



Vol. 5 No. 2 2024  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.12151>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
ISSN:2548-4311 (Print)ISSN: 2503-3417 (Online)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id.educons>



---

## Efek *Self-Regulation* Terhadap *Fear of Missing Out* Melalui Variabel Mediasi *Self-Estem* Pada Siswa

M. Zuhdi Zainul Majdi<sup>1</sup>, Sulma Mafirja<sup>2</sup>, Suhaili<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

<sup>3</sup>Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor

\*Corresponding author: email: [zainulmajdi930@gmail.com](mailto:zainulmajdi930@gmail.com)

---

### Abstract

#### Keywords:

Self- Regulation,  
Self-Esteem,  
Fear Of Missing Out.

Fear of missing out, which is defined fear of losing valuable moments of another individual or group where the individual cannot be present and is marked by the desire to remain connected to what others are doing over the Internet. The factors that influence the level of fear are self-regulation and self-esteem. The aim of the study was to find out the effects of self-regulation on fear of being left behind through self-esteem mediation variables in students. This research uses quantitative with explanatory correlation types. This research has one independent variable, namely self-regulation, one mediator variable that is self-esteem, and one dependent variable which is fear of loss. Subject picking using random sampling. Respondents in the study were 75 people. Data collection using 3 instruments; scale fear of missing out, scale self regulation and scale of self-esteem. Data analysis using analytical path based regression and mediation using bootstrapping bias corrected with confidential intervals of 95%. Results of the study show that there is an effect of self - regulation on fear of Missing out through self - estiem mediation variables in students.

---

### Abstrak:

#### Kata Kunci:

Regulasi diri,  
Harga diri,  
Takut Ketinggalan.

*Fear of missing out* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet. Faktor yang mempengaruhi tingkat level *fear of missing out* diantaranya *self regulation* dan *self esteem*. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui efek *self regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel mediasi *self esteem* pada siswa. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis korelasional eksplanatori. Penelitian ini memiliki satu variabel independen, yaitu *self regulation*, satu variabel mediator, yaitu *self esteem*, dan satu variabel dependen, yaitu *fear of missing out*. Pengambilan subjek menggunakan *random sampling*. Responden dalam penelitian sebanyak 75 orang. Pengumpulan data menggunakan 3 instrumen; skala *fear of missing out*, skala *self regulation* dan skala *self-esteem*. Analisis data menggunakan analitis jalur berbasis regresi dan mediasi menggunakan *bootstrapping bias corrected* dengan *confidential interval* 95%. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat efek *self - regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel

---

**How to Cite:** Majdi, M. Z. Z., Mafirja, S., & Suhaili, S. 2024. Efek *Self-Regulation* Terhadap *Fear of Missing Out* Melalui Variabel Mediasi *Self-Estem* Pada Siswa. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 5 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v5i2.12151

Received: January, 9<sup>th</sup> 2024; Revised: March, 26<sup>th</sup> 2024; Accepted: April, 18<sup>th</sup> 2024



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## Pendahuluan

Teknologi Informasi dan Komunikasi berkembang begitu pesatnya, menjadikan internet sebagai alat komunikasi utama yang sangat digemari masyarakat bahkan tanpa disadari sudah menjadi bagian gaya hidup. Hal tersebut memungkinkan individu dapat berkomunikasi dengan semua orang di seluruh dunia melalui media sosial. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5 % pada tahun 2024 atau menembus 221 juta jiwa dengan gender laki-laki 50,9 % dan perempuan 49,1 % penggunaan internet. Media sosial adalah layanan internet yang paling sering digunakan (87,13%). Remaja dapat memenuhi keinginan mereka untuk berpartisipasi dalam kelompok sosial dengan menggunakan media sosial. Namun, mereka juga berisiko mengalami kecemasan ketika mereka merasa tidak termasuk di dalamnya dan kehilangan pengalaman bersama yang penting dengan teman mereka (Oberst dkk, 2017). *Fear of missing out* adalah salah satu komponen yang mempengaruhi kecanduan media social (Blackwell, dkk, 2017; Pontes, dkk, 2018).

