

ABSTRAK

Perkembangan akses informasi dan komunikasi yang memberikan kemudahan dalam kehidupan masyarakat untuk mendukung aktivitas sehari-hari pada era digitalisasi. Hal tersebut tentunya akan memberikan dampak terhadap kehidupan sosial masyarakat. Mahasiswa sebagai anggota masyarakat yang sedang berada pada fase *emergingadults* dengan berbagai permasalahan dan tuntutan tugas perkembangan membuat mereka berada pada kondisi ketidakseimbangan. Salah satunya adalah pada penggunaan *smartphone* dan media sosial yang membutuhkan regulasi diri agar tidak memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan masyarakat. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil observasi dan studi literatur yang dilakukan sebelum penelitian, dimana didapatkan bahwa mahasiswa cenderung memilih untuk menggunakan waktu luang untuk mengakses media sosial dengan *smartphone* daripada melakukan eksplorasi pada lingkungan sosialnya. Penelitian yang dilakukan kepada 330 responden berusia 18-25 tahun (usia *emergingadults*), menggunakan *smartphone*, dan aktif menggunakan media sosial, dengan teknik sampling *non-probability sampling* yaitu *quota sampling* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat *nomophobia* dan *self-regulation* terhadap kecenderungan FoMO pada mahasiswa yang berada pada fase *emergingadults*. Instrumen yang digunakan adalah adaptasi skala *nomophobia* dari Yildirim (20 aitem, $\alpha = 0,926$), adaptasi skala FoMO dari Przyblyski (10 aitem, $\alpha = 0,838$), dan konstruk skala *self-regulation* berdasarkan dimensi dari Zimmerman (25 aitem, $\alpha = 0,885$). Dari hasil analisis data dengan kategorisasi hipotetik, didapatkan bahwa responden berada pada kategori sedang untuk masing-masing skala (*nomophobia*, *selfregulation*, dan FoMO). Hasil dari penelitian ini adalah *nomophobia* dan *self-regulation* memberikan pengaruh sebesar 33,9% terhadap FoMO. Pengaruh positif pada *nomophobia* terhadap FoMO berpengaruh pada semakin tinggi *nomophobia* maka kecenderungan FoMO juga akan tinggi, dan sebaliknya. Sedangkan pengaruh negatif dari *self-regulation* terhadap FoMO berpengaruh terhadap semakin tinggi *self-regulation* maka akan semakin rendah kecenderungan FoMO.

Kata kunci: *Nomophobia, Self-regulation, FoMO, Emergingadults*

ABSTRACT

The development of access to information and communication that provides convenience in people's lives to support their daily activities in the digitalization era. This will certainly have an impact on people's social lives. Students as members of society who are in the emergingadults phase with various problems and demands of developmental tasks put them in a state of imbalance. One of them is the use of smartphones and social media which requires self-regulation so as not to have a major influence on people's lives. This condition is in accordance with the results of observations and literature studies conducted before the study, where it was found that students tend to choose to use free time to access social media with smartphones rather than explore their social environment. The study was conducted on 330 respondents aged 18-25 years (emergingadults), using smartphones, and actively using social media, with a non-probability sampling technique, namely quota sampling, which aims to determine the effect of the level of nomophobia and self-regulation on FoMO tendencies in students who are in the emergingadults phase. The instruments used were an adaptation of Yildirim's nomophobia scale (20 items, $\alpha = 0.926$), an adaptation of Przyblyski's FoMO scale (10 items, $\alpha = 0.838$), and a self-regulation scale construct based on Zimmerman's dimensions (25 items, $\alpha = 0.885$). From the results of data analysis with hypothetical categorization, it was found that respondents were in the moderate category for each scale (nomophobia, self-regulation, and FoMO). The results of this study are nomophobia and self-regulation provide an influence of 33.9% on FoMO. The positive influence on nomophobia on FoMO affects the higher the nomophobia, the tendency of FoMO will also be high, and vice versa. While the negative influence of self-regulation on FoMO has an effect on the higher the self-regulation, the lower the tendency of FoMO.

Keywords: *Nomophobia, Self-regulation, FoMO, Emergingadults*

المخلص

تطوير الوصول إلى المعلومات والاتصالات التي توفر الراحة في حياة الناس لدعم الأنشطة اليومية في عصر الرقمنة. وسيكون لهذا بالتأكيد تأثير على حياة الناس الاجتماعية. فالطلاب كأفراد في المجتمع الذين هم في مرحلة البلوغ الناشئ يعانون من مشاكل مختلفة ومتطلبات المهام التنموية التي تضعهم في حالة من عدم التوازن. ومن بين هذه المشاكل استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي التي تتطلب تنظيمًا ذاتيًا حتى لا يكون لها تأثير كبير على حياة الناس. تتفق هذه الحالة مع نتائج الملاحظات والدراسات الأدبية التي أجريت قبل البحث، حيث تبين أن الطلاب يميلون إلى استخدام وقت الفراغ في الدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي بالهواتف الذكية بدلاً من استكشاف محيطهم الاجتماعي. أجريت الدراسة على 330 مبحوثاً تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عامًا (ناشئين)، يستخدمون الهواتف الذكية، ويستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بنشاط، باستخدام أسلوب أخذ العينات غير الاحتمالية وهي العينة الحصصية، والتي تهدف إلى تحديد تأثير مستوى رهاب النوم والتنظيم الذاتي على ميول الفومو لدى الطلاب الذين هم في α (بدا، 20) مرحلة الناشئين. وكانت الأدوات المستخدمة عبارة عن تكييف مقياس يلدريم لرهاب الترحال α = 0.838 (بنود، 10) ، وتكييف مقياس برزيليسكي لرهاب الترحال α = 0.926 من نتائج تحليل البيانات مع التصنيف الافتراضي، تبين α = 0.885 (بدا، 25) المبني على أبعاد زيمرمان أن المبحوثين كانوا في الفئة المعتدلة لكل مقياس (رهاب الاسمية، والتنظيم الذاتي، ومقياس التنظيم الذاتي). وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن رهاب الاسمية والتنظيم الذاتي يوفران تأثيرًا بنسبة 33.9% على الرهاف من الرغبات. ويؤثر التأثير الإيجابي للرهاف من النوم فوبيا على التنظيم الذاتي على الرهاف من الرغبات الذاتية فكلما زاد الرهاف من الرغبات الذاتية، كان الميل إلى الرهاف من الرغبات الذاتية مرتفعًا أيضًا، والعكس صحيح. وفي الوقت نفسه، يؤثر التأثير السلبي للتنظيم الذاتي على الرهاف الذاتي على الرغبات الذاتية فكلما زاد التنظيم الذاتي، انخفض الميل إلى الرغبات الذاتية.

النوم، رهاف الذات، التنظيم الذاتي، التنظيم النوم، رهاف: المفاهيم والكلمات
الناشئون