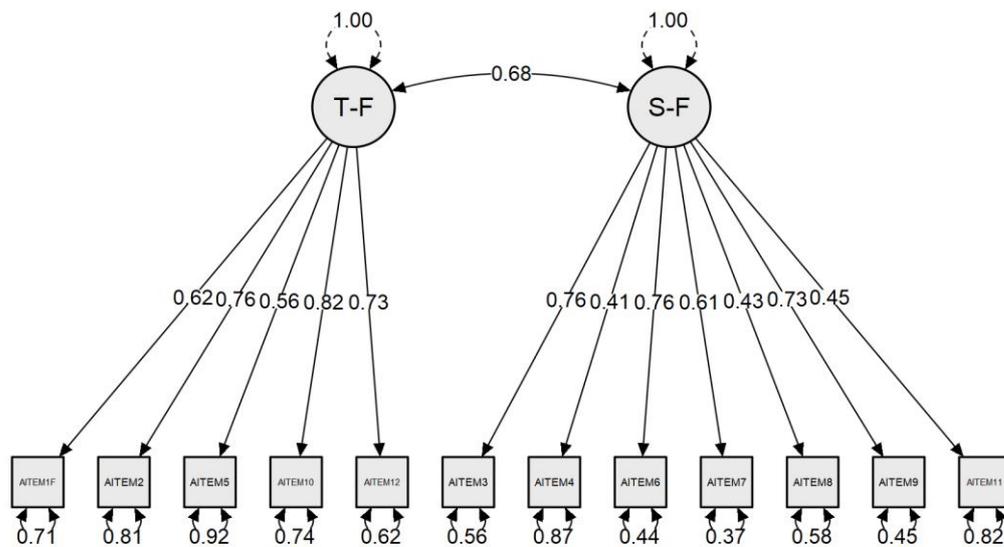
	R <sup>2</sup>
AITEM1FOMO	0.355
AITEM2FOMO	0.415
AITEM5FOMO	0.258
AITEM10FOMO	0.479
AITEM12FOMO	0.461
AITEM3FOMO	0.510
AITEM4FOMO	0.164
AITEM6FOMO	0.566
AITEM7FOMO	0.502
AITEM8FOMO	0.238
AITEM9FOMO	0.540
AITEM11FOMO	0.201

### Factor loadings

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Trait-FoMO	AITEM1FOMO	$\lambda_{11}$	0.625	0.037	16.669	< .001	0.551	0.698	0.596
	AITEM2FOMO	$\lambda_{12}$	0.756	0.042	18.020	< .001	0.674	0.839	0.644
	AITEM5FOMO	$\lambda_{13}$	0.565	0.039	14.578	< .001	0.489	0.641	0.508
	AITEM10FOMO	$\lambda_{14}$	0.824	0.044	18.833	< .001	0.738	0.910	0.692
	AITEM12FOMO	$\lambda_{15}$	0.730	0.041	18.000	< .001	0.650	0.809	0.679
State-FoMO	AITEM3FOMO	$\lambda_{21}$	0.763	0.038	20.169	< .001	0.689	0.837	0.714
	AITEM4FOMO	$\lambda_{22}$	0.414	0.034	12.225	< .001	0.348	0.480	0.405
	AITEM6FOMO	$\lambda_{23}$	0.761	0.037	20.404	< .001	0.688	0.835	0.752
	AITEM7FOMO	$\lambda_{24}$	0.610	0.032	19.194	< .001	0.547	0.672	0.708

## Factor loadings

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
	AITEM8FOMO	$\lambda_{25}$	0.425	0.029	14.623	< .001	0.368	0.482	0.488
	AITEM9FOMO	$\lambda_{26}$	0.729	0.036	20.356	< .001	0.659	0.799	0.735
	AITEM11FOMO	$\lambda_{27}$	0.453	0.032	14.082	< .001	0.390	0.516	0.448



### 3. Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah (*Problematic Social Media Use/PSMU*)

#### Model fit

#### Chi-square test

Model	X <sup>2</sup>	df	p
Baseline model	1216.178	28	
Factor model	14.309	19	0.765