Remaja saat ini mengenal dan dekat dengan media sosial sebagai media pencari informasi. Dengan media sosial mereka terhubung dari berbagai penjuru dunia, bahkan mengetahui keseharian teman-teman, perusahaan atau figur idola. Namun dibalik semua fungsi sosial tersebut, ada beberapa efek penggunaan media sosial yang mungkin dirasakan apabila menggunakannya secara berlebihan. Keingintahuan yang tinggi jika tidak disertai kontrol, lama kelamaan dalam penggunaannya akan menimbulkan sebuah permasalahan yang disebut *fear of missing out* yaitu perasaan takut ketinggalan aktivitas atau momen yang sedang terjadi sehingga muncul keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain (Sintiawan, dkk, 2021).

Rasa takut kehilangan momen penting bagi seseorang atau kelompok, jika mereka tidak dapat mengambil bagian didalamnya maka didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen tersebut. Rasa takut kehilangan terhubung ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui internet atau dunia maya (Fuster, dkk, 2017; Przybylski, dkk, 2013). Setiap orang yang mengalami ketakutan kehilangan waktu hal itu ditunjukkan dengan selalu terikat dengan *smartphone* mereka; mengalami perasaan takut, cemas, khawatir, dan gelisah ketika mereka tidak mengecek media sosial; dan ingin membagikan semua aktivitas mereka melalui media sosial (Abef, Buff, & Burr, 2016).

Jika rasa takut kehilangan sesuatu sangat tinggi, itu dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti mengurangi hubungan non-virtual, berkurangnya perhatian saat berkomunikasi, menurunnya tingkat kesejahteraan hidup, dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Reagle, 2015; Utami & Aviani, 2021). *Self-esteem* adalah salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi tingkat ketakutan akan kehilangan sesuatu (Siddik, dkk, 2020; Torres-Serrano, 2020).

*Self-esteem* didefinisikan oleh Baron dan Byrne (2012) sebagai penilaian diri seseorang yang didasarkan pada persepsi orang lain terhadap dirinya, yang berkisar dari negatif hingga positif. *Self-esteem* adalah suatu perasaan atau sikap seseorang untuk menghargai dan menilai diri sendiri secara objektif. Siswa dengan *Self-esteem* atau harga diri yang tinggi akan merasa dihargai dan diterima oleh orang lain, yang mendorong mereka untuk menghindari perilaku prokrastinasi (Djauhari, 2013). Menurut Richter (2018), *self-esteem* atau harga diri sangat terkait dengan *fear of*

*missing out* atau pengalaman takut kehilangan sesuatu yang penting bagi seseorang. Amalia dan Sumaryanti (2022) menyelidiki hubungan antara *self-esteem* dan *fear of missing out* dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *self-esteem* seseorang secara signifikan memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out* dengan arah pengaruh negatif. Menurut Azzahra dan Halimah (2023), variabel *self-esteem* berkontribusi 6.8% terhadap variabel takut kehilangan sesuatu. Penelitian lain, yang dilakukan oleh Sintiawan dkk, (2021), menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dan *self-regulation* dengan takut kehilangan sesuatu.

Remaja dengan harga diri rendah akan merasa dikucilkan dan diasingkan dari lingkungan sosialnya, yang menyebabkan mereka takut kehilangan dan berusaha terkoneksi dengan orang lain secara *online* daripada bertatap muka, sedangkan remaja dengan harga diri yang tinggi akan lebih sering menggunakan media sosial (Risdyanti, Faradiba & Syihab, 2019).

*Fear of missing out* dalam konteks media sosial di *smartphone*, yaitu fenomena sosial, membuat banyak pengguna *smartphone* sering meninggalkan *smartphone* mereka dan berfokus pada aplikasi yang ada di dalamnya. Mereka selalu ingin mendapatkan berbagai macam nilai dan pengalaman tertentu (Song, dkk, 2017). Variabel lain yang mempengaruhi *fear of missing out* adalah regulasi diri. Regulasi diri yang didefinisikan oleh tokoh lain merupakan kekuatan yang dimiliki individu untuk dapat memberikan motivasi kepada dirinya sendiri seperti memutuskan tujuan hidup, merancang strategi, menilai dan mengubah perilaku (Pervin, dkk, 2005). Regulasi diri didefinisikan oleh Zimmerman sebagai pembangkitan diri secara pikiran, perasaan ataupun tindakan yang telah direncanakan dan akan ada timbal balik yang sesuai dengan tujuan yang dicapai individu (Ghufron & Risnawita, 2017)

