

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data mengenai pengaruh *Fear Of Missing Out* terhadap regulasi emosi pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat FOMO pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang secara umum berada pada taraf sedang (75,1%), dengan 21,5% berada pada kategori tinggi dan 3,5% pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecemasan terkait potensi ketinggalan informasi atau pengalaman orang lain di media sosial, namun kecemasan tersebut masih dalam batas yang dapat dikelola. Temuan ini mengindikasikan bahwa FOMO telah menjadi fenomena yang cukup meluas di kalangan remaja Balai Gadang, sejalan dengan dominasi penggunaan platform media sosial berbasis visual seperti TikTok dan Instagram yang secara langsung memicu perbandingan sosial.
2. Tingkat regulasi emosi remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang secara umum berada pada taraf sedang (50,2%), dengan 30,9% pada kategori tinggi dan 18,9% pada kategori rendah. Hal ini berarti mayoritas remaja memiliki kapasitas yang cukup baik dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Namun, masih terdapat 18,9% remaja dengan kemampuan regulasi emosi rendah yang memerlukan intervensi khusus, mengingat rendahnya regulasi emosi dapat menjadi

pintu masuk bagi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku bermasalah lainnya.

3. FOMO terbukti memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap regulasi emosi remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang ($\beta = -0,418, p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami remaja, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara adaptif. Pengaruh FOMO terhadap regulasi emosi sebesar 17,5%, sementara 82,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti mindfulness, kecerdasan emosional, kontrol diri, pola asuh, dan dukungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun FOMO merupakan faktor risiko yang signifikan bagi regulasi emosi, kemampuan regulasi emosi merupakan konstruk multideterminan yang memerlukan pendekatan holistik dalam upaya penguatan dan intervensinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Fear Of Missing Out* terhadap regulasi emosi pada remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan membatasi durasi penggunaan, misalnya 2-3 jam perhari tidak membuka media sosial sebelum tidur, serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, remaja diharapkan meningkatkan regulasi emosi dengan menerapkan *cognitive reappraisal*,

yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi yang memicu emosi negatif, serta *expressive suppression*, yaitu mengendalikan ekspresi emosi agar tidak ditunjukkan secara berlebihan. Remaja juga dapat menyalurkan emosi melalui kegiatan positif seperti berolahraga, mengembangkan hobi, atau bercerita kepada orang yang dipercaya.

2. Bagi Orang tua dan Lingkungan

Bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan dan mendampingi anaknya yang sudah berada di fase remaja dalam penggunaan media sosial, misalnya dengan membuat aturan bersama seperti tidak menggunakan ponsel saat makan dan saat berkumpul dengan keluarga, serta menjadi contoh yang baik dengan mengurangi penggunaan media sosial di depan anak. Bagi sekolah diharapkan mengadakan program edukasi tentang dampak media sosial dan cara mengelola emosi melalui guru BK, serta menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalami kesulitan. Sedangkan bagi masyarakat dan pemerintah kelurahan diharapkan menyediakan fasilitas dan kegiatan positif bagi remaja seperti lapangan olahraga, taman, atau kegiatan karang taruna agar remaja tidak hanya sibuk dengan media sosial.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang diduga memengaruhi regulasi emosi selain FOMO, seperti dukungan sosial, konsep diri, kecerdasan emosi, mindfulness, maupun kontrol diri. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang

berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed methods*, agar pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara FOMO dan regulasi emosi pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*. 4(1), 86-106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- APJII. (2026). Data Jumlah Pengguna Internet Indonesia. Diakses pada 1 Juli 2026 dari <https://survei.apjii.or.id/>
- Arifiah, A. W. L., & Christiana, E. (2025). Pengaruh mindfulness dan kecerdasan emosional terhadap *Fear Of Missing Out* siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Universitas Negeri Surabaya.
- As-Sa'di, Syaikh Abdurrahman bin Nashir. (2006). *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannah*. Jakarta: Pustaka Sahifa.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S.(2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. 2020. *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az-Zuhaili, Wahbah. (2005). *At-Tafsir al-Munir fil 'Aqidah wasy Syari,ah wal Manhaj*. Depok: Gema Insani
- Badan Pusat Statistik. (2026). Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribu Jiwa). Diakses 1 Juli 2026 dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-Tabel/2/MTk3NSMy/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun--ribu-jiwa-.html>
- Carolina. M., & Gayes, M. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FOMO. *Jurnal Riset Komunikasi*. 11(1), 69-92. <http://dx.doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FOMO dikalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 6(4), 3763-3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>
- Creswell W. John. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-determination theory. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*,21,486-491.
- Fazria, N., Firman, & Netrawati. (2024). *Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan*. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*. 2 (3), 1193-1202. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J.J.(2014). Emotion Regulation: Conceptuale and empirical foundations. In J.J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp.3-20). New York, NY: Guilford.
- Hanifah, F., Harianti, WS, Azkia, MA, Rahman, NA, Kristiani, DD, Salma, NR, & Revalina, EN (2025). Efektivitas Intervensi Psikoedukasi dalam Mengurangi FOMO dan Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 16 (02), 153–159. <https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p153-159>
- Hasmarlin., H & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15 (2), 148-156. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>.
- Irianto, A. (2004). *STATISTIK: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Khusnah, S., Mashuri, M.M., Mahmud, A., & Ainis, W. (2026). Urgensi Regulasi Emosi Negatif Pada Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Tafsir Tematik). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*. 5(1), 573-586. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>
- Kurniawan, R., & Utami, R.H. (2022). Validation of Online *Fear Of Missing Out* (ON-FOMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*. 4(3), 1-10. DOI: 10.24036/00651kons2022
- Kusnadi, M.L., & Suhartanto, P.E. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*. 3(2), 19-29. DOI: [10.24071/suksma.v3i2.4933](https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.4933)
- Maknun, L., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2023). *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Pengguna Instagram. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7105>
- Mardhiyah, Z., & Maghfirah, A. (2025). *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Pengguna Media Sosial Mahasiswa: Bagaimana Korelasinya dengan Kecerdasan Emosional?. *Jurnal Psikologi Indonesia ANIMA*, 40 (1), E04. <https://doi.org/10.24123/aipj.v40i1.6720>
- Maulida, F. (2025). Peran *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial The Role of *Fear Of Missing Out* (FOMO) and Emotion Regulation in Predicting Psychological Well-Being among Social Media Users in Early Adulthood. *Jurnal Diversita*, 11(1). <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>
- Mayasari, F., & Nurrahmi, N. (2023). Menilik Fenomena FOMO (*Fear Of Missing Out*) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. (2023). *Komunikasiana: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5 (2), 75-86. <https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26672>

- Mubarak, R.A. (2025). Dampak Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kajian Sosial Humaniora*. 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26>
- Muhidin, N. I., & Feno, M. Y. (2025). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GEN Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK DI YOGYAKARTA. *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5439- 5447. <https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i12.2144>
- Nafisah, P.S., Pramintari, R.D., & Nurhidayah, S. (2024). Regulasi diri dan kontrol diri terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 16(1), 27-36. <https://doi.org/10.33558/soul.v16i1.10622>
- Nunnally, J.C. and Bernstein, I.H. (1994) The Assessment of Reliability. *Psychometric Theory*, 3, 248-292.
- Nurajizah, N., Amalia, A.A., & Hasanah, P.N. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. *JIKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(2). 106-114. Diambil dari <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/1146>
- Permatasari, I.D., Sa'diyah, H., & Fahmi, A.S. (2025). Teknik Penyusunan Variabel, Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kuantitatif. *Journal of Qualitative and Quantitative Research*. 2(1), 63-70. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v2i1.64>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *Fear Of Missing Out* . *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Radde, H.A., Nurrahmah., Nurhikmah., & Saudi, N.A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*. 1(2), 152-160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahma, D. N., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Mengurangi Deindividuasi pada Gen Z dalam Mencegah Perilaku Hate Speech pada Media Sosial. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9913>
- Retnowati, A.S., & Amani, C.N. (2026). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam: Integrasi Konseptual dengan Teori Psikologi Modern. *Resilience: Journal Of Psychology*. 2(1), 1-10.
- Rizki, M., & Fitri, N. (2026). Digital Well-being dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Milenial: Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial di Media Sosial sebagai Faktor Protektif. *Muara Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Ilmu*. 2(1), 14-24. <https://doi.org/10.64365/muramu.v2i1.228>.
- Rusmaladewi, F., Rosaria Indah, D., Kamala, I., Anggraini, H., & Timang Komplek Kampus Tunjung Nyaho Palangka Raya, J. H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD.

- Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* (Vol. 16, Nomor 2).
<https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar->
- Sahir, H.S., & Koryati, T. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online *Fear Of Missing Out* Inventory (ON-FOMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29.
<https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sudjiono, A. (2010). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Press
- Sugiyono, (2021), Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tamaulina, Irmawati., dkk. (2024). *Buku Ajar Metodologi Peneliatan (Teori Dan Praktik)*. Karawang: Saba Jaya Publisher.
- Terimajaya, I.W., Dewi, N.L.S., dkk. (2024). *Dasar-dasar Statistika (Konsep dan Metode Analisis)*. Jambi: SONPEDIA Publishing Indonesia.
- Virlyana, A., & Arfian. (2025). The Relationship Between Self-Regulation and *Fear Of Missing Out* in Adolescent Social Media Users in RW.05 Penggilingan Jakarta. *Linguanusa Social Humanities, Education and Linguistic*. 3(1), 18-30.
<https://doi.org/10.63605/ln.v3i1.84>
- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Jurnal Konseling Pendidikan Indonesia*, 2 (2), 143-150. <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>
- Yusra, A.M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>