#### Additional fit measures

#### Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	1.000
Tucker-Lewis Index (TLI)	1.006
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	1.006
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.988

**Fit indices**

<b>Index</b>	<b>Value</b>
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.671
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.983
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	1.004
Relative Noncentrality Index (RNI)	1.004

**Information criteria**

	<b>Value</b>
Log-likelihood	
Number of free parameters	17.000
Akaike (AIC)	
Bayesian (BIC)	
Sample-size adjusted Bayesian (SSABIC)	

**Other fit measures**

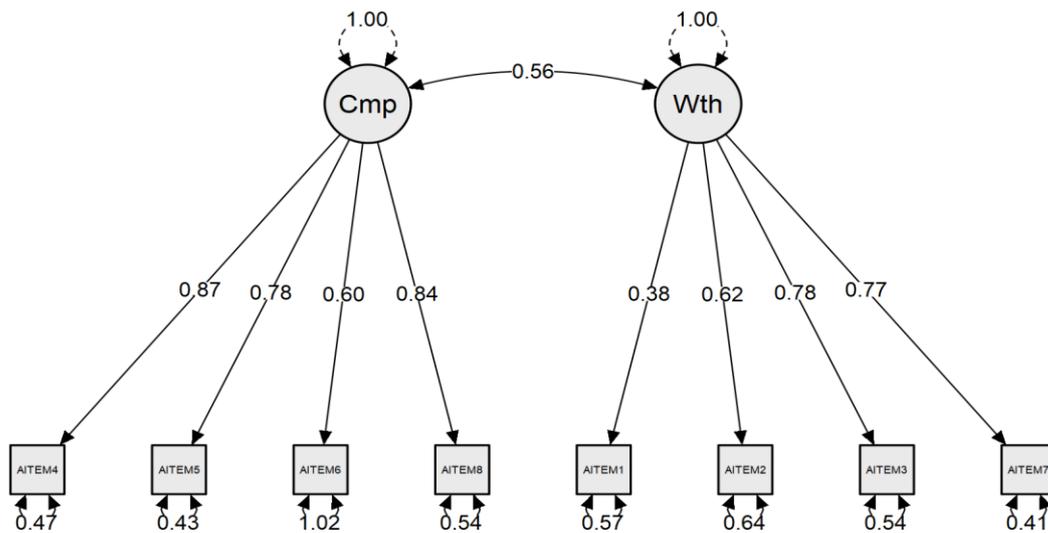
<b>Metric</b>	<b>Value</b>
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.000
RMSEA 90% CI lower bound	0.000
RMSEA 90% CI upper bound	0.032
RMSEA p-value	0.996
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.035
Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )	782.544
Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )	939.336
Goodness of fit index (GFI)	0.996
McDonald fit index (MFI)	1.006
Expected cross validation index (ECVI)	0.130

**R-Squared**

	<b>R<sup>2</sup></b>
AITEM4PSMU	0.617
AITEM5PSMU	0.588
AITEM6PSMU	0.263
AITEM8PSMU	0.567
AITEM1PSMU	0.205
AITEM2PSMU	0.373
AITEM3PSMU	0.528
AITEM7PSMU	0.591

## Factor loadings

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Compulsion	AITEM4PSMU	$\lambda_{11}$	0.871	0.048	18.172	< .001	0.777	0.965	0.785
	AITEM5PSMU	$\lambda_{12}$	0.781	0.044	17.824	< .001	0.695	0.867	0.767
	AITEM6PSMU	$\lambda_{13}$	0.603	0.043	14.155	< .001	0.520	0.687	0.513
	AITEM8PSMU	$\lambda_{14}$	0.839	0.048	17.637	< .001	0.746	0.932	0.753
Withdrawal	AITEM1PSMU	$\lambda_{21}$	0.382	0.032	11.978	< .001	0.319	0.444	0.452
	AITEM2PSMU	$\lambda_{22}$	0.617	0.042	14.651	< .001	0.534	0.699	0.611
	AITEM3PSMU	$\lambda_{23}$	0.780	0.049	15.936	< .001	0.684	0.876	0.727
	AITEM7PSMU	$\lambda_{24}$	0.767	0.047	16.377	< .001	0.676	0.859	0.769