Wanjohi, dkk (2015) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, individu akan semakin dapat mengelola dirinya dalam menggunakan media sosial, yang nantinya akan berdampak pada meningkatnya prestasi akademik. Menurut Pervin dkk, (2012) regulasi diri mencakup pembuatan tindakan dan strategi untuk mencapai tujuan serta pengawasan diri sendiri untuk menghindari pengaruh lingkungan yang dapat menghambat aktivitas seseorang. Menurut Sianipar dan Kaloeti (2019) mengatakan ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan ketakutan kehilangan. Dengan kata lain, tingkat regulasi diri yang lebih tinggi terkait dengan tingkat ketakutan kehilangan dan sebaliknya. Yusra dan Napitupulu (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dan ketakutan kehilangan sesuatu. Zahroh dan Sholichah (2022) juga menyatakan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan ketakutan kehilangan. Dengan kata lain, semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah ketakutan kehilangan. Menariknya disisi lain terdapat penelitian yang menunjukkan regulasi diri tidak memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out* dilakukan oleh Faridah (2021) meneliti hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* atau dengan kata lain hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Beberapa hasil penelitian pada siswa dilakukan untuk meneliti hubungan antar variabel diantaranya Handayani, dkk. (2022) meneliti korelasi antara *fear of missing out* dengan *self-esteem* pada siswa dimana terdapat hasil signifikan antara *fear of missing out* dengan *self-esteem* pada siswa. Sinambela, (2023) meneliti hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* media sosial pada pengguna instagram generasi z. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *fear of missing out*. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *fear of missing out* pada siswa. Namun kedua penelitian ini belum menggunakan variabel mediasi dalam meneliti *fear of missing out*

Berdasarkan kesenjangan temuan penelitian terkait *fear of missing out* yang telah dijabarkan pada studi pendahuluan, mendorong peneliti untuk mempertegas dampak lebih mendalam tentang efek *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel mediasi *self-esteem* pada siswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional eksplanatori. Penelitian kuantitatif berfokus pada angka dan data kuantitatif dalam analisis yang dilakukan pada angka yang dikumpulkan melalui proses pengukuran dan kemudian diproses menggunakan teknik statistika (Azwar, 2017). Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel tanpa mengubah data yang dikumpulkan (Arikunto, 2011). Eksplanatori bertujuan untuk menguji suatu teori atau hipotesis guna memperkuat atau bahkan menolak teori atau hipotesis hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya. Dalam penelitian ini, semua populasi memiliki kriteria yang sebanding dengan fenomena yang akan diteliti Artinya, setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk diambil sampel (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* atau sampling acak. Teknik ini disebut juga serampangan, tidak pandang bulu atau tidak pilih kasih, obyektif, sehingga seluruh elemen populasi mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini memiliki satu variabel independen, yaitu *self regulation*, satu variabel mediator, yaitu *self esteem*, dan satu variabel dependen, yaitu *fear of missing out*. Sebanyak 75 siswa MAS NW Kembang Kerang adalah subjek penelitian ini. Dalam penelitian ini digunakan tiga skala instrumen. *Fear of missing out* diadaptasi oleh Przybylski dkk, (2013), memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,71, skala *self-esteem* dibuat oleh Rosenberg (1965) memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,73, dan skala *self regulation* dibuat oleh Zimmerman (1989) memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,78. Dengan *alpha cronbach* dari 0,60 hingga 0,799, skala penelitian yang digunakan dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi (Purwanto, 2016).

Alasan menggunakan skala ini karena banyak digunakan oleh peneliti lain untuk menguji variabel yang sama. Selain itu, indikator instrumen juga didasarkan pada teori yang sama dan telah diuji untuk validitas dan kepercayaan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis jalur berbasis regresi dalam SPSS versi 22 untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. *Bias bootstrap* dengan interval 95% digunakan untuk mengetahui efek mediasi, atau hubungan tidak langsung, antara variabel independen dan dependen.

## Hasil

Penelitian bertujuan untuk mengetahui efek *self - regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel mediasi *self-esteem* pada siswa. Responden yang diikuti sertakan adalah siswa MAS NW Kembang Kerang dengan jumlah total responden adalah 75 orang diuraikan pada tabel 1.

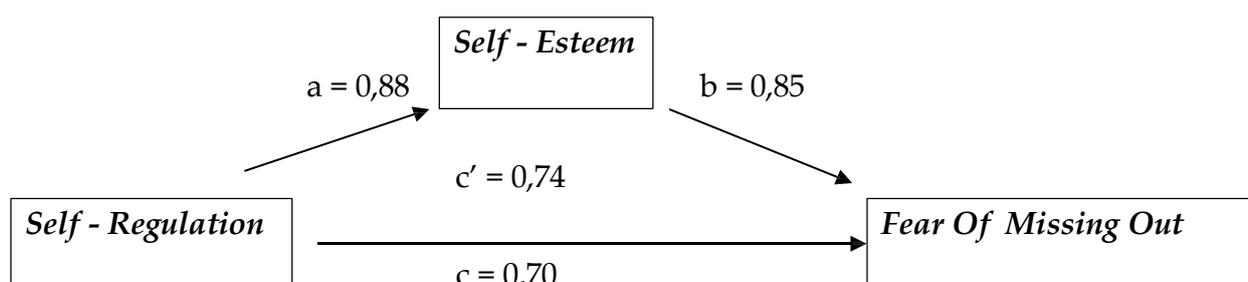
**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Tingkat	Jumlah Responden	Presentase	Mean	SD
<i>Self - Regulation</i>	Ringan	-	-		
	Sedang	45	60%	51.48	7.17
	Tinggi	30	40%		
<i>Self - Esteem</i>	Ringan	-	-		
	Sedang	30	40%	20.18	5.48
	Tinggi	45	60%		
<i>Fear Of Missing Out</i>	Ringan	-	-		
	Sedang	35	46,67%	19.90	5.62
	Tinggi	40	53,33%		

Berdasarkan karakteristik responden dari 75 orang siswa dengan variabel *self-regulation* menunjukkan bahwa terdapat 45 orang siswa dengan presentase 60% termasuk dalam kategori sedang dan 30 orang siswa dengan presentase 40% termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata tingkat *self-regulation* 51.48 ( $m=51.48$ ,  $sd = 7.17$ ). Variabel *self-esteem* menunjukkan bahwa terdapat 30 orang siswa dengan presentase 40% termasuk dalam kategori sedang dan 45 orang

siswa dengan presentase 60% termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata tingkat *self-esteem* 20.18 ( $m=20.18$ ,  $sd = 5.48$ ). Selanjutnya variabel *fear of missing out* menunjukkan bahwa terdapat 35 orang siswa dengan presentase 46.67% termasuk dalam kategori sedang dan 40 orang siswa dengan presentase 53.33% termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata tingkat *fear of missing out* 19.90 ( $m=19.90$ ,  $sd = 5.62$ ).

Kerangka diagram model dan pengujian hipotesis efek *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui *self-esteem* pada siswa diuraikan pada pada Gamba 1 dan dijabarkan pada tabel 2



Gambar 1. Kerangka Diagram Model

Tabel 2. Analisis Hasil Regresi dan Mediasi *Bootstrapping Bias Corrected*

Prediktor	$\beta$	SE	p	LLCI (95%)	ULCI (95%)
<i>Self Regulation – Self Esteem</i> (a)	0,88	0.04	<0,05	0.59	0.75
<i>Self Esteem – Fear Of Missing Out</i> (b)	0,85	0.04	<0,05	0.77	0.96
<i>Self Regulation - Fear Of Missing Out</i> (c)	0,70	0.04	<0,05	0.62	0.78
Efek Mediasi (c')	0,74	0.05	<0,05	0.75	0.96

Berdasarkan diagram model besaran nilai efek *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui *self-esteem* pada tabel 2 dijabarkan bahwa pada jalur a merupakan hubungan *self-regulation* dan *self-esteem* ( $\beta=0.88$ ,  $SE=0.04$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan langsung yang signifikan. Jalur b merupakan hubungan *self-esteem* dan *fear of missing out* ( $\beta=0.85$ ,  $SE=0.04$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan langsung yang signifikan. Jalur c merupakan hubungan *self-regulation* dan *fear of missing out* ( $\beta=0.70$ ,  $SE=0.04$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan langsung yang signifikan. Pada jalur c' merupakan efek mediasi atau hubungan tidak langsung ( $\beta=0.74$ ,  $SE=0.05$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan tidak langsung yang signifikan yaitu efek *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui *self-esteem* pada siswa.

