

ABSTRAK**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA
REMAJA PENGGUNA TIKTOK**

Meishe Agatha Vikcyyati

Program Studi Psikologi

Media sosial merupakan sarana digital yang memfasilitasi penggunaannya untuk saling berinteraksi atau membagikan konten berupa tulisan, foto, video ataupun aktifitas sosial bagia penggunaannya, seperti hal nya tiktok. Tiktok menjadi salah satu media sosial yang disenangi oleh para remaja khususnya dari golongan generasi z atau generasi internet. Namun demikian, media sosial tiktok menimbulkan perasaan cemas sehingga ingin terus terhubung dengan lingkungan sosialnya dan takut ketinggalan suatu informasi secara berlebihan atau *fear of missing out*, salah satu yang mempengaruhi *fear of missing out* adalah regulasi diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna *tiktok* di DKI Jakarta. Rancangan dari penelitian ini adalah Kuantitatif yang berjenis kausalitas dengan teknik sampel random sampling yang berjumlah responden 400 remaja. Instrumen dari penelitian ini berbentuk skala yang terdiri atas alat ukur regulasi diri yang berjumlah 41 aitem valid, dengan besaran (α) = 0,954. Sedangkan alat ukur *fear of missing out* terdiri 14 aitem valid dengan besaran (α) = 0,878. Kedua alat ukur tersebut dinyatakan valid dan reliabel. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana diperoleh nilai sig. (p)= 0,000 ; (p) < 0,05 dengan nilai koefisien sebesar -0,248. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan, hipotesis diterima. Sedangkan besaran nilai $R^2 = 0,460$ (46%) artinya regulasi diri memiliki kontribusi sebesar 46% terhadap perilaku *fear of missing out* sedangkan sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan dari penelitian ini adalah diduga jenis kelamin dan usia berpengaruh kepada *fear of missing out*.

Kata Kunci: Regulasi diri, *Fear of missing out*, Remaja, Tiktok

ABSTRACT**THE EFFECT OF REGULASI DIRI ON FEAR OF MISSING OUT ADOLESCENT
TIKTOK USERS**

Meishe Agatha Vikcyyati

Psychology Study Program

Social media is a digital tool that facilitates users to interact with each other or share content in the form of writing, photos, videos or social activities for users, such as tiktok. Tiktok is one of the social media that is liked by teenagers, especially from the Z generation or the internet generation. However, social media tiktok creates feelings of anxiety so that they want to continue to be connected with their social environment and fear of missing out on excessive information or fear of missing out, one of which affects the fear of missing out is self-regulation. The purpose of this study was to see the effect of self-regulation on the fear of missing out among young tiktok users in DKI Jakarta. The design of this study is Quantitative with the causality type with a random sampling technique with a total of 400 adolescent respondents. The instrument of this study was in the form of a scale consisting of a self-regulation measuring instrument totaling 41 valid items, with a magnitude (α) = 0.954. While the fear of missing out measuring tool consists of 14 valid items with a magnitude (α) = 0.878. Both measuring instruments are declared valid and reliable. Based on the results of the simple linear regression test, the sig. (p)= 0.000 ; (p) < 0.05 with a coefficient of -0.248. These results indicate that there is a significant negative effect, the hypothesis is accepted. While the value of $R^2 = 0.460$ (46%) means that self-regulation has a contribution of 46% to fear of missing out behavior while the remaining 54% is influenced by other factors. The findings from this study suggest that gender and age have an effect on the fear of missing out.

Keywords: *Self-regulation, Fear of missing out, Adolescent, Tiktok.*