## D. Reliabilitas Skala

### 1. Single-Test Reliability Analysis Regulasi Diri

#### Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.896	0.893
95% CI lower bound	0.881	0.876
95% CI upper bound	0.912	0.907

2. *Single-Test Reliability Analysis* **Ketakutan akan Kehilangan Momen**  
**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.842	0.842
95% CI lower bound	0.818	0.816
95% CI upper bound	0.866	0.864

3. *Single-Test Reliability Analysis* **Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah**  
**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.806	0.803
95% CI lower bound	0.776	0.771
95% CI upper bound	0.836	0.832

**E. Hasil Uji Beda**

**1. Regulasi Diri**

**ANOVA - TotalRD**

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Usia	1848.298	2	924.149	7.442	< .001
Residuals	45823.950	369	124.184		

*Note. Type III Sum of Squares*

**Descriptives - TotalRD**

Usia	Mean	SD	N
Dewasa awal	89.981	11.070	311
Dewasa Menengah	98.357	14.898	14
Remaja	85.638	10.374	47





### 3. Penggunaan Media Sosial Bermasalah

#### ANOVA - TotalPSMU

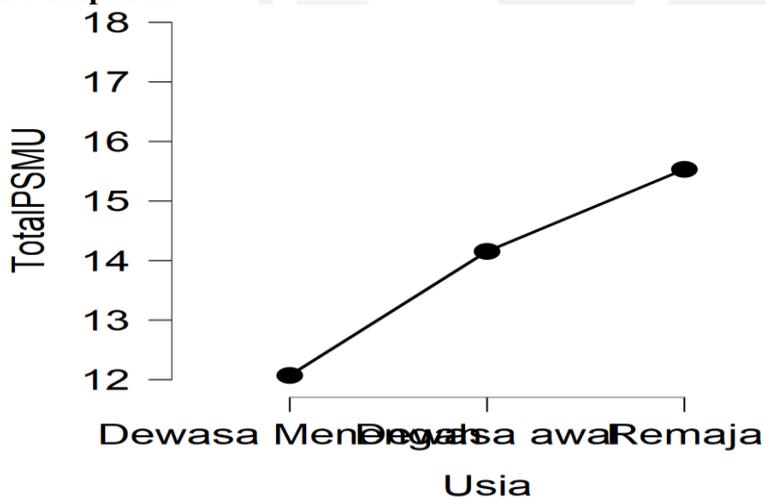
Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Usia	146.528	2	73.264	2.504	0.083
Residuals	10797.222	369	29.261		

Note. Type III Sum of Squares

#### Descriptives - TotalPSMU

Usia	Mean	SD	N
Dewasa awal	14.154	5.517	311
Dewasa Menengah	12.071	5.269	14
Remaja	15.532	4.662	47

#### Deskriptif Plot



#### Assumption Checks

Test for Equality of Variances (Levene's)

F	df1	df2	p
1.471	2.000	369.000	0.231

## Post Hoc Tests

### Standard

#### Post Hoc Comparisons - Usia

	Mean Difference	SE	t	p tukey
Dewasa, Menengah Dewasa, awal	-2.083	1.478	-1.409	0.337
Remaja	-3.460	1.647	-2.101	0.091
Dewasa, awal Remaja	-1.378	0.847	-1.627	0.235

Note. P-value adjusted for comparing a family of 3

## F. Hasil Korelasi Variabel Penelitian dengan Demografik

Variabel		Jenis Kelamin	Usia	Frekuensi	Total PSMU	Total Regulasi Diri	Total FoMo
1. Jenis Kelamin	n	—	—	—	—	—	—
	Pearson's r p-value	—	—	—	—	—	—
2. Usia	n	372	—	—	—	—	—
	Pearson's r p-value	-0.002 0.975	—	—	—	—	—
3. Frekuensi	n	372	372	—	—	—	—
	Pearson's r p-value	0.119 0.022	-0.098 0.059	—	—	—	—
4. Total PSMU	n	372	372	372	—	—	—
	Pearson's r p-value	0.110 0.034	-0.114* 0.028	0.503*** < .001	—	—	—
5. Total Regulasi Diri	n	372	372	372	372	—	—
	Pearson's r p-value	0.017 0.749	0.189*** < .001	-0.219*** < .001	-0.353*** < .001	—	—
6. Total FoMo	n	372	372	372	372	372	—
	Pearson's r p-value	-0.045 0.391	-0.076 0.145	0.253*** < .001	0.514*** < .001	-0.191*** < .001	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## G. Hasil Analisis Model Mediasi