## Diskusi

Gambaran tingkat *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel mediasi *self-esteem* pada siswa yang digambarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada variabel *self-regulation* menunjukkan bahwa sebanyak 60% siswa termasuk dalam kategori sedang dan 40% termasuk dalam kategori tinggi. Variabel *self-esteem* menunjukkan bahwa sebanyak 40% siswa termasuk dalam kategori sedang dan 60% termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya variabel *fear of missing out* menunjukkan sebanyak 46.67% siswa termasuk dalam kategori sedang dan 53.33% termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel mediasi *self-esteem* dalam kategori sedang dan tinggi.

Jalur (a) menunjukkan bahwa kemandirian memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemandirian. Ini berarti bahwa siswa dengan kemandirian yang tinggi juga memiliki

kemandirian yang tinggi, dan sebaliknya. Kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan mereka untuk mencapai tujuan tertentu dikenal sebagai *self-regulation* yang efektif (Carver & Scheier, 2008; Zimmerman, 2000). *Self-regulation* yang efektif adalah dasar dari fungsi psikologis yang sehat. Orang yang mampu melakukan *self-regulation* memiliki kondisi psikologis yang stabil dan kontrol diri. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk mengontrol persepsi mereka tentang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dilihat oleh orang lain (Hoyle, 2010). Crocker, dkk, (2006) mengaitkan *self-regulation* dengan elemen kebutuhan peningkatan, yaitu *self-esteem*. Seseorang memerlukan peningkatan untuk dapat merasakan kualitas dirinya (Fiske & Taylor, 2008).

Penelitian ini menemukan bahwa *self-esteem*, seperti *self-regulation*, juga sangat penting dalam kehidupan seseorang karena dapat dianggap sebagai sumber masalah yang dihadapi seseorang (Guindon, 2010). Penemuan ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian lain yang menyelidiki hubungan antara *self-regulation* dan *self-esteem*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-regulation* dan *self-esteem* yaitu semakin baik *self-regulation* seseorang, semakin tinggi *self-esteem* nya (Hasan, dkk, 2021; Mashlihah & Hasyim, 2019; Nur & Latief, 2016; Putri, dkk, 2022; Sasrya & Julia, 2013).

Jalur (b) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan ketakutan kehilangan sesuatu. Artinya, siswa dengan *self-esteem* tinggi memiliki ketakutan kehilangan sesuatu yang rendah, dan sebaliknya. Menurut Santrock (2012), harga diri adalah metode umum untuk mengevaluasi diri sendiri, di mana ia membandingkan *real-self* dengan *ideal-self*. Harga diri adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif (Rosenberg et al., 1995). Baron dan Byrne (2012) juga mengatakan bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dilakukan setiap orang.

*Fear of missing out* dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah rasa hormat diri sendiri. Harga diri seseorang dapat memengaruhi tingkat kecanduan mereka terhadap smartphone. Orang yang memiliki harga diri yang rendah tidak akan mengalami kecanduan smartphone. Mereka biasanya lebih banyak membutuhkan dukungan dari teman atau orang-orang di sekitar mereka untuk membuat mereka merasa lebih dihargai (Kircaburun, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian lain yang meneliti hubungan antara *self-esteem* dan takut kehilangan. Artinya, keyakinan diri seseorang lebih tinggi sehubungan dengan ketakutannya akan kehilangan sesuatu (Farida, dkk, 2021; Mandas & Silfiyah, 2022; Siddik, dkk, 2020; Tombeng & Yuwono, 2023; Yong & Wijaya, 2023)

Jalur (c) menunjukkan bahwa kemandirian memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan ketakutan kehilangan sesuatu. Ini berarti bahwa siswa dengan kemandirian yang tinggi memiliki ketakutan kehilangan sesuatu yang rendah, dan sebaliknya. Rasa takut kehilangan sesuatu dapat didefinisikan sebagai perasaan takut kehilangan momen penting dengan teman atau sekelompok teman ketika seseorang tidak memiliki hubungan atau interaksi dengan mereka (Przybylski dkk, 2013). Karena koneksi sosial sangat penting bagi seseorang yang takut kehilangan, mereka akan khawatir dan cemas ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka (Wiesner, 2017)

*Self-regulation* adalah komponen yang mempengaruhi *fear of missing out*. Pengaturan diri sangat penting bagi remaja karena jika mereka tidak dapat mengendalikan kecemasan mereka tentang keinginan mereka untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Menurut Gezgin dkk (2017), seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik dapat mencegah ketakutan kehilangan sesuatu. Kemampuan untuk membuat strategi untuk menentukan perilaku yang tepat untuk mencapai tujuan. Penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya, yang meneliti hubungan antara regulasi diri dan ketakutan akan kehilangan sesuatu. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara negatif dan signifikan. Artinya semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah *fear of missing out* yang dimiliki (Fita, 2023 ; Kusnadi & Suhartanto, 2022 ; Natasha, dkk, 2022 ; Wati, dkk, 2022 ; Zahroh & Sholichah, 2022)

Jalur (c') menunjukkan efek mediasi atau tidak langsung dari *self-esteem* terhadap *self-regulation* terhadap ketakutan kehilangan. Ini menunjukkan bahwa ada efek *self-esteem* dalam memediasi hubungan antara *self-regulation* terhadap ketakutan kehilangan. *Self-esteem* adalah tingkat kepuasan seseorang dengan dirinya sendiri, yang diukur melalui penilaian mereka terhadap diri mereka sendiri (Sveningson, 2013). Remaja yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung memantau media sosial karena dua alasan: mereka khawatir tidak mengikuti perkembangan terbaru sehingga tidak dianggap *up to date*, dan mereka khawatir posting mereka akan mendapatkan tanggapan negatif, sehingga mereka ingin segera menghapusnya (Prawesti & Dewi, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya tentang *self-esteem*, *self-regulation*, dan *fear of missing out*. Hasil penelitian menyimpulkan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-esteem*, *self-regulation*, dan *fear of missing* (Aulyah & Isrofin, 2020; Mahmud dkk, 2022; Mahmud dkk, 2023; Rahardjo & Mulyani, 2020; Salim dkk, 2017)

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa besaran nilai efek pada jalur a merupakan hubungan *self-regulation* dan *self-esteem* ( $\beta=0.88$ ,  $SE=0.04$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan langsung yang signifikan. Jalur b merupakan hubungan *self-esteem* dan *fear of missing out* ( $\beta=0.85$ ,  $SE=0.04$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan langsung yang signifikan. Jalur c merupakan hubungan *self-regulation* dan *fear of missing out* ( $\beta=0.70$ ,  $SE=0.04$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan langsung yang signifikan. Pada jalur c' merupakan efek mediasi atau hubungan tidak langsung ( $\beta=0.74$ ,  $SE=0.05$  dan signifikansi  $p <0.05$ ) menunjukkan hubungan tidak langsung yang signifikan yaitu efek *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel mediasi *self-esteem* pada siswa.

Penelitian ini hanya terbatas pada efek *self-regulation* terhadap *fear of missing out* melalui variabel *self-esteem* pada siswa sehingga perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of missing out*, disarankan menggunakan atau menambah variabel yang belum disertakan dalam penelitian

## Daftar Pustaka

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.

Amalia, A., & Sumaryanti, I. U. (2022, July). Pengaruh Self-esteem terhadap Fear of Missing Out pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 252-260).

APJII. (2024). Profil Pengguna Internet Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan harga diri dan fear of missing out dengan smartphone addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132-142.

- Azzahra, A. F., & Halimah, L. (2023, January). Pengaruh Self-esteem terhadap Fear of Missing Out pada Penggemar NCT. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 193-201).
- Baron, R. A., & Byrne. D. (2012). Psikologi Sosial jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2008). *Perspective on personality* (6th ed.). Boston: Pearson
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749-1772.
- Djauhari, D. (2013). Hubungan antara self-esteem dan adversity quotient dengan kemandirian belajar pada siswa sekolah menengah pertama. *Persona*, 2 (1), 405426.
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) PADA Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 60-76.
- Faridah, N. (2021). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2008). *Social cognition: From brains to behavior*. New Jersey: McGraw-Hills
- Fita, U. E. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Fuster, H., Chamarro Lusa, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, 2017, Vol. 35, Núm. 1.
- Gezgin, D., Hamutoglu, N., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Guindon, M. H. (2010). What is self-esteem? Dalam M. H. Guindon (Eds). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Taylor and Francis Group
- Handayani, E. S., Farihal, F., & Bertisya, A. P. (2022). Korelasi Antara Fomo Syndrome Dengan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4798-4806.
- Hasan, U. R., Nur, F., Rahman, U., Suharti, S., & Damayanti, E. (2021). Self regulation, self esteem, dan self concept berpengaruh terhadap prestasi belajar matematika peserta didik. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(1), 38-45.
- Hoyle, R. H. (2010). Personality and self-regulation. *Handbook of personality and self-regulation*, 1-18.

- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Kusnadi, M. L., & Suhartanto, P. E. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 3(2), 19-29.
- Mahmud, A. (2022). *Regulasi Emosi sebagai Moderator Peran Self-Esteem terhadap Fear of Missing Out pada Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Mahmud, A., Fitriah, E. A., & Gamayanti, W. (2023). Emotion Regulation as the Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents Fear of Missing Out. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 51-58.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19-27.
- Mashlihah, L. N., & Hasyim, M. (2019). Pengaruh self-esteem, self-regulation, dan self-confidence terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *JP2M (Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika)*, 5(2), 44-50.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 775-779
- Nur, F., & Latief, A. K. (2016). Pengaruh self esteem dan self regulation terhadap hasil belajar matematika siswa. *Jurnal Biotek*, 4(2), 244-261.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality : Theory and Research*. Jefferson.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2012). *Psikologi kepribadian: Teori dan penelitian* (9th ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.
- 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.
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self esteem dan self disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna blackberry messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 1-8.
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook addiction": The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 240-247.
- Putri, M. A. K., Noviekayatie, I. G. A. A., & Santi, D. E. (2022). Hubungan Harga Diri (Self-Esteem) dan Regulasi Diri (Self-Regulation) dengan Presentasi Diri (Self-Presentation) Pada Remaja Akhir Dalam Mengunggah Foto dan Video di Media Sosial. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(10), 18537-18548.

- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29-44.
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*.
- Richter, K. (2018). Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles.
- 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.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Utrecht University Library
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 141-156.
- Salim, F., Rahardjo, W., Tanaya, T., & Qurani, R. (2017). Are self-presentation of instagram users influenced by friendship-contingent self-esteem and fear of missing out. *Makara Hubs Asia*, 21(2), 70-82.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga
- Sasrya, R., & Julia, S. (2013). Hubungan Antara Self-Regulation dan Self-Esteem pada Mahasiswa Psikolog Jenjang Sarjana. *Online). ejournal psikologi fisip unmul diakses*, 4
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127-138.
- Sinambela, C. M. L. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z Di Kota Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738-745.
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of missing out (FoMO) in mobile social media environment: Conceptual development and measurement scale. *IConference 2017 Proceedings*.

Sveningsson, E. (2013). The relation between peer social status and self-esteem in middle childhood.

Tombeng, E. M., & Yuwono, E. S. (2023). Keterkaitan Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada JMS Youth Yang Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5193-5199.

Torres-serrano, M. (2020). Fear of missing out ( FoMO ) and the use of Instagram : relationship analysis between narcissism and self-esteem. *Journal of Psychology*, 38(1), 31–38.

Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.

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.

Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297-303.

Wiesner, L. (2017). *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out* (Master's thesis, University of Twente).

Yong, M., & Wijaya, E. (2023). Hubungan Self-Esteem Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Pengguna Instagram. *Multilingual: Journal of Universal Studies*, 3(1), 101-103.

Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73-80.

Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.