

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1. Uji Asumsi

Uji Asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Uji asumsi yang perlu dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Kedua uji tersebut memiliki tujuan yang berbeda, uji normalitas digunakan untuk mengetahui persebaran data dari kedua variabel. Uji linieritas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data dari setiap variabel penelitian. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas yaitu *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Suatu data dinyatakan memiliki persebaran data yang normal apabila $p > 0,05$. Hasil uji normalitas pada data *Fear of Missing Out* pada *emerging adult* menunjukkan $K-S-Z=0,089$ dan $p=0,061$ ($p > 0,05$). Uji normalitas pada data regulasi diri menunjukkan nilai $K-S-Z=0,073$ dan $p=0,200$. Maka dengan hasil tersebut menunjukkan baik pada data regulasi diri maupun *Fear of Missing Out* pada *emerging adult* memiliki persebaran data yang normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*. Teknik yang digunakan dalam uji linieritas adalah *curve estimation*. Suatu data dianggap memiliki hubungan yang linear apabila nilai $p < 0,05$. Hasil uji statistika menunjukkan bahwa $F=5,224$ dan $p=0,025$ ($p < 0,05$), maka dari itu disimpulkan

terdapat hubungan linear antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*.

5.1.2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, peneliti kemudian melakukan uji hipotesis untuk membuktikan hipotesis penelitian yang telah diajukan. Teknik yang digunakan dalam uji hipotesis penelitian ini adalah teknik korelasi dari Carl Pearson. Kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan apabila $p < 0,05$. Uji statistika menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,231$ dan $p = 0,012$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, terdapat hubungan signifikan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*, semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*, begitu pula sebaliknya.

5.2 Pembahasan

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,231$ dan $p = 0,012$ ($p < 0,05$) sehingga dinyatakan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu hipotesis penelitian ini diterima.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Arnett (2004) bahwa *emerging adult* merupakan tahap yang ditunjukkan keinginan individu untuk eksplorasi secara mandiri dan terlepas dan pengawasan orang tua sepenuhnya. Individu juga dituntut untuk lebih berkembang dari sisi interpersonal, kognitif, dan juga afektif. Hasil penelitian ini memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian Surya & Aulina (2020) bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out*. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik mampu untuk mengontrol dan mengatur perilaku dengan baik salah

satunya dengan penggunaan teknologi yang berdampak baik secukupnya sehingga individu terhindar dari *Fear of Missing Out*, terutama adanya media sosial saat ini juga menimbulkan dampak perbandingan sosial.

Sebagaimana yang diungkapkan Bandura, Schunk, dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2016) bahwa regulasi diri tidak hanya ditunjukkan dengan kemampuan individu mengatur diri untuk mencapai tujuan namun juga mengamati dan menilai efek-efek negatif salah satunya adalah *Fear of Missing Out*. Penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019) juga menunjukkan bahwa regulasi diri membantu individu menghindarkan diri dari dampak-dampak negatif salah satunya adalah dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, sehingga individu mampu mengatur diri dan terhindar dari perasaan negatif yang membuat ingin terikat terus-menerus dengan orang lain melalui media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Zahroh dan Sholichah (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna *instagram*. Zahroh dan Sholichah (2022) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang ditunjukkan dengan menilai dan mengevaluasi hal-hal yang dilakukan serta memikirkan konsekuensi atas setiap tindakan, hal ini membuat individu mampu menyadari setiap efek negatif salah satunya penggunaan media sosial yang berlebih yang berujung pada *Fear of Missing Out*.

Peneliti juga memperdalam dengan melakukan uji statistic deskriptif bertujuan mengkategorisasikan kondisi tingkatan subjek penelitian terkait *Fear of Missing Out* dan juga Regulasi Diri. Data *Fear of Missing Out* menunjukkan $M_E=27,58$ dan $SD_E=4,806$. Hasil uji statistic desriptif menunjukkan sebesar 66 subjek dalam kategori sedang, 13 subjek memiliki tingkatan FOMO yang rendah, dan 16 orang dalam kategori tinggi. Pada variable regulasi diri menunjukkan

$M_E=23,21$ dan $SD_E=4,267$. Uji statistic deskriptif menunjukkan bahwa 69 subjek dalam kategori sedang, 12 subjek memiliki regulasi diri yang rendah, dan 14 subjek memiliki regulasi diri yang tinggi.

Dalam penelitian ini tentunya terdapat kelemahan yang dapat diperbaiki dalam penelitian selanjutnya di masa depan. Peneliti memiliki keterbatasan dalam mengontrol pemahaman, persepsi, dan kesungguhan subjek dalam pengisian alat ukur dikarenakan proses pengambilan data yang dilakukan secara *online*. Selain itu juga alternatif pilihan yang digunakan dalam alat ukur lebih cocok menggunakan SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai), sehingga ini mampu mempengaruhi persepsi subjek dalam mengisi alat ukur.