### Parameter estimates

#### Direct effects

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Regulasi_Diri → PSMU	-0.023	0.004	-6.122	< .001	-0.031	-0.016

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

#### Indirect effects

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Regulasi_Diri → FoMO → PSMU	-0.008	0.002	-3.539	< .001	-0.012	-0.003

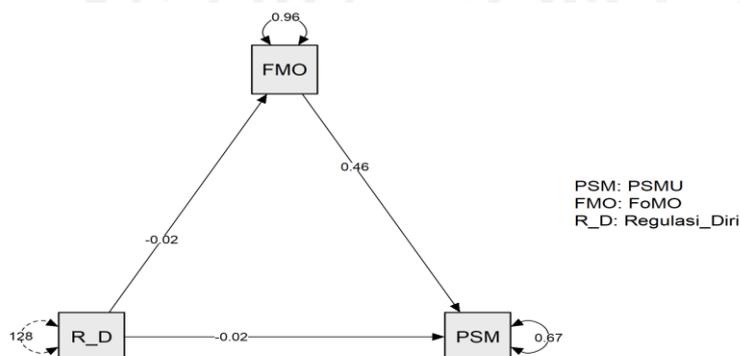
Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

#### Total effects

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Regulasi_Diri → PSMU	-0.031	0.004	-7.272	< .001	-0.040	-0.023

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

#### Path plot



# PARTICIPANT NEEDED!

Halo! Perkenalkan kami mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia angkatan 2019. Saat ini kami sedang melakukan penelitian untuk keperluan tugas akhir (tesis).

**Kami membutuhkan partisipan dengan kriteria sebagai berikut:**

**Laki-laki / Perempuan  
Pengguna Internet**

**Berusia 15-60 Tahun**

**Pengguna dan  
memiliki akun media  
sosial yang aktif**

Apabila Anda termasuk dalam kriteria tersebut, kami mohon kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dengan mengisi link kuesioner di bawah ini:

<http://bit.ly/internetandsocialmedia>

**Terdapat Reward Berupa Saldo  
OVO/GoPay/LinkAja/Pulsa  
dengan total Rp. 500.000,-  
(Untuk 10 Partisipan yang beruntung, @50.000)**

**Peneliti:**  
Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi  
Zara Azalia, S.Psi  
Sonny Andrianto, S.Psi. M.Si., Ph.D

**NARAHUBUNG:**  
0811-5553-225 (ZUNEA / CECY)



Gambar 4. Poster Penelitian

## SURAT KETERANGAN UJI ANGKET

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Koordinator Bidang Psikologi Klinis, Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Pendidikan, Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan ini menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : Zunea Farizka Azyza Harro Uasni  
No. Mhs. : 19915026  
Judul Tesis : Peran Mediasi Ketakutan akan Kehilangan Momen pada Hubungan Regulasi Diri dengan Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah

Dosen Pembimbing : Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D  
Telah melakukan uji alat ukur dan data  *try out*  penelitian tesis pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 4 Februari 2021

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 4 Februari 2021  
Koordinator Bidang

  
Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

## Dokumentasi yang perlu ditunjukkan pada saat uji angket

- Skala isian subjek penelitian
  1. Pretest
  2. Posttest
  3. Follow up(Dievaluasi kebenaran data dan skoring)
- Informed consent dan surat kesediaan subjek penelitian. Lembar bukti **ethical clearence**
- Bukti rekaman intervensi (dapat berbentuk catatan lapangan/field notes, video, foto)
- Abstract (Bahasa Inggris) yang dilegaisasi Cilacs
- Naskah Publikasi
- Halaman-Halaman Depan Tesis
- Lembar pengecekan plagiasi dari Dir. Perpustakaan UII

Yogyakarta, 4 Februari 2021  
Koordinator Bidang

  
Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog